Verfasserin: Franziska Schneider

Fachbereich: Soziale Arbeit

BACHELOR-THESIS

Wie wirkt Achtsame Wirtschaft?

Eine explorative Studie mit Teilnehmenden des Netzwerks Achtsame Wirtschaft in Zürich und Freiburg

Erstprüfer:

Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp

Zweitprüfer:

Prof. Dr. Dirk Oesselmann

Abgabedatum:

Mai 2019

Übe keinen Beruf aus,

der den Menschen und der Natur schadet.

Investiere dein Geld nicht in Unternehmen,

die anderen die Lebensmöglichkeiten rauben.

Wähle einen Beruf, der hilft,

dein Ideal des Mitgefühls zu verwirklichen.

Nhat Hanh (1991, S. 62)

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis V
Tabellenverzeichnis V
Anhangsverzeichnis V
1 Einleitung 1
2 Theoretischer Teil 2
2.1 Achtsamkeit 2
2.1.1 Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition 2
2.1.2 Begriffsklärung von Achtsamkeit und Arbeitsdefinition 6
2.1.3 Achtsamkeit als Haltung 8
2.1.4 Achtsamkeit als Praxis 9
2.1.5 Forschungsstand zur Wirkung von Achtsamkeit 11
2.2 Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) 14
2.2.1 Der Gründer Kai Romhardt und die Entstehung des NAW 15
2.2.2 Ethische Grundlagen des NAW und das *Mindful Business Commitment* (MBC) 16
2.2.3 Ziele des NAW 17
2.2.4 Organisation des NAW 17
2.2.5 Themen des NAW 18
2.3 Achtsame Wirtschaft zwischen Praxis und Forschung 19
2.3.1 Forschungsstand zur Wirkung von Achtsamkeit auf die Wirtschaft 19
2.3.2 Achtsame Wirtschaft oder Achtsamkeit im Dienst der Wirtschaft? Eine kritische Betrachtung 22
2.4 Folgerungen für das Thema „Wirkungen Achtsamer Wirtschaft“ 24
3 Forschungsfrage und Forschungsinteresse 25
4 Empirischer Teil 27
4.1 Beschreibung und Begründung der verwendeten Methoden 27
4.2 Durchführung der Datenerhebung 35
4.2.1 Teilnehmende Beobachtung 35
4.2.2 Erfahrungsberichte von NAW-Teilnehmenden aus *Wir sind die Wirtschaft* von Kai Romhardt 35
4.2.3 Erste Befragungswelle 35
4.2.4 Zweite Befragungswelle 36
4.3 Beschreibung der Grundgesamtheit und der Stichprobe 37

4.4 Anonymisierung der Daten ... 42
5 Achtsamkeit im wissenschaftlichen Arbeiten ... 43
5.1 Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst ... 44
5.2 Umgang mit Beforschten und anderen involvierten Personen ... 44
5.3 Achtsamkeit im Auswertungsprozess ... 45
6 Darstellung der Ergebnisse ... 46
6.1 Kategorie A: Achtsamer Umgang mit sich selbst (63) ... 49
6.1.1 A1: Gegenwartsbezug (30) ... 49
6.1.2 A2: Haltung (21) ... 51
6.1.3 A3: Handeln (12) ... 52
6.2 Kategorie B: Achtsamkeit in Beziehungen (87) ... 53
6.2.1 B1: Gegenwartsbezug (10) ... 54
6.2.2 B2: Haltung (32) ... 55
6.2.3 B3: Handeln (45) ... 58
6.3 Kategorie C: Achtsames Arbeiten (61) ... 61
6.3.1 C1: Gegenwartsbezug (24) ... 61
6.3.2 C2: Haltung (14) ... 63
6.3.3 C3: Handeln (23) ... 65
6.4 Kategorie D: Achtsamer Konsum und Umgang mit Geld (44) ... 67
6.4.1 D1: Gegenwartsbezug (13) ... 67
6.4.2 D2: Haltung (18) ... 68
6.4.3 D3: Handeln (13) ... 70
6.5 Abschlusskategorie E: Wirtschaftliches Denken und Handeln reformieren (47) ... 71
6.5.1 Reflexion von Erfolgskonzepten und Zielvorstellungen (16) ... 72
6.5.2 Soziale und ökologische Gestaltung wirtschaftlichen Handelns (22) ... 73
6.5.3 Abstand von reiner Profitorientierung (9) ... 74
7 Beantwortung der Forschungsfrage und Relevanz für die Soziale Arbeit ... 75
7.1 Methodendiskussion ... 75
7.2 Beantwortung der Forschungsfrage und Relevanz für die Soziale Arbeit ... 80
7.3 Diskussion der Ergebnisse und Ausblick ... 84
Literaturverzeichnis ... 88
Anhang ... 100

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Achtsamkeit im Buddhismus 5
Abbildung 2: Regelkreis der Grounded Theory 29
Abbildung 3: Darstellung der vier Erhebungswellen 29
Abbildung 4: Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse 33
Abbildung 5: Häufigkeit der Achtsamkeitspraxis 40
Abbildung 6: Dauer der Achtsamkeitsübungen pro Einheit 40
Abbildung 7: Einfluss von Achtsamkeit auf verschiedene Bereiche 42

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Auswahl von NAW-Seminaren 18
Tabelle 2: Berufsbezeichnungen und Tätigkeitsfelder der Befragten 39
Tabelle 3: Kategorienschema 47

Anhangsverzeichnis

Anhang I: E-Mail-Anschreiben für die Vorab-Befragung 100
Anhang II: Vorab-Befragung für Interviews mit NAW-Teilnehmenden zum Thema „Wirkungen Achtsamer Wirtschaft“ 101
Anhang III: E-Mail-Anschreiben für die erste Befragungswelle 102
Anhang IV: Online-Fragebogen der ersten Befragungswelle 103
Anhang V: Vorläufiges Kategorienschema nach Beendigung von Zyklus 3 .. 109
Anhang VI E-Mail-Anschreiben für zweite Befragungswelle 111
Anhang VI: Online-Fragebogen für die zweite Befragungswelle 112
Anhang VIII: Leitfaden für das persönliche Interview 117
Anhang IX: Setting der Achtsamkeitspraxis 119
Anhang X: Eigenständigkeitserklärung 120
Anhang XI: CD-ROM 121

1 Einleitung

Wir leben in einer progressiven Gesellschaft, die von ihren wirtschaftlichen Errungenschaften enorm profitiert. Seit Generationen wird das Maß des Wirtschaftswachstums (BIP) dazu genutzt, um Aussagen über den Wohlstand einer Gesellschaft zu treffen (Miegel, 2011, S. 161). Doch das stete Wachstum bringt eine Vielzahl an Problemen mit sich, mit denen Sozialarbeitende in ihrem Berufsleben tagtäglich konfrontiert werden. Auch Studien zum Glücksempfinden wie der *World Happiness Report* der UN (Helliwell, Layard & Sachs, 2017) unterstützen die scheinbare Gleichsetzung von Wachstum und Wohlbefinden nicht und werfen die Frage auf, welche Veränderungen in unserer Wirtschaft heute längst überfällig sind.

Profitmaximierung, Wettbewerbsdenken und Produktmarketing: All diese Konzepte und Haltungen sind zentral für eine kapitalistische Marktwirtschaft und sie beeinflussen unser Handeln und Verhalten im unternehmerischen sowie privaten Alltag. Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht, dass viele Menschen irritiert reagieren, wenn von „Achtsamer Wirtschaft“ und dem gleichnamigen Netzwerk die Rede ist. Der Verein *Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V.* (kurz: NAW) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Veranstaltungen zu Achtsamkeit im Zusammenhang mit wirtschaftlichen Themen durchzuführen. „Das passt doch gar nicht zusammen“, war ein Satz, mit dem ich in den letzten Monaten häufig konfrontiert wurde, wenn ich von meiner Forschungstätigkeit erzählte. Schließlich wird Achtsamkeit häufig mit innerer Ruhe, Absichtslosigkeit und Akzeptanz, Verzicht und Zufriedenheit verbunden. Wie also können diese Aspekte mit unserer aktuellen Art des Wirtschaftens zusammengebracht werden?

Die tiefgreifenden Veränderungen in meinem eigenen Leben durch die Praxis sowie die theoretische Auseinandersetzung mit Achtsamkeit im Rahmen des Studiums gaben Anlass zur Vermutung, dass die in der Achtsamkeitspraxis eingeübten Haltungen und Einstellungen sich auch auf unser wirtschaftliches Verhalten auswirken. Ziel der Studie ist es deshalb, anhand einer Untersuchung des NAW herauszufinden, wie Achtsame Wirtschaft wirkt. Aufgrund der Tatsache, dass Achtsame Wirtschaft bisher weitgehend unerforscht ist, handelt es sich bei der vorliegenden Untersuchung um eine Feldforschung mit explorativem Charakter. Sie kann somit einen ersten systematischen Überblick über die verschiedenen Wirkungsbereiche gewähren.

Dazu soll im ersten Teil der Arbeit der Fokus auf eine theoretische Einführung des Konzepts Achtsamkeit gerichtet und das Netzwerk Achtsame Wirtschaft vorgestellt werden. Neben der Erläuterung des Forschungsstands, wird ein kritischer Blick auf die Implementation von Achtsamkeit in unserer Gesellschaft gerichtet, die das Potential besitzt, zur Konsolidierung des neoliberal-kapitalistischen Wirtschaftssystems beizutragen. Anschließend wird die Forschungsfrage dargestellt und die Begründung der Methodenwahl sowie das konkrete Vorgehen erläutert. Aufgrund der persönlichen Überzeugung, dass Achtsamkeit auch im wissenschaftlichen Arbeiten eine wertvolle Ressource sein und im Prozess der Entwicklung einer forschungsethischen Haltung einen wichtigen Beitrag leisten kann, wird vor der Präsentation der Ergebnisse ein selbstreflexives Kapitel zu Achtsamkeit im wissenschaftlichen Arbeiten eingeschoben. Die Diskussion der angewendeten Methoden wird gefolgt von der Beantwortung der Forschungsfrage und einer Stellungnahme zur Relevanz des Themas für die Soziale Arbeit. Die Arbeit schließt mit einer kritischen Betrachtung des Wirkungspotentials Achtsamer Wirtschaft und einem kurzen Ausblick.

2 Theoretischer Teil

2.1 Achtsamkeit

Um die umfassende Bedeutung von Achtsamkeit angemessen darzulegen, wird zu Beginn eine historische Einordnung in die buddhistische Glaubenstradition vorgenommen (s. Kapitel 2.1.1). Da das Wort Achtsamkeit zur Beschreibung eines theoretischen Konstrukts, eines psychologischen Geschehens und einer Praxis der Kultivierung genutzt wird (Germer, 2009, S. 19), werden diese unterschiedlichen Bedeutungshintergründe in den Kapiteln 2.1.2 bis 2.1.4 aufgegriffen. Bezüge zwischen den drei Feldern sind innerhalb der Kapitel immer wieder aufzufinden und aufgrund der engen Verknüpfung als Indiz für eine letztlich fiktive Aufspaltung im Zuge einer theoretischen Betrachtung zu verstehen.

2.1.1 Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition

Obwohl Achtsamkeit in der westlichen Welt als säkularisiertes Konzept etabliert wurde und somit mehrheitlich ohne den Kontext des buddhistischen Glaubens praktiziert wird, kann der historische Hintergrund für ein tiefgreifendes Verständnis von besonderer Bedeutung sein. In der buddhistischen Tradition taucht Achtsamkeit in verschiedenen Kontexten auf (s. Abbildung 1). So wird Achtsamkeit

als erster Punkt in den sog. sieben Erleuchtungsgliedern bzw. den Faktoren des Erwachens genannt und gehört ferner zu den fünf Heilsfähigkeiten[1]. Zusätzlich stellt sie eine von acht Komponenten des edlen achtfachen Pfades dar. Die Kultivierung des Geistes mitsamt der Übung in Achtsamkeit wird als Bedingung für die Überwindung des Leidens gesehen, denn der achtfache Pfad führt in seiner Verwirklichung zur Aufhebung des Leidens. Er gilt damit als der Weg der Befreiung, der in der sogenannten vierten edlen Wahrheit des Buddhismus als „Therapie" zur Beendigung des Leidens vorgeschlagen wird (Brück, 2007, S. 126).

Der Begriff „Achtsamkeit" impliziert verschiedene Aspekte, wie sich aus dem ursprünglichen Begriff ableiten lässt. Der Pali[2]-Begriff für Achtsamkeit lautet *sati*, was übersetzt so viel bedeutet wie „[…] die Fähigkeit des Geistes, bei etwas zu verweilen, etwas im Gedächtnis zu behalten und mit der Aufmerksamkeit gegenwärtig zu sein" (Walach, 2013, S. 94). Mit *sati* werden drei zentrale Begriffe verbunden: Gewahrsein, Aufmerksamkeit und Erinnern (Germer, 2009, S. 18f.). Brown und Ryan (2003) fassen Gewahrsein und Aufmerksamkeit unter „Bewusstsein" zusammen. Dies ist durch die Ähnlichkeit der beiden Konstrukte erklärbar, da Aufmerksamkeit lediglich den Prozess der Ausrichtung des Gewahrseins darstellt (Germer, 2009, S. 19).

Sarati, der Pali-Begriff für das Erinnern, weist eine sprachliche Verwandtschaft mit *sati* auf, die im Zusammenhang mit der Bedeutung von Achtsamkeit – dem Verweilen im gegenwärtigen Moment – zunächst paradox erscheinen mag. Sie wird laut Anālayo (2006) jedoch ersichtlich vor dem Hintergrund, dass *sarati* und *sati* im Pali-Kanon nicht miteinander gleichgesetzt werden. Diese Lehrreden verweisen vielmehr darauf, dass wir uns am besten an jene Momente erinnern können, die wir in Achtsamkeit erlebt haben (S. 229).

Doch wie genau wird Achtsamkeit eingeübt?

In Buddhas Lehrreden von den Grundlagen der Achtsamkeit wird hierzu auf die sogenannten vier Betrachtungen hingewiesen: Die Betrachtung des Körpers, der Sinnesempfindungen, des Geistes sowie der geistigen Inhalte (Solé-Leris, 1994, S. 117). Um die wahre Natur der Dinge achtsam wahrzunehmen, ist es nötig,

[1] Auf beide Konstrukte kann in diesem Rahmen nicht näher eingegangen werden. Nähere Informationen finden sich u.a. bei Nyanaponika, (1950, S. 217ff.) sowie bei Anālayo (2006, S. 231ff.).

[2] In der Prakrit-Sprache Pali wurden die ältesten überlieferten Lehrreden des Buddha verfasst, die den sog. Pali-Kanon bilden. Pali gilt als die Sprache der buddhistischen Psychologie, deren Kernbelehrung die Achtsamkeit ist Germer (2009, S. 18).

„sich in das aufmerksame, nicht-reaktive Beobachten seiner leiblichen und geistigen Vorgänge ein[zu]üben […]“ (ebd., S 23). Das achtsame Beobachten ist dabei nicht nur eine Handlung, sondern ein prägendes Element für eine dementsprechende Lebensweise (ebd., S. 23). Zur Verdeutlichung der geschilderten Zusammenhänge der vier edlen Wahrheiten, des Achtfachen Pfades und der Betrachtungen dient die Abbildung 1.

Die buddhistische Meditation gliedert sich in zwei Zweige, die jeweils Techniken zur Kultivierung und Entfaltung des Geistes darstellen. *Samatha* (pali für „friedvolles Verweilen“) führt Praktizierende in Bewusstseinszustände, die von Geistesruhe geprägt sind. Dabei konzentrieren Meditierende sich auf ein Objekt oder einen Vorgang (z.B. den Atem). Das Abschweifen der Gedanken wird unterbunden, indem der Fokus zurück auf den Gegenstand der Aufmerksamkeit gebracht wird (Marlatt & Kristeller, 1999, S. 70). Meditierende lernen, nach und nach die Sinneswahrnehmung auszuschalten und können so zu einer Erfahrung tiefen Friedens gelangen. Trotz dieses äußerst positiven Erlebens von Ruhe und Entspannung während der Meditation kann durch die s*amatha*-Meditation allein keine Veränderung der alltäglichen Denkmuster erzielt werden (Solé-Leris, 1994, S. 28f.); Praktizierende sind darauf angewiesen, sich auch in der *vipassanā*-Meditation zu üben. *Samatha* wird häufig auch als Vorbereitung auf die *vipassanā*-Praxis erachtet, um aus der entwickelten Ruhe heraus erfolgreicher *vipassanā* zu erlangen. *Vipassanā* bedeutet „klare Sicht“ auf die Dinge, „wie sie wirklich sind“ (ebd., S. 31). In der *vipassanā*-Meditation wird statt stetiger Vertiefung vielmehr geübt, alle Phänomene im Bewusstsein zu haben und die darauf aufbauenden Verarbeitungsprozesse wahrzunehmen (ebd., S. 31).

Letztlich streben Buddhisten danach, durch Achtsamkeit zu Einsicht zu gelangen: „The practice of insight begins at the point when mindfulness continues without lag“ (Goleman, 1988, S. 23). Diese Einsicht soll sie ins *nibbāna* (pali für „Nirwana“) führen und somit aus *samsāra*, dem ewigen Kreislauf des Leidens und der Wiedergeburt befreien. Im Buddhismus wird dieser Zustand mit der Erfahrung von Ruhe und ewigem, bedingungslosen Glück gleichgesetzt, wenngleich dies nicht versprachlicht werden kann (Brück, 2007, S. 135).

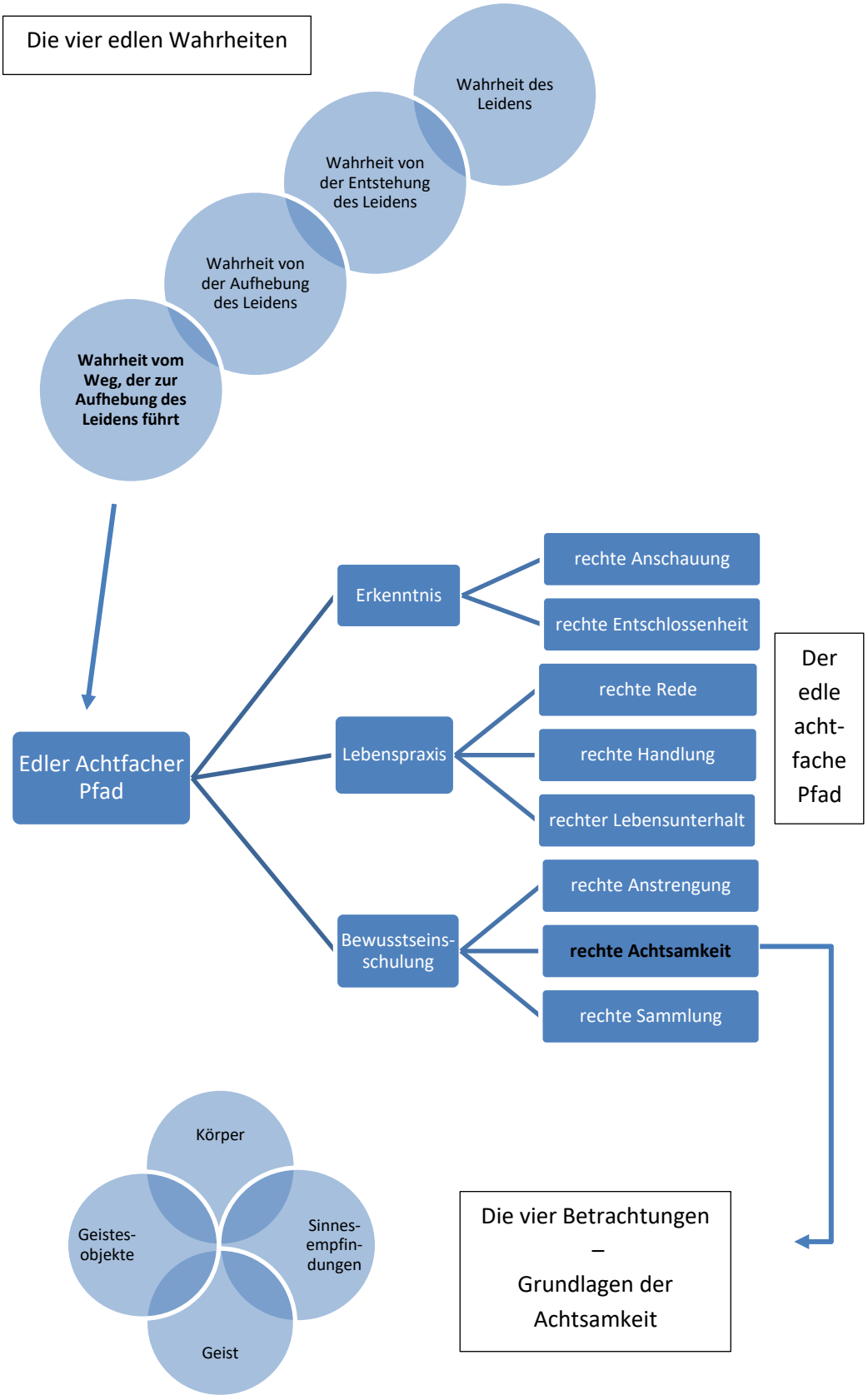

Abbildung 1: Achtsamkeit im Buddhismus (eigene Darstellung in Anlehnung an Frauwallner (1993, S. 183f.), Solé-Leris (1994, S. 117), Brück (2007, S. 128) und Deutsch-Vietnamesische Buddhistische Gemeinde (2018)).

Obwohl Achtsamkeit ursprünglich tief in der buddhistischen Tradition verankert ist, trägt heute ihre säkularisierte Form auch im Alltag von Nicht-Buddhisten Wirkung. Dazu müssen, so Solé-Leris (1994), keinesfalls Glaubensüberzeugungen blind übernommen oder buddhistische Rituale praktiziert werden. Es reiche, „jene Techniken des Geistestrainings zu praktizieren, die der Buddha selbst erprobt und gelehrt hat“ (S. 12). Wie Achtsamkeit in der westlichen Welt definiert wird, soll im Folgenden dargestellt werden.

2.1.2 Begriffsklärung von Achtsamkeit und Arbeitsdefinition

Jon Kabat-Zinn, ein amerikanischer Molekularbiologe und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, trug maßgeblich dazu bei, dass Achtsamkeit in die Medizin und Selbstfürsorge Einzug nahm. Kabat-Zinn (2013) definiert in seinem einflussreichen Werk *Gesund durch Meditation* Achtsamkeit als „die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt“ (S. 23). Die drei zentralen Aspekte dieser Definition sind somit Gerichtetheit, Urteilsfreiheit und Vergegenwärtigung in jedem Moment. Auch im Begriffsverständnis von Blickhan (2015) sind ähnliche Aspekte erkennbar: Achtsamkeit sei absichtsvoll, d.h. Achtsamkeit wird bewusst angestrebt und passiert nicht „aus Versehen“, sie beschäftigt sich unmittelbar mit dem gegenwärtigen Moment ist nicht-wertend (S. 187).

Dem Aspekt der auf den gegenwärtigen Moment gerichteten Aufmerksamkeit wird in vielen Definitionen eine besonders zentrale Bedeutung zugeschrieben, während die Urteilsfreiheit teilweise in den Hintergrund rückt. So konstatieren Marlatt und Kristeller (1999): „It is bringing one’s complete attention to the present experience on a moment to moment basis“ (S. 68). Sich in jedem Moment von dem vergangenen trennen zu können, um den gegenwärtigen mit allen Sinnen zu erleben, stellt sowohl den Weg als auch das Ziel der Achtsamkeit dar. Baer (2003) schließt an die Definition von Marlatt und Kristeller an und verfeinert: „Mindfulness is the non-judgmental observation of the ongoing stream of internal and external stimuli as they arise“ (S. 125). In dieser fachterminologischen Definition aus psychologischer Sicht wird die Beschäftigung mit inneren und äußeren Reizen sichtbar. Diese Auseinandersetzung bleibt eine umittelbare, wobei Achtsamkeit als Methode zur Einübung dieser Unmittelbarkeit verstanden werden kann: „In mindfulness, the meditator methodically faces the bare facts of his experience, seeing each event as though occurring for the first time“ (Goleman, 1988,

S. 20f.). Den Blick des Anfängers einzunehmen und jedes körperliche und geistige Erleben mit Neugier zu betrachten, ohne es gleich zu bewerten – dies bleibt Aufgabe für jede praktizierende Person, solange sie übt. „If any further comment, judgment, or reflection arises in the meditator's mind, these are themselves made the focus of bare attention" (ebd., S. 21). Dies verdeutlicht, dass Achtsamkeit nicht nur dann praktiziert werden kann, wenn sich eine Person ausgeglichen oder ruhig genug fühlt. Erfolgreich zu praktizieren bedeutet vor diesem Hintergrund lediglich, den „Geist des Anfängers" (Kabat-Zinn, 2013) zu wahren und immer wieder aufs Neue mit Neugier und Zuversicht zu versuchen, bewusst in der Gegenwart anzukommen und zu verweilen. Wissenschaftler wie Zeldin bauen ihre Kritik an der Achtsamkeit auf der Behauptung auf, dass sie keine Form der Konzentration sei, sondern die Welt vom Denken abhalte (Sternstunde Philosophie, 2018, 36:20 Minuten). Langer (2015) erkennt jedoch in Achtsamkeit das Gegenteil von Leere und Gedankenlosigkeit: „Genauso wie Gedankenlosigkeit ein starres Sichverlassen auf alte Kategorien ist, heißt Achtsamkeit die ständige Bildung neuer Kategorien" (S. 66). Alte Kategorien aufzugeben und sich auf neue Deutungen einzulassen, erfordert von Praktizierenden Flexibilität und Offenheit sowie Geduld und Wohlwollen mit sich selbst.

Bereits die buddhistischen Lehrreden zu den vier Betrachtungen (s. Kapitel 2.1.1) zeigen, dass Achtsamkeit ganzheitlich angelegt ist und jegliche Erfahrung von Körper und Geist umfasst. Goldstein und Kornfield (1996) schildern dies wie folgt: „Charakteristisch für die Achtsamkeit ist, daß [sic!] sie nicht oberflächlich sein kann; sie ist grundsätzlich durchdringend und tiefgreifend" (S. 203). Vor diesem Hintergrund lässt sich bereits erahnen, dass Achtsamkeit nicht theoretisch zu erlernen und zu verstehen ist, sondern einer bestimmten Geisteshaltung bedarf, die durch die Achtsamkeitspraxis entsteht und diese zugleich ermöglicht. So schreibt Pfeifer-Schaupp (2014): „Was Achtsamkeit ausmacht, ist mit Worten nicht zu fassen. Es muss erfahren, gelebt, geschmeckt werden" (S. 23).

Im Projekt BiNKA (Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit) stellen Böhme, Geiger, Grossman, Schrader und Stanszus (2016) folgende Definition von Achtsamkeit vor: „Achtsamkeit ist definiert als das unvoreingenommene Gewahrsein, welches durch das absichtsvolle und kontinuierliche Beachten eigener augenblicklicher Erfahrungen mit einer offenen, annehmenden, wohlwollenden und mitfühlenden Haltung entsteht" (S. 5). Im Rahmen dieser Thesis soll dieses

Begriffsverständnis übernommen und als Arbeitsdefinition festgelegt werden. Dies erscheint nützlich, da die Definition die drei o.g. zentralen Aspekte der Definition von Kabat-Zinn (Absicht bzw. Gerichtetheit, Urteilsfreiheit, gegenwärtiger Moment) enthält und ferner auf die Kultivierung einer ethischen Grundhaltung referiert (Geiger et al., 2018, S. 8), die sich im wirtschaftlichen Kontext als besonders bedeutend zeigt[3].

2.1.3 Achtsamkeit als Haltung

Nyanaponika (1950) erkennt in der Achtsamkeit zunächst „eine der Grundfunktionen des Bewußtseins [sic!], ohne welche es keinerlei Objektwahrnehmung gibt" (S 19). Sie könne verstanden werden als „erste Reiz-Reaktion" (ebd., S. 19), womit deutlich wird, dass jeder Mensch die Fähigkeit zur Achtsamkeit besitzt, da sie die Basis menschlicher Wahrnehmung darstellt. Andere Autoren bewerten diese Beschreibung als unzureichend. Williams und Kabat-Zinn (2013) heben hervor, dass Achtsamkeit sich nicht nur auf eine kognitive Fähigkeit beziehe, sondern vielmehr das Gewahrsein selbst bezeichne (S. 32). Auch Bodhi (2013) betont, dass eine Beschreibung von Achtsamkeit als „reine Aufmerksamkeit" wie bei Nyanaponika (1950) den Bedeutungsgehalt von Achtsamkeit nicht vollständig fasse. Es handle sich bei Achtsamkeit weniger um eine präkonzeptuelle Wahrnehmung als um eine Haltung, die es auch während der auf die Rezeption folgenden kognitiven Verarbeitung zu wahren gilt und die als Geistesqualität geübt und kultiviert werden muss. Unser Bildungssystem trainiere uns ausgiebig „in verschiedenen Denktätigkeiten" (Williams & Kabat-Zinn, 2013a, S. 32), nicht aber darin, unmittelbar im Gewahrsein anzukommen und uns bewusst zu werden, *dass* wir denken (ebd., S. 32). Diese geistige Beobachtungshaltung soll durch die Achtsamkeitspraxis gefördert werden. Kabat-Zinn (o.J.) erläutert den Sinn der Übung im Beobachten wie folgt: „Ein reines, urteilsfreies Wahrnehmen der Moment-zu-Moment-Erfahrung hilft uns zu sehen, was in unserem Geist geschieht, ohne dies zu verändern oder zu zensieren, ohne es zu intellektualisieren oder uns in unaufhörlichem Denken zu verlieren".

Die rechte Geisteshaltung, welche die Grundlage zur Achtsamkeitspraxis darstellt, fasst Kabat-Zinn (2013) für MBSR-Übende in seinem Buch *Gesund durch Meditation* in sieben Punkten zusammen:

[3] Auf die Bedeutsamkeit der ethischen Dimension von Achtsamkeit im wirtschaftlichen Kontext soll später in Kap. 2.3.2 und 2.4 eingegangen werden.

1. *Nicht-Urteilen* – beobachten statt bewerten
2. *Geduld* – Empfänglichkeit für jeden Moment kultivieren
3. *Den Geist des Anfängers bewahren* – Abstand von alten Überzeugungen zugunsten der eigenen Offenheit gegenüber dem Augenblick
4. *Vertrauen* – in sich selbst und die eigenen Gefühle
5. *Nicht-Erzwingen* – Abstand nehmen von der Zielgerichtetheit des Tuns zugunsten eines aktiven Nichts-Tuns
6. *Akzeptanz* – annehmen, was ist
7. *Loslassen* – weniger Anhaften an vorgefassten Zielen und Vorstellungen (S. 69ff.).

Werden diese Punkte beim Praktizieren immer wieder vergegenwärtigt und umgesetzt, können Praktizierende mit der Zeit die Erfahrung machen, dass sich durch die praktische Übung auch die Haltung im Alltag verändert.

2.1.4 Achtsamkeit als Praxis

Das urteilsfreie und absichtsvolle Gewahrsein des Geistes muss diszipliniert eingeübt werden und bedarf einer regelmäßigen Praxis. Romhardt (2009) vergleicht den Geisteszustand der Achtsamkeit mit dem Bild eines Muskels, den wir trainieren können (S. 21). Kabat-Zinn (2013) schreibt in diesem Zusammenhang: „Soll sie [die Achtsamkeit; Anm. d. V.] irgendeinen Wert für uns besitzen, so müssen wir sie in unserem Alltag verwirklichen, und zwar so weitgehend, wie es uns ohne Zwang und Verkrampfung, das heißt mit einer gewissen Leichtigkeit und Anmut möglich ist“ (S. 27). Das richtige Maß zu finden zwischen Disziplin und Leichtigkeit ist somit eine wichtige Aufgabe für all jene, die sich in Achtsamkeit üben. Die Achtsamkeitspraxis sei als Unternehmen zu erkennen, um die Beziehung zum eigenen Gewahrsein zu erforschen und zu fördern (Williams & Kabat-Zinn, 2013b, S. 32). Dazu benötigen Achtsamkeitspraktizierende „Engagement und Entschlossenheit“ (ebd., S. 27). In diesem Prozess kann eine spirituelle Gemeinschaft (genannt *Sangha*), die sich regelmäßig zur gemeinsamen Achtsamkeitspraxis trifft, unterstützend wirken.

Achtsamkeit wird auf zwei Wegen in der Praxis entwickelt und gefördert. Der erste Weg der formellen Meditation befasst sich wiederum mit drei verschiedenen Formen: Dem Body Scan, der Sitzmeditation und dem Hatha-Yoga. Auch bei der informellen Praxis, dem zweiten Weg, sind Übende damit befasst, sich von Mo-

ment zu Moment des Seins in der Gegenwart gewahr zu werden. Dies spielt sich jedoch in alltäglichen Situationen ab, so zum Beispiel beim Essen, Gehen, Sprechen, Zuhören, Arbeiten und bei anderen Gelegenheiten. Egal, in welcher Form der formellen Praxis gerade geübt wird – die zentrale Absicht ist stets, die Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks wahrzunehmen und sich sanft in die Gegenwart zurückzuholen, wenn der Geist abschweift. Der Unterschied zu s*amatha*, der Konzentrationsmeditation, liegt darin, dass die meditierende Person dem Geist auch folgen und die Bewegung des Geistes so zum Meditationsobjekt werden kann (Kabat-Zinn, o.J.). Die *vipassanā*-Praxis ist somit geprägt von größerer Offenheit sowie Flexibilität im Loslassen und Sich-Einlassen auf das, was in unserem Geist geschieht: „Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen“ (ebd.).
Kabat-Zinn (2013) legt besonderen Wert darauf, dass Praktizierende sich der „Autopiloten-Funktion unseres Geistes“[4] (S. 60) gewahr werden, in dem Menschen in ihrem Alltag häufig agieren. Durch gerichtete, beabsichtigte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt können der stetige Gedankenstrom und die aufkommenden Empfindungen besser wahrgenommen werden. Gleichzeitig wird es durch diese Selbstbeobachtung möglich, dass wir Abstand zu ihnen gewinnen können, uns weniger in ihnen verstricken oder in einer Negativspirale von Gedanken oder Gefühlen den Halt verlieren.

Der zentrale Aspekt der „Absicht“ beim Praktizieren von Achtsamkeit, auf den sowohl Kabat-Zinn als auch Blickhan eingehen, bezieht sich auf die bewusste Entscheidung, sich des Augenblicks gewahr zu werden. Die Notwendigkeit einer Absicht darf jedoch keineswegs als zweckmäßige Absicht verstanden werden, d.h. als das Verfolgen eines äußeren Ziels wie z.B. Entspannung, psychische Gesundheit oder gesteigerte Leistungsfähigkeit. Im Gegenteil: Achtsamkeit muss um ihrer selbst willen vollzogen werden, um Früchte zu tragen. „Achtsamkeit ist kein Mittel für irgendetwas […]. Es gibt nichts zu erreichen“, schreibt Pfeifer-Schaupp

[4] Mit dem Begriff „Autopilot-Modus“ oder „Autopiloten-Funktion“ bezieht sich Kabat-Zinn auf das automatische, geistesabwesende Handeln des Menschen bei routinierten oder alltäglichen Tätigkeiten.

(2014, S. 35). Ziel ist also, sich in Achtsamkeit zu üben, um achtsam zu sein, d.h. absichtslos und zielgerichtet zugleich (Blickhan, 2015, S. 188). Dass Achtsamkeit häufig als Entspannungsmethode vermarktet und verstanden wird, ist fehlleitend. Dies wird dann ersichtlich, wenn man sich die Bedeutung des Pali-Begriffes *vipassanā* vergegenwärtigt: „Klare Sicht" oder „Einsicht" bedarf völliger Wachheit im Geiste und unterscheidet sich grundsätzlich von Entspannung. Zustände von geistiger Ruhe und Entspanntheit resultieren vielmehr aus dem Prozess des Loslassens, der in der *vipassanā*-Meditation stattfindet.

2.1.5 Forschungsstand zur Wirkung von Achtsamkeit

Um Achtsamkeit messbar zu machen, wurden verschiedene psychometrische Instrumente entwickelt. Dabei handelt es sich um Fragebögen, in denen Befragte eine Selbsteinschätzung dazu abgeben, wie sie bestimmte Situationen im Alltag erleben. Vier Fragebögen sind aufgrund hoher Ergebnisqualitäten besonders populär geworden und werden von Heidenreich, Ströhle und Michalak (2006) in einem Beitrag vorgestellt: Die Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) von Brown und Ryan (2003), die Toronto Mindfulness Scale von Lau et al. (2006), das Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) von Baer, Smith und Allen (2004) sowie der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA bzw. engl. FMI) von Walach et al. (2009). Diese Instrumente bauen auf unterschiedlichen theoretischen Vorannahmen über die Komponenten von Achtsamkeit bzw. sog. Achtsamkeitsfertigkeiten auf. Der Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) von Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer und Toney (2006) arbeitet mit fünf Achtsamkeitskomponenten, die auf Grundlage von bereits existierenden populären Achtsamkeitsfragebögen (s.o.) entwickelt wurden und denen des KIMS gleichen: *observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience und nonreactivity to inner experience.* Trotz der Popularität der Selbstratingverfahren bleibt strittig, ob diese Messinstrumente reliable Ergebnisse liefern können. Grossman und van Dam (2011) vergleichen die Ergebnisse zweier verschiedener Befragungen mittels FMI. Es zeigte sich, dass rauschtrinkende Studierende weitaus höhere Achtsamkeitswerte als erfahrende Meditierende im Anschluss an ein Retreat erreichen. Die Autoren betonen, dass ein komplexes Konstrukt wie das der Achtsamkeit möglicherweise nicht durch Sprache erfasst werden könne, was demnach zu unterschiedlichen Interpretationen des eigenen Achtsamkeitsniveaus führe (S. 230f.).

Unter Bezugnahme auf bisherige Versuche, die Mechanismen von Achtsamkeit zu erfassen, eruieren Hölzel et al. (2011b) in einer neuropsychologischen Studie vier Komponenten, durch die Achtsamkeitstraining wirken soll. Sie sollen im Folgenden kurz erläutert werden:

- Attention regulation: Insbesondere zu Beginn des Trainings üben sich Meditierende darin, ihre Aufmerksamkeit zu regulieren und fokussieren ein bestimmtes Objekt in der Meditation. Im Falle des Abschweifens der Gedanken soll dies lediglich bemerkt werden und der Geist sanft zurückgeholt werden. Dies führt mit der Zeit dazu, dass der Fokus beim Meditieren sowie auch bei Tätigkeiten im Alltag länger aufrechterhalten werden kann – wovon insbesondere für Personen mit Aufmerksamkeitsdefiziten oder bipolaren Störungen langfristig profitieren können. Neben den beschriebenen Effekten scheint die Aufmerksamkeitsregulation ein wichtiges Element für die Ausbildung der drei folgenden Komponenten zu sein.
- Body awareness: Durch das Körpergewahrsein üben Meditierende, den Körper als Ganzes wahrzunehmen, in den Körper hineinzuspüren und sich bewusst zu werden, *dass* sie einen Körper haben. Meditationserfahrene berichten in der Folge von einer differenzierteren Wahrnehmung körperlicher Empfindungen sowie von einer sensibilisierten Wahrnehmung von Gerüchen und anderen Reizen, die an den Sinnesrezeptoren des Körpers ankommen. Diese Selbsteinschätzungen konnten jedoch bisher nicht empirisch nachgewiesen werden. Dennoch habe ein gut ausgebildetes Körpergewahrsein einen positiven Einfluss auf das bewusste Erleben von Emotionen und stelle auf diesem Wege eine zentrale Voraussetzung für die Entwicklung von Empathie und Mitgefühl dar.
- Emotion regulation: Durch die Achtsamkeitspraxis werden regulatorische Prozesse im Umgang mit Emotionen gefördert. Hierzu gehören einerseits die spätere Neubeurteilung von Erlebten anstelle affektgeleiteter ad hoc-Reaktionen, sowie die Konfrontation mit bzw. das Zulassen von unangenehmen Gefühlen. Meditierende berichten von einer Abnahme negativer Stimmungen und sich wiederholender Gedanken sowie des Grübelns, andererseits von der Zunahme positiver Gefühlszustände.
- Change in perspective on the self: Durch die Achtsamkeitspraxis gelingt es Praktizierenden mit der Zeit, mentale Prozesse mit mehr Klarheit zu be-

> obachten und sich nicht mit aufkommenden Gedanken und Gefühlen zu identifizieren. Durch die Einnahme einer Metaperspektive verändert sich auch die Selbstwahrnehmung in eine für das Wohlbefinden förderliche Richtung, sodass sich mit der Zeit ein gesundes Selbstwertgefühl der Übenden (wieder-)aufbauen kann (Hölzel et al., 2011b, S. 539ff.).

Obwohl die Absicht der Achtsamkeitspraxis – wie im vorherigen Kapitel beschrieben – lediglich darin bestehen soll, sich immer wieder um ein Ankommen im gegenwärtigen Moment zu bemühen, lassen sich zahlreiche positive Wirkungen feststellen, von denen einzelne nun bereits erwähnt wurden. Es entwickelte sich ein Trend zur Integration von Achtsamkeit in die Prävention von und Intervention bei gesundheitlichen, häufig psychischen Leiden, welcher sich insbesondere in Form des international renommierten *Mindfulness-Based Stress Reduction*-Trainings (MBSR) zeigt. Kursteilnehmende praktizieren innerhalb des achtwöchigen Programms sowohl in Gruppen als auch allein an mindestens sechs Tagen pro Woche Sitz- und Gehmeditation, Body Scan, Yoga sowie weitere informelle Übungen. Aber auch andere Konzepte im Gesundheitsbereich integrieren inzwischen Achtsamkeit als zentralen Bestandteil, z.B. die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention (MBRP) und kognitive Therapie (MBCT) sowie das Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) – jedes in unterschiedlichem Maße.

Doch wie wirkt sich die Übung der Achtsamkeit auf den Menschen aus? Da dies für die Wirkungsuntersuchung der Achtsamkeitspraxis auf unser wirtschaftliches Handeln und Denken relevant ist, sollen im Folgenden Perspektiven und Ergebnisse aus der Forschung dargestellt werden.

Hölzel et al. (2011a) können positive neurologische Effekte bei MBSR-Kursteilnehmenden erkennen. Bereits nach Abschluss des Kurses konnte eine Anreicherung der grauen Substanz im linken Hippocampus belegt werden. Dieser Teil des Gehirns ist besonders anfällig für den neurotoxischen Effekt von Stress, wobei sich bei depressiven und Alzheimer-Patient*innen sowie bei Betroffenen des PTBS-Syndroms eine verringerte Menge an grauer Substanz zeigt. In Phasen der Erholung kann sich der Hippocampus regenerieren und die graue Substanz verdichten – wie auch beim MBSR-Training. Dies hat Verbesserungen in der

Emotionsregulation, im Lernverhalten und der Perspektivübernahme zur Folge (S. 36).

Insbesondere bei Erkrankungen wie Essstörungen, Depressionen, Burnout und Substanzabhängigkeit können in zahlreichen Studien gute Ergebnisse mit achtsamkeitsbasierten Interventionen erzielt werden. Diese werden zur akuten Krankheitsbehandlung sowie auch zur (Rückfall-)Prävention eingesetzt (u.a. Bowen et al., 2014; Dalen et al., 2010; Kenny & Williams, 2007). Positive Effekte von Achtsamkeit sind jedoch auch bei gesunden Personen nachgewiesen. So können Steigerungen des psychischen Wohlbefindens (Carmody & Baer, 2008) sowie ein höheres Maß an Selbstmitgefühl, Empathie und ein reduziertes Stresslevel (Chiesa & Serretti, 2009) bei MBSR-Teilnehmenden nachgewiesen werden. Eine Studie von Jha, Krompinger und Baime (2007) verweist außerdem auf eine Verbesserung im Bereich der Aufmerksamkeitserhaltung, die bei Verhaltensreaktionen auf Stress eine wichtige Rolle spiele.

2008 publizieren Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek und Finkel eine Studie, durch welche besondere Effekte der Loving-Kindness-Meditation nachgewiesen werden. Bei den Proband*innen wurde ein signifikanter Zuwachs positiver Gefühle auch im alltäglichen Erleben erkennbar. Dies zog wiederum Anstiege in verschiedenen personalen Ressourcen nach sich, wie z.B. Achtsamkeit, soziale Unterstützung von anderen Personen und verringerte Krankheitssymptome. Es zeigte sich, dass die Lebenszufriedenheit stieg, während depressive Symptome abnahmen (Fredrickson et al., 2008, S. 1045).

2.2 Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW)

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft existiert seit dem Jahr 2004 und bildet einen Zusammenschluss von Menschen im deutschsprachigen Raum, die sich für die Implementation von Achtsamkeit insbesondere in ihr wirtschaftliches Handeln interessieren (Netzwerk Achtsame Wirtschaft, o.J.b). Es soll Teilnehmenden als Inspirationsquelle und Unterstützung dienen, um sich für einen Wandel in der Wirtschaft einzusetzen, der bei ihrem eigenen Wirken beginnt. Dazu werden ganzjährlich Veranstaltungen angeboten, die sich mit einem weiten Spektrum an Themen zur Verbindung von Achtsamkeit und Wirtschaft befassen. „Basis aller Veranstaltungen“, so Romhardt (2009), „ist die gemeinsame Achtsamkeitspraxis“ (S. 288). Die Teilnahme am Netzwerk steht allen Personen ohne Zugangsvoraussetzung offen.

2.2.1 Der Gründer Kai Romhardt und die Entstehung des NAW

Kai Romhardt, der Gründer des NAW, wurde 1967 geboren und lebt in Berlin. Nach Abschluss seines Abiturs als jahrgangsbester Absolvent, einer Ausbildung zum Industriekaufmann und einem BWL-Studium in Hamburg trat Romhardt eine Ausbildung zum Wirtschaftswissenschaftler an der renommierten Universität St. Gallen (Schweiz) an (Romhardt, o.J.b). Seine mit „summa cum laude" abgeschlossene Promotion, der Einstieg bei der international renommierten Unternehmensberatung McKinsey, seine Arbeit als Bestseller-Autor zum Thema Wissensmanagement – all diese und viele weitere Punkte in seinem Lebenslauf zeigen den geradlinigen und steilen Karriereweg an, den Romhardt bis zum Alter von 32 Jahren beschritt. Trotz stetig wachsender Anerkennung und besten Einkommensaussichten kam er nach eigenen Angaben kurz nach Antritt des neuen Jobs als Berater bei McKinsey in eine Sinnkrise, in der er sein bisheriges Leben und Schaffen komplett in Frage stellte und den neuen Job kündigte. Angetrieben durch diesen Reflexionsprozess kam er nach Plum Village, ein buddhistisches Kloster in Frankreich, das von Thích Nhat Hanh gegründet wurde. Dort lernte er die Achtsamkeits- und Meditationspraxis kennen. 2002 wurde er in den Intersein-Orden[5] aufgenommen und 2010 zum Dharma-Lehrer[6] ernannt. Durch die Achtsamkeitspraxis erkannte er die ständige Konstruktion von Mangel und das Streben nach Mehr in der kapitalistischen Wirtschaftslogik sowie in seinem eigenen Denken. Romhardt entschied sich dazu, seine Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Achtsamkeitspraxis zu teilen (Romhardt, o.J.b). Die Kerngedanken der buddhistischen Lehre versucht er als Redner, Trainer, Coach und Autor auch auf wirtschaftliches Denken und Handeln zu übertragen und es zu nutzen, um die Grundsätze unserer Wirtschaft zu hinterfragen. Zu diesem Zweck gründete er 2004 das Netzwerk Achtsame Wirtschaft und initiierte im Anschluss an mehrere informelle Treffen das erste Retreat zum Thema „Buddhistische(s) Wirtschaft(en) – Auf dem Weg in eine achtsame Ökonomie" im Meditationszentrum *Quelle des Mitgefühls* in Berlin. In den darauffolgenden Jahren fanden außerdem erste Retreats in Österreich und der Schweiz statt, die ersten Regionalgruppen gründete sich im Jahr 2008 in

[5] Engl. *Order of Interbeing.* Bezeichnet eine Gemeinschaft an Schülern in der Tradition Thích Nhat Hanhs, die im Rahmen einer formalen Zeremonie geloben, ihr Leben in Übereinstimmung mit den 14 Achtsamkeitsübungen zu leben. Nähere Informationen finden sich auf der Internetseite des Ordens: https://orderofinterbeing.org/

[6] Dharma-Lehrer*innen sind buddhistische Lehrer*innen. Der Begriff *Dharma* bedeutet in seiner allgemeinsten Verwendung „die erkennbare und lehrmäßig zu erkennende Struktur der Wirklichkeit sowie die Wahrheit" (Brück, 2007, S. 122).

Berlin. Die Regionalgruppen in Wien, Freiburg, München, Hamburg und Melk (Österreich) gehören zu den ältesten (Gründungen 2011), danach entstanden von 2012 bis 2015 jährlich neue Gruppen in Deutschland und der Schweiz. Die Veranstaltungsformate im Rahmen des NAW reichen von Tagesseminaren und „Vorträge[n] in und für Unternehmen, NGO's, Verbänden und wirtschaftlichen Institutionen" über mehrtägige Retreats bis hin zu öffentlich organisierten Gehmeditationen in Einkaufsstraßen. Kai Romhardt hält als Initiator und Leiter auch Vorträge über das Netzwerk, seine persönlichen Erfahrungen und Tätigkeiten (ebd.).

2.2.2 Ethische Grundlagen des NAW und das *Mindful Business Commitment* (MBC)

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft präsentiert auf seiner Internetseite ausführlich, welchem Menschenbild es sich verpflichtet fühlt und welche alternativen Wirtschaftsprinzipien es fördern möchte. In den Erläuterungen wird deutlich, dass die Methoden der Geistesschulung, welche die Achtsamkeit zur Verfügung stellt, in säkularisierter Form und zur Förderung der Anschlussfähigkeit ohne „kulturelle oder religiöse Anmutungen" (Netzwerk Achtsame Wirtschaft, o.J.c) praktiziert werden. Nichtsdestotrotz soll die Art und Weise der Implementation und Praxis im Einklang mit der buddhistischen Lehre, Praxis und Ethik stehen (Netzwerk Achtsame Wirtschaft, o.J.a). Das Konzept Achtsamkeit wird somit durchaus in seinem ursprünglichen Kontext verstanden und mit ethischen Leitlinien verbunden: Das ethische Fundament besteht in den 14 Achtsamkeitsübungen[7] von Thích Nhat Hanh (1998, S. 74ff.). Diese übergreifende Ethik wird vom NAW durch das wirtschaftsspezifische „Manifest für eine Achtsame Wirtschaft" (Romhardt & NAW-Team Wirtschaftsethik, 2015) ergänzt, welches den Transfer universeller Prinzipien auf die Ökonomie darstellt. Zusammen bilden sie die Grundlage einer angewandten, buddhistisch inspirierten Wirtschaftsethik. In diesem Kontext betonen Romhardt und das NAW-Team Wirtschaftsethik (ebd.), dass „die buddhistische Lehre und Praxis […] weit über die verschiedensten Formen der Selbstoptimierung" (S. 3) hinausreicht und Achtsamkeit mit ethischem Verhalten verbunden sein muss, um zur Verminderung von Leid beizutragen. Aufbauend auf dieser Wirtschaftsethik entstand durch die Arbeit von Aktiven des Netzwerks das *Mind-*

[7] Die 14 Achtsamkeitsübungen sind zwar im Sinne von „Übungen" praktisch formuliert, haben aber in ihrer Verwirklichung dennoch Einfluss auf die ethische Grundhaltung und Lebenseinstellung des Praktizierenden. Sie können somit durchaus als ethisches Fundament bezeichnet werden. Der enge Zusammenhang von Haltung und Handeln wird auch in Kap. 2.1.3 verdeutlicht.

ful Business Commitment (MBC), welches eine individuelle Selbstverpflichtung darstellt und als Stütze beim rechten Handeln im Sinne achtsamen Wirtschaftens fungieren soll. In der Niederschrift des MBC sind sechs zentrale Felder genannt, über die Achtsamkeit Eingang in unsere wirtschaftlichen Aktivitäten finden kann: die persönliche Übungspraxis, wirtschaftliches Handeln und Denken, Arbeit(en), Konsum, Umgang mit Geld und Ressourcen und Wirken im Kollektiven (Netzwerk Achtsame Wirtschaft, 2016).

2.2.3 Ziele des NAW

Das Netzwerk möchte sich ausdrücklich von Selbstoptimierungsbestrebungen durch die reine nutzen- und zweckorientierte Anwendung von Achtsamkeitsmeditation distanzieren (Romhardt & NAW-Team Wirtschaftsethik, 2015, S. 3). Gleichzeitig sei das NAW darauf bedacht, kein rein intellektuell zu begreifendes, theoretisches Modell einer achtsamen Wirtschaftsethik zu propagieren (Schmid, 2018, S. 70), sondern durch die Meditationspraxis ein starkes Fundament zu schaffen, das die ethischen Leitlinien auch im Handeln wirksam werden lässt. Ziel des Initiators sowie der Mitglieder sei es, „die Verbindung zwischen Achtsamkeit, Wirtschaft und Ethik zu vertiefen“ (ebd., S. 68) und auf „eine freudvollere, sinnvollere, menschlichere und heilsamere Wirtschaft“ (Romhardt, o.J.b) hinzuwirken. Ein solcher Wandel beginnt bei uns selbst und bei der individuellen Geistesschulung, durch die wir unser eigenes wirtschaftliches Handeln reflektieren lernen (Schmid, 2018, S. 69). Beim eigenen Wirken ansetzend, kann dieser Veränderungsprozess sich auf das Handeln auf allen Ebenen auswirken (s. MBC).

2.2.4 Organisation des NAW

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft ist als gemeinnütziger Verein organisiert. Interessierte können durch eine Mitgliedschaft im Förderkreis des NAW e.V. und einen selbstgewählten monatlichen Beitrag die Arbeit des Netzwerks unterstützen oder lediglich als Aktive an den Aktivitäten wie Seminaren, Vorträgen oder Retreats teilnehmen. Veranstaltungsteilnehmende überweisen im Rahmen der Anmeldung vorab eine Grundgebühr, die zur Deckung der Organisationskosten und für andere Aktivitäten des NAW genutzt wird. Zusätzlich wird nach der Veranstaltung der Seminarleiter Kai Romhardt für seine Arbeit mittels „Dana“ honoriert. „Dana bedeutet selbstloses Geben und entspricht der buddhistischen Tradition, für die Lehre kein Geld zu verlangen“ (Sokei-an Roshi, 1992, zit. n. Buddhistisches Zentrum Scheibbs [BZS], o.J.). Jede*r Teilnehmende entscheidet eigen-

verantwortlich, wieviel er/ sie/ es geben kann und möchte.
Die insgesamt 20 Regionalgruppen engagieren sich bei der Organisation von Veranstaltungen und ermöglichen den Austausch zu selbstgewählten Themenschwerpunkten.

2.2.5 Themen des NAW

Obwohl viele Themen wiederkehren, zeigt sich doch eine große Vielfalt im Programm des NAW. Ein Großteil der Veranstaltungen lässt sich den Übungsfeldern des MBC zuordnen. Aufgeteilt auf diese sechs Felder soll eine Auswahl an Veranstaltungstiteln beispielhaft vorgestellt werden (s. Tabelle 1).

Tabelle 1

Auswahl von NAW-Seminaren, zugeordnet zu den Übungsfeldern des MBC[8]

Übungsfeld	**Name des Übungsfeldes**	**Themen von Seminaren, Vorträgen, Retreats und anderer Veranstaltungsformate**
1	Persönliche Übungspraxis	• *Achtsamkeits- und Meditationsabend* • *Grundlagen und Methoden der Achtsamkeit* • *Austausch- und Praxisabend*
2	Wirtschaftliches Handeln und Denken	• *Wir sind die Wirtschaft – Übungsfelder und Methoden achtsamen Wirtschaftens und einer buddhistisch inspirierten Wirtschaftsethik* • *Zwischen Sinn und Gewinn – eine buddhistische Perspektive aufs Wirtschaften: Erfahrungen des Netzwerks Achtsame Wirtschaft* • *Wir sind das Gemeinwohl: Wie Meditation und Achtsamkeit uns selbst und unsere Wirtschaft heilsam verändern* • *Achtsame Politik* • *Wahrer Erfolg – Jenseits von Kalkül und Strategie – Wie Achtsamkeit und Absichtslosigkeit uns mit dem Wesentlichen verbinden*
3	Achtsames Arbeiten	• *Achtsam leben und arbeiten: Wie wir unseren wirtschaftlichen Aktivitäten Freude und Sinn geben* • *Achtsamkeit in Organisationen und Unternehmen*

[8] Die Informationen zu vergangenen und geplanten Seminaren des NAW wurden über den Kalender (https://www.achtsame-wirtschaft.de/kalender.html) und das Kalender-Archiv (https://www.achtsame-wirtschaft.de/kalender-terminarchiv.html) generiert.
Überschneidungen zwischen den Feldern und den zugeordneten Titeln sind vorhanden und auf die enge Verknüpfung der Bereiche zurückzuführen.

		• *Mindful Co-Working*
4	Achtsamer Konsum	• *Achtsamer Konsum: Wie wir uns körperlich und geistig gut nähren* • *Achtsames Arbeiten in digitalen Zeiten: Vom heilsamen Umgang mit Medien, Internet, Smartphones & Co.* • *Öffentliche Gehmeditation durch den vorweihnachtlichen Konsum* • *Achtsamkeit und nachhaltiger Konsum: Meditieren für den Planeten*
5	Achtsamer Umgang mit Geld und Ressourcen	• *Mein Geld und Ich – vom achtsamen Umgang mit Geld, Finanzen und Eigentum: Wie wir eine komplexe Beziehung tiefer verstehen können* • *Geistwerkstatt – Warmes Geld: Vom achtsamen Umgang mit Geld und Eigentum*
6	Achtsames Wirken im Kollektiven	• *Achtsam Arbeiten: Grundlagen und Methoden einer neuen Kultur des Miteinanders* • *Achtsame Kommunikation im Wirtschafts- und Arbeitsleben: Gedanken-Worte-Geisteszustände* • *Achtsame Kommunikation im Büro und Zuhause* • *Mitgefühl, Empathie und Abgrenzung*

2.3 Achtsame Wirtschaft zwischen Praxis und Forschung

2.3.1 Forschungsstand zur Wirkung von Achtsamkeit auf die Wirtschaft

Achtsamkeit ist bis heute besonders im Kontext von Erwerbstätigkeit angekommen und hat dort stark an Popularität gewonnen. Andere wirtschaftlich relevante Felder wie der Umgang mit Geld sowie das Konsumverhalten bleiben dahinter jedoch noch zurück. Nennenswerte Studien zum achtsamen Umgang mit Geld existieren bisher keine; Bezüge lassen sich allenfalls in der Konsumforschung finden. Trotz bereits existierender Studien zu Achtsamkeit und nachhaltigem Konsum mangelt es an deren Zusammenführung und Integration, kritisieren Fischer, Stanszus, Geiger, Grossman und Schrader (2017, S. 544), womit die optimale Nutzung des Erkenntnispotentials aus den Studienergebnissen noch nicht ermöglicht wird. Die Forschendengruppe eruiert in einem systematischen Literaturreview vier grundlegende Potentiale von Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum:

- Sie trägt zur Unterbrechung des „Autopilot-Modus“ und damit verbundener Routinen bei, was das Überdenken von Alternativen ermöglicht.

- Achtsamkeit wirkt auf eine Verringerung der Einstellungs-Verhaltens-Lücke hin, sodass auf Wertorientierungen gefasste Absichten auch im Handeln und Verhalten verkörpert werden.
- Durch die Förderung von Mitgefühl und pro-sozialem Verhalten in der Achtsamkeitspraxis wird auch die Entwicklung von nachhaltigem Verhalten gestärkt.
- Achtsamkeit führt erwiesenermaßen zu einem gesteigerten Wohlbefinden, das sich unabhängig von materiellem Konsum entfaltet und somit eine Senkung des Konsumniveaus ohne Einbußen in der Lebensqualität erleichtert (Fischer et al., 2017, S. 546; Geiger et al., 2018, S. 8).

Darauf aufbauend wurde im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekts BiNKA ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining mit Fokus auf Konsum entwickelt und an 200 Personen (Schüler*innen, Studierenden und Arbeitnehmenden) getestet. Die Ergebnisse des Pionierprojekts zeigen keine direkten Effekte auf das Konsumverhalten oder die Einstellungs-Verhaltens-Lücke, wohl aber auf Konsumvorstufen wie z.B. den Umgang mit Konsumimpulsen und die Fähigkeit, inmitten von Konsumsituationen innezuhalten (Geiger et al., 2018, S. 23). Das Projekt kann trotz der geringen Effekte als Beginn der Untersuchung der Wirkungen von Achtsamkeit im Feld nachhaltigen Konsums erachtet werden und in Zukunft als Ausgangspunkt für weitere Forschung genutzt werden.

Im Feld Achtsamkeit im Berufs- und Unternehmenskontext zeigt sich bereits ein größerer Umfang an wissenschaftlichen Studien. Hülsheger, Alberts, Feinholdt und Lang (2013) wiesen in einer kontrollierten randomisierten Studie geringere emotionale Erschöpfung und eine höhere Zufriedenheit mit dem eigenen Job bei Achtsamkeitspraktizierenden nach. Halldorson, St-Hilaire, MacDonald, Kornelsen und McIntyre (2016) konnten mithilfe des FFMQ (s.o.) bei Absolvent*innen des Trainings „Cultivating Leadership Presence Through Mindfulness“, entwickelt vom Institut for Mindful Leadership, einen Anstieg bezüglich der Komponenten „non-judging“ und „non-reactivity to inner experience“ (s. Kapitel 2.1.5) feststellen. Zudem erlebten sich die Teilnehmenden als mitfühlender gegenüber sich selbst und anderen (S. 1). Signifikante Ergebnisse erhielten auch Kok et al. (2013) mit ihrer kontrollierten Studie zum Einfluss positiver Emotionen auf die körperli-

che Gesundheit. Studienteilnehmende in der Interventionsgruppe übten über eine Zeitspanne von 61 Tagen täglich die Loving Kindness-Meditation. Die Resultate zeigen positive Auswirkungen auf den vagalen Tonus[9], der nach aktuellem wissenschaftlichem Stand als Kennziffer für die körperliche Gesundheit eines Menschen verstanden wird. Auch das vom BMBF beauftragte Projekt „KreaRe“ macht Zusammenhänge zwischen Selbstachtsamkeit und Stressbewältigung bzw. Resilienz sichtbar. Demnach scheint Selbstachtsamkeit vor Selbstüberforderung und vitaler Erschöpfung zu schützen (Altner & Altner, 2014, S. 12). Vitale Erschöpfung gilt derzeit als „das depressive Symptom mit der höchsten Korrelation zur Mortalität (Appels, Kop & Schouten, 2000, zit. n. Altner & Altner, 2014, S. 12). In der Studie von Altner und Altner (2014) entpuppt sich die Diskrepanz zwischen der subjektiven Einschätzung der Leitungsfähigkeit und der Symptomstärke der vitalen Erschöpfung als besonders hoch, was Rückschlüsse auf eine geringe Selbstwahrnehmung sowie eine häufige Fehleinschätzung der eigenen Ressourcen zulässt. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining wird in diesem Zusammenhang als potentiell unterstützende Intervention erachtet (S. 12ff.).

Die Implementation von achtsamkeitsorientierter Gesundheitsförderung im Unternehmenskontext oder zur privaten Resilienzstärkung angesichts arbeitsbedingter Belastungen kann einerseits als wünschenswerte Entwicklung gesehen werden. Dennoch ist dieser Trend je nach Motivation auch kritisch zu betrachten (s. Kapitel 2.3.2). Auch bei existierenden Forschungsprojekten zum Thema ist eine kritische Prüfung der Auftraggeber und der mitwirkenden Akteure wichtig. Eine weitere Erforschung von Achtsamkeit ist demnach sowohl im Bereich Konsum als auch im Umgang mit Geld wünschenswert. Sie sollte unabhängig von Eigeninteressen vollzogen werden, damit die Forschungsergebnisse den wissenschaftlichen Gütekriterien entsprechen.

Die bisherige Forschung zeigt das große Potential von Achtsamkeit für die moderne Gesundheitsförderung. Dennoch – oder gerade deshalb – muss die Vermutung, dass häufig nicht nur das Wohlbefinden der Arbeitnehmenden im Fokus der Absichten steht, ernst genommen werden und darf im Rahmen qualitativer Wirkungsforschung nicht vernachlässigt werden. Deshalb befasst sich das folgende Kapitel 2.3.2 mit dem Missbrauch von Achtsamkeit in der Wirtschaft.

[9] Der vagale Tonus steht für die Aktivität des *Nervus vagus* (Vagusnerv). Es handelt sich bei dem betreffenden Hirnnerv um den größten Nerv des Parasympathicus (Miamed, 2018/19, S. 53).

2.3.2 Achtsame Wirtschaft oder Achtsamkeit im Dienst der Wirtschaft? Eine kritische Betrachtung

Achtsamkeit als Instrument zur Selbstoptimierung in neoliberalen Gesellschaften

Viele Unternehmen haben sich inzwischen dem „Achtsamkeitstrend" angeschlossen und die Vorteile der Implementation im Arbeitskontext erkannt. Als erstes großes Unternehmen entwickelte Google 2007 einen Kurs für seine Mitarbeitenden. Das Programm mit dem Namen *Search Inside Yourself* stieß auch außerhalb des Konzerns auf großes Interesse und wurde 2012 zur unabhängigen Non-Profit-Organisation *Search Inside Yourself Leadership Institute* (SIYLI), die seitdem Trainings für Einzelpersonen und Organisationen anbietet sowie eine zertifizierte Trainerausbildung ermöglicht. Es wird als Training der emotionalen Intelligenz beschrieben und wirkt sich nach eigenen Angaben positiv auf den Umgang mit Stress, auf Konzentrationsfähigkeit und effektives Arbeiten und auf die Gelassenheit bei herausfordernden Aufgaben aus (Search Inside Yourself Leadership Institute [SIYLI], 2019).

Auch andere global agierende Unternehmen zeigen steigendes Interesse an Achtsamkeit: Goldman Sachs, General Foods, Monsanto, General Mills – sie alle haben Trainingsprogramme zur Stressreduktion eingeführt. Aufgrund des steigenden Interesses an Achtsamkeit im Unternehmenskontext gründeten sich darauf spezialisierte Unternehmen. Die entstandenen Firmen konkurrieren als Anbietende ähnlicher Programme für Unternehmen, Führungskräfte oder Arbeitnehmende. „Potential Project", ein international tätiger Anbieter in diesem Bereich, wirbt auf seiner Internetseite u.a. mit dem Ziel, „die Effizienz Ihres Unternehmens und die Arbeitszufriedenheit Ihrer Mitarbeiter [zu] erhöhen" (Potential Project, 2019). In Anbetracht der hohen Profitverluste, mit denen Unternehmen in der heutigen Zeit aufgrund von stressbedingten Abwesenheiten und mangelndem Engagement von Arbeitnehmenden konfrontiert sind, werden solche Programme als „solution to the employee disengagement epidemic" (Purser, 2018, S. 106) beworben und als Optimierungsstrategie genutzt. Achtsamkeit zur Stärkung und Konsolidierung des kapitalistischen Systems zu gebrauchen, stellt einen Missbrauch dieses aus dem Buddhismus stammenden Konzepts dar. Dies zeigt die historisch-kulturelle Einordnung, denn Achtsamkeit erscheint im Achtfachen Pfad als ein Element der

dritten Übungsform *samadhi/samatha*[10] (Vertiefung, Meditation), die untrennbar mit den Übungsformen *panna* (Erkenntnis/ Weisheit) und *sila* (Ethik/ Sittlichkeit) verbunden sind. „Corporate mindfulness has become the new brand of capitalist spirituality, a disciplined but myopic self-help doctrine, that transfers the risk and responsibility for well-being onto the individual", stellt Purser (ebd., S. 106) fest. Er kritisiert damit gleichermaßen die Überhöhung einer Unternehmensstrategie zu einem moralischen Konzept sowie auch die Abgabe der Verantwortung für Stresserkrankungen auf die arbeitnehmende Person. Bröckling (2016) spricht in diesem Zusammenhang in Anknüpfung an Foucault (2004) vom *Homo oeconomicus* und von der Konzeption des Menschen als „unternehmerisches Selbst" im Neoliberalismus: Die Freiheit von Markt und Individuum werden hervorgehoben (Duttweiler, 2016, S. 28), und so wird jeder Einzelne für das Management der eigenen Person, für Erfolg oder Scheitern verantwortlich gemacht – was in besonderem Maße herrschaftslegitimierend wirkt[11]. Grossman warnt vor der Wirkung von Achtsamkeit als „Narkotikum", wenn es dazu missbraucht wird, dass Menschen die Situation in Arbeitswelt und Gesellschaft nicht mehr in Frage stellen (Jardine, 2017, 30. August).

Ob individuell bei MBSR-Kursen oder in Achtsamkeitsprogrammen im Unternehmen: Die individuelle Stressbewältigung durch Achtsamkeitsprogramme zu fördern birgt aus einer übergeordneten Perspektive immer auch das Risiko, dass neoliberale Systemstrukturen samt ihrer Belastungsquellen unhinterfragt bestehen bleiben können und letztlich sogar untermauert werden. Auch Bikkhu Bodhi erkennt, dass buddhistische Praktiken „in Abwesenheit einer scharfen Sozialkritik […] leicht dazu gebraucht werden, den Status quo zu stabilisieren und zu legitimieren, das heißt, den Konsumkapitalismus zu bestärken" (zit. n. Johnson, 2018).

Die Studie von Fredrickson et al. (2008) zu Loving-Kindness Meditation (s. Kapitel 2.1.5) zeigt, dass Meditation einen wichtigen Beitrag zum Ausstieg aus der hedonistischen Tretmühle leisten kann (S. 1060), die in uns einen endlosen Kreislauf der Gier nach Vermögen, Eigentum und Macht entfacht und dazu führt, dass wir das bestehende Wirtschaftssystem durch unseren hohem Konsum und Input an Arbeitskraft und Geld weiter fördern. Die Art und Weise, in der die westliche

[10] Die Begriffe unterscheiden sich je nach Schule bzw. buddhistischer Traditionslinie: In der theravadischen Lehre spricht man von *samadhi*, in der tibetischen von *samatha* (Hölzel et al. (2011b, S. 539).

[11] Zur Vertiefung empfehlen sich Duttweiler (2016) und Bröckling (2012).

Wirtschaft derzeit das Konzept Achtsamkeit für seine Zwecke einspannt, ist jedoch weit entfernt davon, das Leitbild des kapitalistischen Wirtschaftswachstums in Frage zu stellen. „Spiritueller Zuckerguss“, wie Pfeifer-Schaupp (2014) es nennt, kann auch die gefährlichen Mechanismen in unserem Wirtschaftssystem verdecken und leugnen, sie aber letztlich nur noch verhängnisvoller machen (S. 194). Žižek (2001) weist auf die Entwicklung hin, dass Achtsamkeit den effizientesten Weg darstellt „to fully participate in the capitalist dynamic while retaining the appearance of mental sanity“. Anstatt einer Legitimierung von kapitalistischen Unternehmensinteressen durch effizienzorientierte Programme sei es wünschenswert, dass Achtsamkeit eine systemdestabilisierende Wirkung entfaltet und darauf hinwirkt, dass individualisierte und bedarfsorientierte Lösungen gefunden werden (Johnson, 2018).

2.4 Folgerungen für das Thema „Wirkungen Achtsamer Wirtschaft“

Betrachtet man das Konzept der Achtsamkeit eingebettet in seinem historischen und ethischen Kontext, so wird klar, dass es einen Missbrauch darstellt, sie als Instrument zur Selbstoptimierung und Effizienzsteigerung einzuspannen. Es zeigt sich, dass rechte Achtsamkeit[12] immer eine „gemeinsame Achtsamkeit“ ist, wie Steindl-Rast es bezeichnet. Er verweist damit auf die Unvereinbarkeit von Achtsamkeit mit einer von der Welt und den Menschen getrennten Sicht und Haltung, die u.a. egoistisches und gewalttägiges Handeln begünstige (Doepke, 2014, 23. Juni). Dennoch weisen die vielen bisherigen Studien positive Effekte von Achtsamkeit im wirtschaftlichen Kontext nach. Die Darstellung der Effekte von Achtsamkeit auf das wirtschaftliche Handeln und auf das allgemeine Wohlbefinden in Privat- und Berufsleben durch Unternehmen, die Achtsamkeitstrainings bewerben, scheint häufig und in beträchtlichem Maße mit Eigeninteressen verknüpft zu sein. Es stellt sich die Frage, inwiefern der Fokus von unternehmensintern entwickelten Achtsamkeitstrainings gezielt auf der Förderung derjenigen Kompetenzen und Resilienzen liegt, die dem Unternehmen in ökonomischer Hinsicht zuträglich sind. Aus Sicht der Autorin ist Vorsicht geboten bei generalisierenden Anschuldigungen gegenüber Unternehmen, die Achtsamkeit im Rahmen von Trainingsprogrammen für Mitarbeitende implementieren. Es ist illegitim, alle Unternehmen mitsamt der in ihnen agierenden Personen unter den Generalverdacht zu stellen,

[12] Die Verwendung des Begriffs *rechte Achtsamkeit* steht explizit für eine Betrachtung von Achtsamkeit im buddhistischen Kontext mitsamt ihrem ethischen Fundament, d.h. im Sinne des achtfachen Pfades (s. Abbildung 1).

rein kapitalistische Interessen zu verfolgen. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass das primäre Interesse oder Ziel gewinnorientierter Unternehmen sowie eines neoliberalen, kapitalistischen Systems nicht die Infragestellung der gesellschaftlichen Situation ist. Dieses reformatorische Potential wird aber erkennbar, wenn man beispielsweise das Engagement Thích Nhat Hanhs betrachtet, der sich im Vietnamkrieg entschieden für die Rechte der Menschen einsetzte. Ein bekanntes Zitat des buddhistischen Lehrers lautet „Peace in oneself – peace in the world“. Dieses Prinzip soll weder eine egozentristische Weltsicht begünstigen, in der das eigene Wohl an erster Stelle steht, noch soll es ein Gesellschaftssystem stärken, in dem die volle Verantwortung auf das Individuum übertragen wird. Es steht vielmehr für den Einsatz des Einzelnen für das Wohl aller Menschen. Neben dem Dalai Lama wurde Thích Nhat Hanh durch seinen Einsatz zu einem neuzeitlichen Vorbild in der Hinsicht, dass die Achtsamkeitsübung dazu bewegen und befähigen kann, sich mitfühlend und friedlich für den Frieden in der Welt einzusetzen. Der Ausdruck „engagierter Buddhismus“, den er damit prägte, wird bis heute gebraucht, wenn es um buddhistisch motiviertes soziales Engagement geht.

3 Forschungsfrage und Forschungsinteresse

Durch die theoretische Auseinandersetzung mit den Wirkungen von Achtsamer Wirtschaft sowie durch die Betrachtung des Forschungsstandes wird deutlich, dass es bisher nur wenige gesicherte Erkenntnisse zu den Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Wirtschaft gibt, die nicht ausschließlich mit Selbstoptimierung und Effizienzsteigerung verbunden sind. Doch das weite Wirkungsfeld der Achtsamkeit lässt sich durch eine Vielzahl von Argumenten vermuten, wie in den vorhergehenden Kapiteln (v. a. Kapitel 2.1.5 und 2.3.1) gezeigt wurde. Im Folgenden sollen die Hinweise auf mögliche Auswirkungen von Achtsamkeit auf das wirtschaftliche Handeln und Denken noch einmal zusammengefasst werden:

1) Seit der Säkularisierung durch Kabat-Zinn praktizieren viele Menschen in der westlichen Welt auch ohne buddhistischen Glaubenshintergrund Achtsamkeit. Das MBSR-Programm sowie viele weitere Interventionen zeigen gute Ergebnisse in der Gesundheitsprävention sowie im klinischen Kontext.
2) Achtsamkeit hat sich im Unternehmenskontext zu einem Trend entwickelt. Große Konzerne mit jährlichen Gewinnen in Milliardenhöhe wie Google,

BMW und Monsanto setzen auf die Effekte von Achtsamkeitstrainings sowohl bei Führungspersonen als auch der Mitarbeiterschaft. Trotz des vorliegenden Missbrauchs gibt diese Entwicklung Anlass für die Vermutung, dass Achtsamkeit Veränderungen auf Verhalten und Handeln erwerbstätiger Menschen hat.

3) Der engagierte Buddhismus zeigt auf, dass rechte Achtsamkeit auch das Handeln und Denken in der Wirtschaft nicht unberührt lässt und dass sie direkt mit einer ethischen Orientierung zusammenhängt.

Gläser und Laudel (2010) schreiben: „Jeder empirischen Untersuchung liegt eine Frage zugrunde, die die zu schließende Wissenslücke benennt." (S. 62). Das einleitende Forschungsproblem der vorliegenden empirischen Untersuchung wird bewusst allgemein gehalten und lautet wie folgt:

Welche Auswirkungen hat die Achtsamkeitspraxis von NAW-Seminarteilnehmenden im Raum Zürich und Freiburg auf deren Verhalten im Kontext von Wirtschaft?

Die Formulierung „Verhalten *im Kontext von* Wirtschaft" wurde gewählt, um explorativ ein weites Feld erforschen zu können, ohne dabei eigene intuitive oder auch theoretisch fundierte Vorannahmen zu verfolgen. Bei der Verwendung des Begriffs wirtschaftlichen Handelns besteht die Gefahr, dass dieser ausschließlich auf eine Definition referiert, die einer kapitalistischen, wachstumsorientierten Wirtschaftslogik entspricht. In dieser Logik gilt nur gewinnmaximierendes, auf Wachstum ausgerichtetes Handeln als wirtschaftlich. In dieser Studie sollen jedoch auch Effekte aufgegriffen werden, die nicht nur auf wirtschaftliches Handeln als individualistisch begründetes Verhalten zurückzuführen sind und im Rahmen des „engen Wachstumskorsetts" (Paech, 2005, S. 25) unseres Wirtschaftssystems zu lokalisieren sind. Vielmehr ist es von Interesse herauszufinden, ob und inwiefern Achtsamkeit unser Verständnis von Wirtschaft transformieren und möglicherweise zu einem anders ausgerichteten Wachstum – dem des Glücks – führen kann (Paech, 2005, S. 11). Alle Ebenen, auf denen wir mit Wirtschaft in Berührung kommen, sind für die Studie relevant: vom persönlichen Umgang mit Geld, Ressourcen und Konsumgütern über die Unternehmensebene bis hin zum allgemeinen Verständnis von Wirtschaftlichkeit. Die im Rahmen des MBC benannten Übungsfelder können als erste Anhaltspunkte für eine Eingrenzung der einschlä-

gigen wirtschaftlichen Bereiche genommen werden. Es ist an dieser Stelle jedoch wichtig zu betonen, dass die aufgeführten Bereiche keine feststehenden, deduktiven Kategorien für die Analyse im empirischen Teil darstellen sollen. Vielmehr sollen sie dazu dienen, die weit gefasste Forschungsfrage der explorativen Studie nachzuvollziehen.

4 Empirischer Teil

In diesem Kapitel zur empirischen Arbeit werden zunächst die genutzten Methoden beschrieben und deren Auswahl begründet (Kapitel 4.1). Im Anschluss wird die Durchführung der Datenerhebung in vier Zyklen geschildert (Kapitel 4.2) und die Grundgesamtheit sowie die Stichprobe beschrieben (Kapitel 4.3), bevor zuletzt auf die Anonymisierung der Daten (Kapitel 4.4) eingegangen wird.

4.1 Beschreibung und Begründung der verwendeten Methoden

Um Wissen über die Wirkungsbereiche und Wirkungen Achtsamer Wirtschaft zu generieren, wird ein qualitativ exploratives Design genutzt. Explorative oder entdeckende Forschung kann laut Kleining dazu dienen, „nicht bekannte Zusammenhänge zu finden, eine Situation aufzuklären oder Kriterien für eine neue Beurteilung zu entdecken“ (Kleining, 2007, S. 224). Sie kann auch in qualitativen Pilotstudien Anwendung finden um sich ins Feld zu begeben, Daten zu sammeln und dann sogleich mit der Analyse zu beginnen (Kleining, 2007, S. 220). Entdeckende Methodologien wie diese folgen einem Frage-Antwort-Schema oder „Dialogprinzip“, bei dem Teilergebnisse zu neuen Fragen führen und auf Basis der gewonnenen Erkenntnisse weiter geforscht wird (Kleining, 2007, S. 219).

Erforscht man einen bisher wenig untersuchten Gegenstand, sind hinsichtlich der Erhebungs-, Aufbereitungs- und Auswertungsinstrumente „[…] Kombinationen nicht nur möglich, sondern auch notwendig“ (Mayring, 1999, S. 18), um immanente Strukturen und Muster und letztlich ein Verständnis der Realität zu ermöglichen[13]. Im Rahmen der Grounded-Theory-Methodologie wird Forschenden hinsichtlich der Auswahl von Methoden und Datenmaterial viel Freiheit gegeben. Während des Forschungsprozesses kann auf analytischer Basis entschieden werden, „[…] welche Daten als nächstes zu erheben sind und wo [der*die Forschende; Anm. d. Verf.] diese finden kann“ (Strauss, 1998, S. 70). Diese Form der Samplebildung wird als theoretisches Sampling bezeichnet, da der Datenerhe-

[13] Eine Übersicht über die verschiedenen Untersuchungspläne und Verfahren bietet Mayring (2002) in seiner Darstellung (S. 134).

bungsprozess durch die sich entwickelnde Theorie kontrolliert wird (ebd., S. 70). Erkennbar wird hier bereits, dass es keine streng chronologische Abfolge von Erhebung über Datenanalyse hin zur Theoriebildung gibt. Stattdessen wechseln sie sich in einem „iterativ-zyklischen Prozessmodell“ (Strübing, 2005, S. 88) ab. Die jeweils neuen Entscheidungen über Datenerhebung und -analyse variieren nicht nur hinsichtlich des Datenmaterials, sondern auch bezüglich der Erhebungsmethode. Diese Triangulation verschiedener methodischer Zugänge kann unterschiedliche Perspektiven auf denselben Gegenstand ermöglichen und z.B. neue Dimensionen aufzeigen (Flick, 2008, S. 49), weshalb es in diesem Rahmen hilfreich scheint, sie einzusetzen.

Da die Wirkungen Achtsamer Wirtschaft bis dato wenig erforscht sind, ist es vorab kaum möglich, legitime und begründbare Hypothesen aufzustellen. Forschende sind vielmehr gefragt, Offenheit im Forschungsprozess zu bewahren. Theoretische Vorüberlegungen können hilfreich sein, sie dürfen jedoch keinesfalls die Empfänglichkeit für neue Erkenntnisse beeinträchtigen. Der Sinn des hier gewählten qualitativen Ansatzes ist also, induktiv neue Grundannahmen durch Exploration zu generieren: Welche Wirkungen hat Achtsame Wirtschaft auf uns als handelnde Akteure?
Wenn es um persönliche Einstellungen, Meinungen oder subjektive Einschätzungen hinsichtlich einer Frage geht, wird bevorzugt qualitativ geforscht (Bubolz-Lutz, Gösken, Kricheldorff & Schramek, 2010, S. 93). Die subjektiven Perspektiven von NAW-Teilnehmenden auf die Wirkung von Achtsamkeit im Feld der Wirtschaft sollen in dieser Arbeit untersucht werden. Um diese zu generieren, wurde auf die Erhebungsformen der teilnehmenden Beobachtung, die Sekundärerhebung und der qualitativen Onlinebefragung zurückgegriffen. Die Auswertung erfolgte nach der Methode der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.

Da es sich bei dem für die Grounded Theory wesentlichen Prinzip des theoretischen Samplings um einen verwobenen Prozess von Sampling und Theoriegenerierung handelt (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010, S. 189), der für Außenstehende mitunter schwer nachvollziehbar ist, wird das Vorgehen nachfolgend anhand von zwei Grafiken veranschaulicht. Die erste Grafik (s. Abbildung 2) zeigt den Regelkreis von Erhebung, Analyse und Theoriebildung:

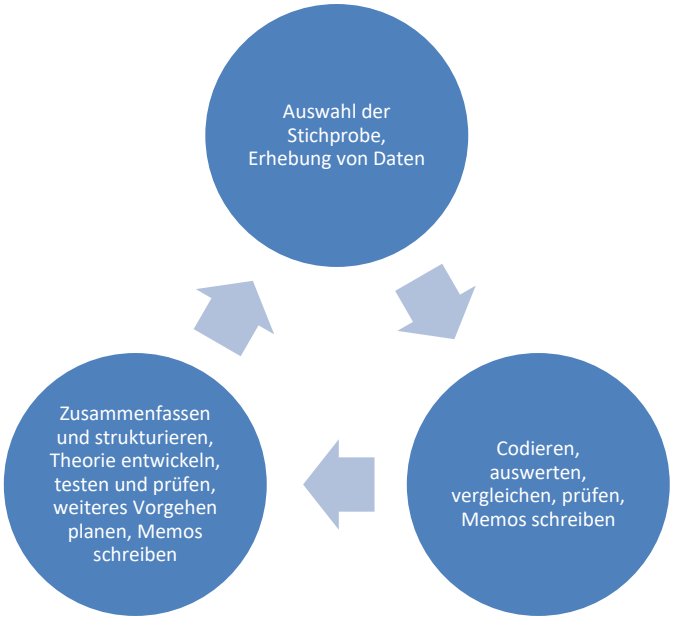

Abbildung 2: Regelkreis der Grounded Theory (eigene Darstellung in Anlehnung an Bodendorf et al., 2010, zit. n. D. Lindner, 2017).

In der vorliegenden Studie wurde der abgebildete Regelkreis insgesamt viermal durchlaufen. Welche Materialien bzw. Daten in welchem Zyklus verwendet wurden, zeigt die folgende Darstellung in Abbildung 3:

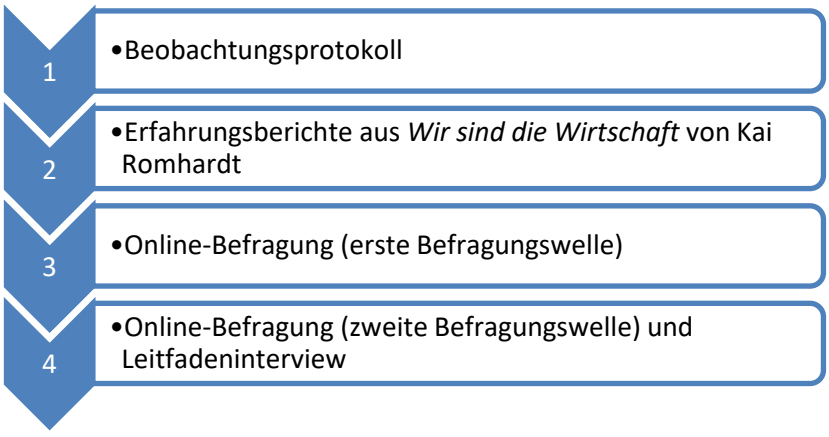

Abbildung 3: Darstellung der vier Erhebungswellen (eigene Darstellung).

Im ersten Zyklus wurde eine teilnehmende Beobachtung durchgeführt. Die teilnehmende Beobachtung zeichnet sich dadurch aus, dass Forschende sich in dieser Rolle „in den Alltagsbetrieb“ (Honer, 2015, S. 72) einbringen. „Kennzeichnend für die teilnehmende Beobachtung ist die persönliche Teilnahme des Sozialfor-

schers bzw. der Sozialforscherin an der Praxis derjenigen, über deren Handeln und Denken er bzw. sie Daten erzeugen möchten“, schreibt Lüders (2011, S. 151). Diese persönliche Teilnahme ermöglicht die Erschließung von subjektivem Sinn, was über die reine Beobachtung aufgrund fehlender Interaktionen mit den Akteur*innen des Feldes in der Regel nicht möglich ist (Mikos, 2017, S. 362). Als problematisch erweist sich in diesem Kontext jedoch das Ausbalancieren von Nähe zum Feld und wissenschaftlicher Distanz: „Die Vorspiegelung von Symmetrie in einer vom Forscher als asymmetrisch gedachten und gehandhabten Situation“ (R. Lindner, 1981, S. 55) bedeutet eine besondere Herausforderung, die u.a. als ethisch-moralischer Konflikt verspürt werden kann. Forschende müssen ihre Rolle als Feldforschende während des Prozesses immer wieder reflektieren, um sich zwischen Perspektivübernahme und unbeteiligter Distanz zurechtzufinden (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010, S. 61). Denn „ohne Nähe wird man von der Situation zu wenig verstehen, ohne Distanz wird man nicht in der Lage sein, sie sozialwissenschaftlich zu interpretieren“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010, S. 60).
Die verdeckte Beobachtung wirft aufgrund der Unwissenheit der Beforschten eine Vielzahl an ethischen Problemen auf, da vor Beginn der Untersuchung unter anderem keine informierte Einwilligung der Betroffenen eingeholt werden kann. Dies relativiert sich im Falle der offenen Beobachtung. Bei der vorliegenden Studie wurde das Forschungsinteresse zum Zeitpunkt des Feldzugangs und auch vor der Onlinebefragung erläutert. Auch durch die spätere Befragung der Personen in der Rolle von Expert*innen war es nicht nötig, das Forschungsvorhaben zu verdecken.

In einer zweiten Erhebungswelle wurde auf bereits vorhandenes Material zurückgegriffen. Die Daten wurden dem Buch *Wir sind die Wirtschaft* von Kai Romhardt (2009) entnommen.

Der dritte und vierte Zyklus begann mit einer Erhebung anhand qualitativer Onlinebefragung unter Teilnehmenden des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Ein ebenfalls online versendeter Vorab-Fragebogen lieferte Informationen, die Auswahl von Befragten pro Befragungswelle im Sinne des theoretischen Samplings ermöglichte. Fungiert das Internet wie in diesem Fall als Medium sozialwissenschaftlicher Forschung, spricht man auch von „onlinegestützter“ Forschung. Dennoch betont Ehlers (2017), dass es sich dabei um eine Übermittlungsmethode

handle, die „[…] zweifellos Auswirkungen auf die Erhebungssituation und -methode hat“ (S. 327). Generell lassen sich Unterschiede zwischen synchronen und asynchronen Formen erkennen. Der Dialog zwischen Forschenden und Befragten ist entweder zeitgleich oder – beispielsweise bei der E-Mail-Kommunikation – zeitlich versetzt (ebd., S. 327). Asynchronität und Alokalität bzw. zeitlich-räumliche Trennung seien jedoch kein Ausschlusskriterium für Kommunikation, wie auch Merten (1977) in seiner Aufschlüsselung des Kommunikationsbegriffes aufzeigt (S. 133).

Onlinebefragungen weisen nachteilige Aspekte vor, die sich in erster Linie auf die Qualität der Ergebnisse auswirkt. So kritisiert Ehlers (2017) das Vorgehen aufgrund der „schlechte[n] Kontrollmöglichkeiten der situativen Faktoren in der Erhebungssituation“ (S. 328), zusätzlich seien Onlinebefragungen von einer hohen Selbstselektivität der Teilnehmenden betroffen und erfordern eine hohe Mediennutzungskompetenz (ebd., S. 328ff.). Dennoch gewinnen sie derzeit an Popularität und bringen auch Vorteile mit sich, die onlinegestützte Befragungen zum Mittel der Wahl machen. Sie überzeugen unter anderem durch das Entfallen des Interviewer*inneneffekts[14] und durch die einfachere Erreichbarkeit bestimmter Personenkreise aufgrund der Alokalität. Auch in ökonomischer Hinsicht erscheinen sie als ressourcenschonend bezüglich Zeit, Geld und Personal (u.a. geringer Kostenaufwand durch automatische Datenaufzeichnung) (Thielsch & Weltzin, 2009, S. 70). Im Rahmen von Qualifikationsarbeiten wird diese Form der Befragung durch die begrenzte Verfügbarkeit von Ressourcen besonders attraktiv.

In dieser Studie war die Onlinebefragung vorteilhaft, da die befragten Personen nicht vor Ort sein konnten und eine Reisekostenerstattung finanziell nicht möglich gewesen wäre. Wie sich im Kontakt herausstellte, schienen einige der befragten Personen außerdem einen engen Zeitplan zu haben. Das Ausfüllen des Fragebogens konnten sie zeitlich flexibel gestalten. Die Zielgruppe zeigte sich als kompetent und aufgeschlossen bezüglich der Computer- und Internetnutzung.

Der Fragebogen entspricht einem schriftlichen Interview. Die NAW-Teilnehmenden werden als Expert*innen befragt, da sie durch ihre Achtsamkeitspraxis in Verbindung mit den Seminarbesuchen im NAW über ein besonderes

[14] Der Begriff *Interviewer*inneneffekt* wird in der Forschung genutzt, um Verzerrungen in den Antworten zu bezeichnen, die auf die Anwesenheit und den Einfluss der interviewenden Person zurückzuführen sind (Stangl, 2019).

Wissen zu Veränderungspotentialen von Achtsamkeit in der Wirtschaft verfügen. Die gezielte thematische Auseinandersetzung mit Achtsamer Wirtschaft scheint für diese Forschung von Interesse zu sein, weshalb ihre Einschätzungen und Prognosen wertvolles Datenmaterial darstellen. Gerade auch solche Teilnehmenden, die sich beruflich mit Achtsamkeit in wirtschaftlichen Bereichen auseinandersetzen, können aufgrund ihres Expert*innenwissens wertvolle Informationen liefern (Gläser & Laudel, 2010, S. 13). Die Ergebnisse aus Expert*inneninterviews können somit dazu beitragen, den Sachverhalt der Untersuchung genauer zu bestimmen (Meuser & Nagel, 1991, S. 447).

Die Untersuchungsteilnehmenden werden in dieser Forschung jedoch nicht nur als Expert*innen[15], sondern auch als einfache „Betroffene" befragt. Denn die Beschäftigung mit Achtsamkeit und Wirtschaft findet auch im Rahmen des Netzwerks in einer Form statt, die in erster Linie „bei sich selbst beginnt" – oder wie es in einem Zitat von Thích Nhat Hanh auf der Internetseite von Romhardt lautet: „Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Geist und seinen Körper kümmert. Friede ist jeder Schritt" (zit. n. Romhardt, o.J.a). Transformationen im Handeln und Denken, die die Teilnehmenden bei sich selbst beobachten, sind ebenso wie ihr Expert*innenwissen wichtig und von Bedeutung für die Beantwortung der Forschungsfrage.

Um Daten über einschlägige Situationen im Leben der Befragten zu generieren, wurde die Critical Incident Technique nach Flanagan (1954) genutzt. Diese zielt speziell auf die Sammlung von Daten zu außerordentlichen Ereignissen.

In der zweiten Befragungswelle wurde ein Interview nicht per Online-Fragebogen, sondern durch ein Leitfadeninterview in Anwesenheit von Interviewerin und Interviewtem durchgeführt. Leitfadeninterviews wollen „etwas Bestimmtes wissen" (Kruse, 2015, S. 210). Obwohl die vorbereiteten Leitfragen dem Interview Struktur geben und es immer auch in gewisser Weise steuern, lässt es – je nach Konzeption des Interviewleitfadens und dem Verhalten der interviewenden Person – den Befragten Spielräume, den Gesprächsfluss selbst zu beeinflussen. Leitfadeninterviews bewegen sich laut Kruse (ebd.) *„in einem Spannungsfeld zwischen Offenheit und Strukturierung"* (S. 204) – was sie zu einem flexibel anwendbaren Erhebungsinstrument macht. Es eignet sich z.B. zur Hypothesengene-

[15] Interessante Aspekte zur Diskussion des Expert*innenbegriffs im Rahmen qualitativer Interviewforschung finden sich u.a. bei Kruse (2015, S. 173)f..

rierung und kann somit auch in explorativen Forschungen wie der vorliegenden hilfreich sein. Der Leitfaden, welcher der interviewenden Person während der Durchführung vorliegt, dient als „Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze“ (Stigler & Felbinger, 2012, S. 141), weshalb sich diese Interviewform auch für Forschungsneulinge eignet. Eine intensive Vorbereitung ermöglicht es, sich auf verschiedene Verläufe einzustellen und umfangreiches Datenmaterial zu gewinnen. Im Vergleich zur schriftlichen Befragung birgt es jedoch größere Gefahren, das zentrale Forschungsprinzip der Offenheit zu verletzen.

Zur Auswertung aller erhobenen Daten wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring genutzt. Sie stellt eine beliebte Auswertungsmethode in der qualitativen Forschung dar. Dies kann sowohl auf ihre Flexibilität im Einsatz hinsichtlich Induktivität und Deduktivität sowie auch auf ihre Regelgeleitetheit im Vergleich zu anderen qualitativen Auswertungsmethoden zurückgeführt werden (Pawicki, 2014, S. 141). Die qualitative Inhaltsanalyse arbeitet mit Kommunikation als Gegenstand, die in irgendeiner Form fixiert vorliegen muss. Das vorhandene Material wird anhand seines Inhalts auf theoretische Fragestellungen hin ausgewertet. Methodische Kontrolle gibt das sequenzielle Vorgehen und die Zuordnung zu Kategorien. Diese werden entweder vorab theoretisch festgelegt (deduktiv) oder bilden sich aus dem Material heraus (induktiv). Die qualitative Inhaltsanalyse hat aufgrund des festgelegten Ablaufs den Vorteil, dass sie nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar ist (Mayring, 2015, S. 51f.). Dabei lassen sich auch quantitative Schritte

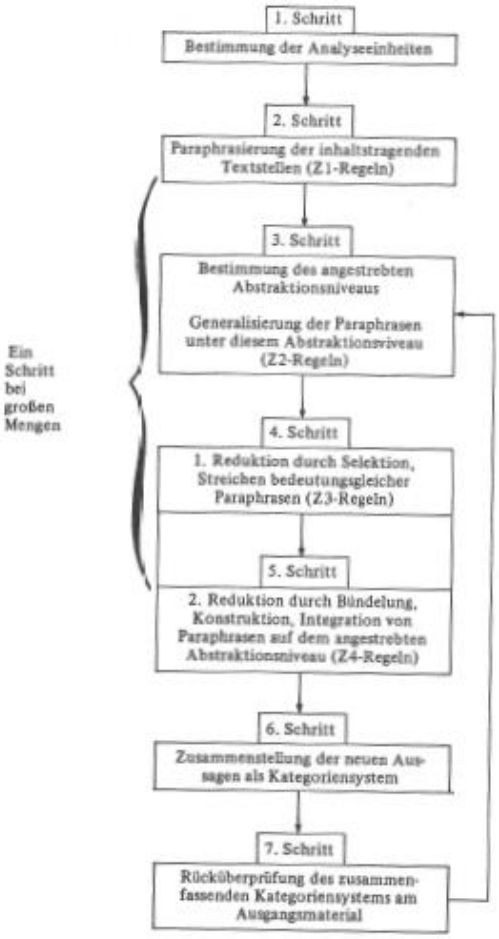

Abbildung 4: Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse (aus Mayring, 2008, S. 60)

einbauen, in einem Fragebogen z.B. in Form von standardisierten Items. Je nachdem, welche Ziele mit der Analyse verfolgt werden, kommen drei unterschiedliche Grundformen des Interpretierens in Frage. Da das Thema Achtsame Wirtschaft in der Forschung bisher weitgehend unbekannt ist, wurde in dieser Arbeit die zusammenfassende Inhaltsanalyse genutzt. Ziel dieser ist die Reduktion mittels Abstraktion, damit ein überschaubarer Corpus entsteht, der immer noch das Grundmaterial abbildet (Mayring, 2015, S. 67). Dazu wenden Forschende die Techniken der Paraphrasierung, Generalisierung, Reduktion und Subsumtion an, um auf dem dann erreichten Abstraktionsniveau ein Kategoriensystem zu entwickeln, das sich bei der Rücküberprüfung als repräsentativ für das Material erweisen kann. Die einzelnen Schritte werden bei Mayring im Ablaufmodell zusammenfassender Inhaltsanalyse aufgeführt (s. Abbildung 4). Die zusammenfassende Inhaltsanalyse ermöglicht einen Blick auf einen Gegenstand mit dem Fokus auf dessen Umrisse und weniger auf die Details (Mayring, 2015, S. 67).

Die Erkenntnisse dieser Studie sollten aus dem Datenmaterial heraus gewonnen werden, weshalb die zusammenfassende Inhaltsanalyse als Analyseinstrument bevorzugt wurde, da sie – ebenso wie die Grounded Theory – in erster Linie mit induktiven Schlüssen operiert. Durch die zusammenfassende Inhaltsanalyse kann eine ‚Grounded Theory' entstehen, d.h. eine gegenstandsgegründete Theorie. Das theoretische Vorwissen zu den Wirkmechanismen von Achtsamkeit wurde bei der Erhebung und Interpretation nicht ignoriert, sondern vielmehr dort herangezogen und genutzt, wo es sich als empirisch passend erwies. Der Stellenwert theoretischen Wissens erweist sich jedoch auch darin, dass Forschende im Feld immer nur selektiv handeln und beobachten können (Mikos, 2017, S. 364). Mehrere Zyklen der Datenerhebung und theoretisches Sampling können ein Weg dahin sein, ein umfassenderes Bild zu erhalten und der Selektivität schrittweise zu entgehen. Das Erreichen theoretischer Sättigung erfordert jedoch einen hohen Ressourcenaufwand und ist somit meist nur in geförderten Studien zu bewerkstelligen.

4.2 Durchführung der Datenerhebung

Das Vorgehen zur Datenerhebung innerhalb von vier Zyklen soll im folgenden Kapitel dargestellt werden.

4.2.1 Teilnehmende Beobachtung

Die teilnehmende Beobachtung fand innerhalb eines NAW-Seminars am 25. November 2018 in Zürich statt. Der Tag stand unter dem Thema „Wahrer Erfolg: Jenseits von Kalkül und Strategie“. Die systematisch-wissenschaftliche Beobachtung begann mit der Ankunft am Seminarraum um 9.20 Uhr und endete mit einem Gespräch mit Kai Romhardt im Anschluss an das Seminar gegen 19.00 Uhr. Die Beobachtungen wurden im Anschluss an die Teilnahme in Form eines Beobachtungsprotokolls (s. Anhang XI.a) fixiert. Abgesehen von einigen selbstreflexiven Passagen der Forscherin wurde das gesamte Protokoll anschließend zur Auswertung mittels qualitativer Inhaltsanalyse herangezogen.

4.2.2 Erfahrungsberichte von NAW-Teilnehmenden aus *Wir sind die Wirtschaft* von Kai Romhardt

Um in Anschluss an die teilnehmende Beobachtung auch subjektive Deutungen der Teilnehmenden und Mitglieder des Netzwerkes in die Studie einfließen zu lassen, wurde auf Erfahrungsberichte zurückgegriffen (s. Anhang XI.b). Eine Vielzahl an Zitaten findet sich im Buch *Wir sind die Wirtschaft*, welches Kai Romhardt 2009 nach fünf Jahren Netzwerkaktivität publizierte. Es wurden jene ausgewählt, die im Buch anhand von Kursivdruck explizit als Zitat gekennzeichnet sind und auf die eins der folgenden Kriterien zutrifft:

- Zitat eines Teilnehmenden bei Veranstaltungen des Netzwerks *oder*
- Beobachtung des Autors im Rahmen des Netzwerks ohne weiterführende Interpretation oder Bewertung *oder*
- Berichte eigener Erfahrungen des Autors mit Achtsamkeit in wirtschaftlichen Angelegenheiten.

4.2.3 Erste Befragungswelle

Im Rahmen der empirischen Arbeit wurde für die Onlinebefragung die Software SoSci Survey genutzt. Diese steht Forschenden für nicht-kommerzielle Befragungen kostenfrei zur Verfügung. Zugangsvoraussetzung für beide Befragungswellen war, dass Befragte an mindestens einer Veranstaltung des NAW teilgenommen haben. Die Erfüllung dieses Kriteriums war durch die Akquirierung der Befragten

über das Seminar in Zürich bereits gewährleistet.

Der Fragebogen der ersten Befragungswelle (s. Anhang IV) setzte sich sowohl aus standardisierten als auch aus offenen Fragen bzw. Items zusammen. Ebenso wie die Vorab-Befragung dienten die ersten vier Fragen der Erhebung von Informationen zur Beschreibung der Stichprobe. Im darauffolgenden Teil (Seite 3-5 des Fragebogens) sollte erfasst werden, ob bzw. wie sich die eigene Achtsamkeitspraxis auf das wirtschaftliche Handeln und Denken auswirkt. Die Formulierung dieser Fragen wurde so gewählt, dass die Befragten eher ermutigt wurden, monologischen Text zu produzieren (Schiek, 2014, S. 380). Bei einigen Fragen bestand besonderes Interesse an den eigenen Erfahrungen als „Betroffene*r", während andere auf die Einschätzung der Befragten als Expert*innen im Feld Achtsamkeit und Wirtschaft zielten.

In der ersten Befragungswelle war ein Zugriff auf den Online-Fragebogen während des Zeitraumes vom 05.03.2019 bis zum 15.03.2019 möglich.

4.2.4 Zweite Befragungswelle

Im Anschluss an die Auswertung der ersten drei Zyklen und das Erstellen eines vorläufigen Kategorienschemas (s. Anhang V) wurde ein zweiter Fragebogen (s. Anhang VII) erstellt. Dieser diente dazu, die bereits entwickelten Hypothesen zu den Wirkungen Achtsamer Wirtschaft anhand der Erhebung neuen Materials zu überprüfen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2010, S. 189). Dazu wurden beispielsweise Fragen eingesetzt, die auf Wirkungsbereiche bzw. entstehende Kategorien zielten, die nach den ersten drei Zyklen noch unzureichend beantwortet erschienen. Die befragten Personen sollten insbesondere bezüglich der Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Arbeit, Konsum und Geld zum Nachdenken angeregt werden. Hier waren nach den ersten drei Zyklen noch Lücken im Datenmaterial zu erkennen, wohingegen die Kategorien „Beziehungen" und „Umgang mit sich selbst" bereits gesättigter erschienen[16].

Um eine Vergleichbarkeit bei den standardisierten Items zu gewährleisten, wurden die entsprechenden Teile des Fragebogens unverändert übernommen; dies betrifft alle Fragen auf Seite 2 der Fragebögen und eine weitere Frage auf Seite 4 (erster Befragungswelle) bzw. 3 (zweite Befragungswelle). Auch mehrere offene

[16] Die Befragungen eigneten sich besonders gut zur Überprüfung von Beobachtungen des ersten Zyklus. Einige entworfene Hypothesen bzw. vorläufige Kategorien konnten bereits mithilfe des Datenmaterials der ersten Befragungswelle geprüft werden. Bei anderen erschien es der Forscherin sinnvoll, die letzte Befragungswelle zu nutzen, um einen begründeten Erhalt oder das Verwerfen zu ermöglichen.

Fragen sind in beiden Fragebögen identisch.
Die zweite Befragungswelle mit neuem Online-Fragebogen startete am 03.04.2019 und wurde am 10.04.2019 geschlossen. Das Leitfadeninterview, welches in der zweiten Befragungswelle hinzugezogen wurde, fand am 08.04.2019 um 11.30 Uhr in Freiburg statt. Die standardisierten Fragen und Skalen wurden schriftlich vorgelegt und vorab beantwortet. Die offeneren Fragen aus dem Fragebogen wurden für das mündliche Interview angepasst und im Leitfaden (s. Anhang VIII) mit möglichen Nachfragen gemeinsam fixiert.
Das Datenmaterial aus den Fragebögen inklusive des Leitfadeninterviews lässt sich dem Anhang XI.c entnehmen.

4.3 Beschreibung der Grundgesamtheit und der Stichprobe

Die Studie bezieht sich auf die Grundgesamtheit aller Teilnehmenden des NAW. Die Stichprobe, welche in der Studie untersucht wurde, erweiterte sich aufgrund des theoretischen Samplings im Laufe der Forschung. Gute Informant*innen zeichnen sich laut Morse (1994) durch die Verfügung des gefragten Wissen, Reflexions- und Artikulationsfähigkeit sowie die Bereitschaft und die Zeit zur Teilnahme an der Untersuchung aus (S. 228). Auf diesem Hintergrund wurden lediglich Personen beobachtet und befragt, die selbst am Netzwerk teilnehmen und Interesse und Bereitschaft zur Teilnahme an der Studie bekundeten. Es wurden keine weiteren Bedingungen hinsichtlich der Anzahl absolvierter Netzwerkveranstaltungen aufgestellt.

Die Kontaktaufnahme zum Netzwerk als Forschungsfeld erfolgte über den Gründer und anschließend – wie oben bereits beschrieben – über eine Seminarteilnahme der Forscherin in Zürich im November 2018. Auf diesem Wege konnten Personen gewonnen werden, die in die Stichprobe miteinbezogen wurden. Die Stichprobe setzte sich wie folgt zusammen: Im ersten Zyklus wurde eine Seminargruppe von zwölf Teilnehmenden beobachtet. In dieser Zahl eingeschlossen sind der Seminarleiter Kai Romhardt und die forschende Person in ihrer Doppelrolle als Forscherin *und* Teilnehmerin. Die Gruppe setzte sich zusammen aus fünf Frauen und sieben Männern. Eine Person (männlich) verließ das Seminar wie angekündigt bereits während der Mittagspause. Sie nahm nicht an der Onlinebefragung teil, wurde aber beim Seminar ebenfalls Teil der Beobachtung.

Im zweiten Zyklus wurde darüber hinaus eine Vielzahl von Seminarteilnehmenden mittels ihrer anonymisierten Erfahrungsberichte, die in einem Buch des NAW-Gründers publiziert wurden, Teil der Stichprobe. Über diese Personen sind keine weiteren Informationen bekannt.

In den letzten beiden Zyklen wurden der Stichprobe pro Befragungswelle je vier Personen hinzugefügt. Es handelte sich hier um ein Sampling durch Selbstaktivierung: Am Ende des Seminars in Zürich wurde von der Forscherin eine Liste ausgelegt, auf welcher Interessierte Ihre Kontaktdaten hinterlassen konnten, insofern sie bereit waren, an einer späteren Befragung teilzunehmen. Die Eintragung erlaubte die Kontaktaufnahme per Mail. Acht Personen trugen sich ein und konnten somit im weiteren Verlauf kontaktiert werden. Zusätzlich konnte eine weitere Person, die im Raum Freiburg im Netzwerk aktiv ist, für die Befragung akquiriert werden. Welche Personen in der ersten Befragungswelle teilnehmen sollten, wurde vor dem Hintergrund theoretischer Vorüberlegungen entschieden. Ein sog. Screening- bzw. Vorab-Fragebogen, der im Februar 2019 an die potentiellen Befragten versendet wurde (s. Anhang I und II), ermöglichte eine solch gezielte Auswahl.

Der Rücklauf belief sich auf acht von neun Personen. Um möglichst unterschiedliche Daten zu generieren, wurde auf Fallkontrastierungen hinsichtlich Geschlecht, Alter und beruflichem Hintergrund geachtet. Lediglich eine Person wurde aufgrund ihrer Bitte um ein persönliches Interview von vorneherein in der zweiten Befragungswelle eingegliedert, da sich das Leitfadeninterview gut dafür eignete, Nachfragen zu stellen und im fortgeschrittenen Forschungsprozess gezielt auf noch bestehende Lücken im Kategoriensystem einzugehen. Für die zweite Befragungswelle wurde ein neuer Fragebogen erstellt, der an die übrigen vier Personen verschickt wurde. Eine Teilnehmerin nahm nicht an der Online-Umfrage teil; ihre Daten aus dem Vorab-Fragebogen wurden deshalb ebenfalls aus dem Datensatz entfernt, weshalb in den beiden Befragungswellen letztlich Daten von insgesamt sieben Personen erhoben genutzt wurden.

Die Gruppe der Teilnehmenden an den Online-Fragebögen (Zyklus 3 und 4) setzt sich aus 43% weiblichen und 57% männlichen Befragten zusammen. Der Altersdurchschnitt beläuft sich auf 50,42 Jahre. Laut Aussage des Leiters setze sich die Gesamtheit aller Aktiven des NAW aus 47% Frauen und 53% Männern zusam-

men, was sich so auch bei den meisten Veranstaltungen bestätige. Der Altersdurchschnitt liege schätzungsweise zwischen 43 und 47 Jahren; hier liegen keine gesicherten Daten vor (K. Romhardt, persönliche Kommunikation, 23.04.2019). Die Abweichung der Stichprobe von der Grundgesamtheit kann somit als insignifikant eingestuft werden.

Alle teilnehmenden Personen sind aktuell berufstätig in unterschiedlichen Feldern. In Tabelle 2 werden die Berufsbezeichnungen und Tätigkeitsfelder der acht Befragten gelistet.[17]

Tabelle 2

Berufsbezeichnungen und Tätigkeitsfelder der Befragten

Berufsbezeichnung(en)	**Tätigkeitsfeld(er)**
Requirements Engineer	Wirtschaftsinformatik
Geschäftsleiter*in	Beratung von Investoren im Bereich nachhaltige Anlagen
Systemischer Coach, Betriebswirtschafter*in, MBSR-Lehrer*in	s. Berufsbezeichnungen
Consultant	Dienstleistungen, Beratungen
Impact Investor*in	Beteiligungs-Management/ HR/ Personal, Coaching
Grafik-Designer*in	Werbung
MBSR-Lehrer*in, Wirtschaftsmediator*in und Ingenieur*in HTL Fachrichtung Gartenbau	MBSR-Kurse und Achtsamkeitsanlässe (selbstständig), Leiter*in eines Lehrgangs an einer Hochschule, Werbung für Weiterbildungsangebote eines Instituts

Alle Befragten haben langjährige Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis: Zwei Personen praktizieren seit dem Jahr 2000, jeweils eine Person seit 2001, 2008 sowie 2011 und drei Personen seit 2012. Auch die Regelmäßigkeit der Achtsamkeitspraxis aller Teilnehmenden deutet darauf hin, dass Achtsamkeit im Alltag der Teilnehmenden eine besondere Rolle spielt (s. Abbildung 5). Bei der Frage nach der Dauer einer Übungseinheit wurden fast alle Auswahlmöglichkeiten abgedeckt,

[17] Die Antworten aus dem Fragebogen ausschließlich hinsichtlich des Geschlechts verändert. Weitere Änderungen wurden lediglich bei personalisierbaren und Angaben zum Tätigkeitsfeld vorgenommen.

zugleich gab aber fast die Hälfte aller Befragten eine durchschnittliche Übungsdauer von mehr als 30 Minuten an (s. Abbildung 6).

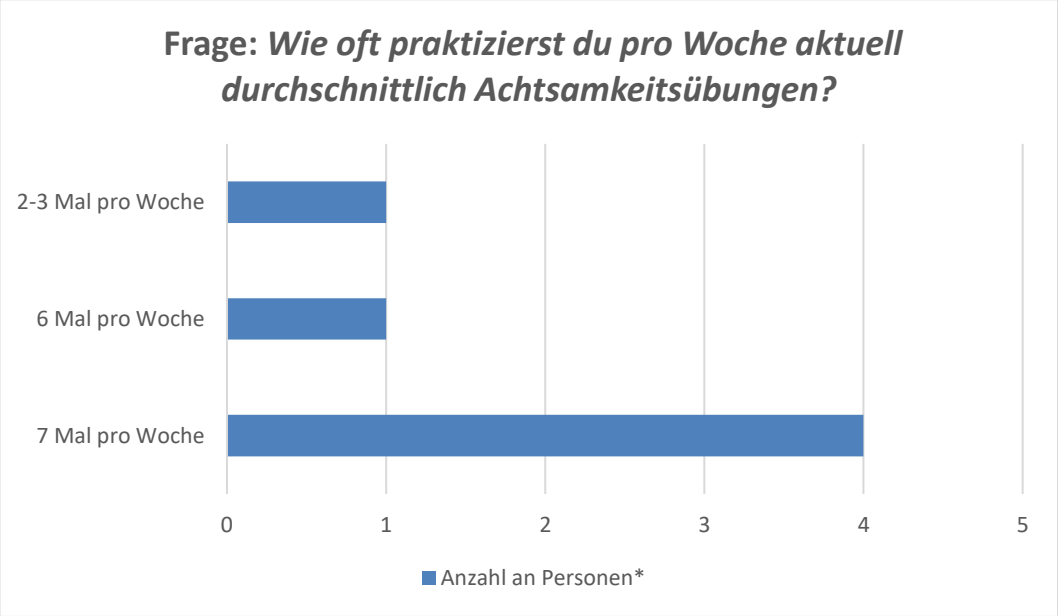

Abbildung 5: Häufigkeit der Achtsamkeitspraxis (eigene Darstellung).

*Eine der acht befragten Personen wird aufgrund ungenauer Angaben („mehrmals“) in der Auswertung der Frage nicht berücksichtigt.

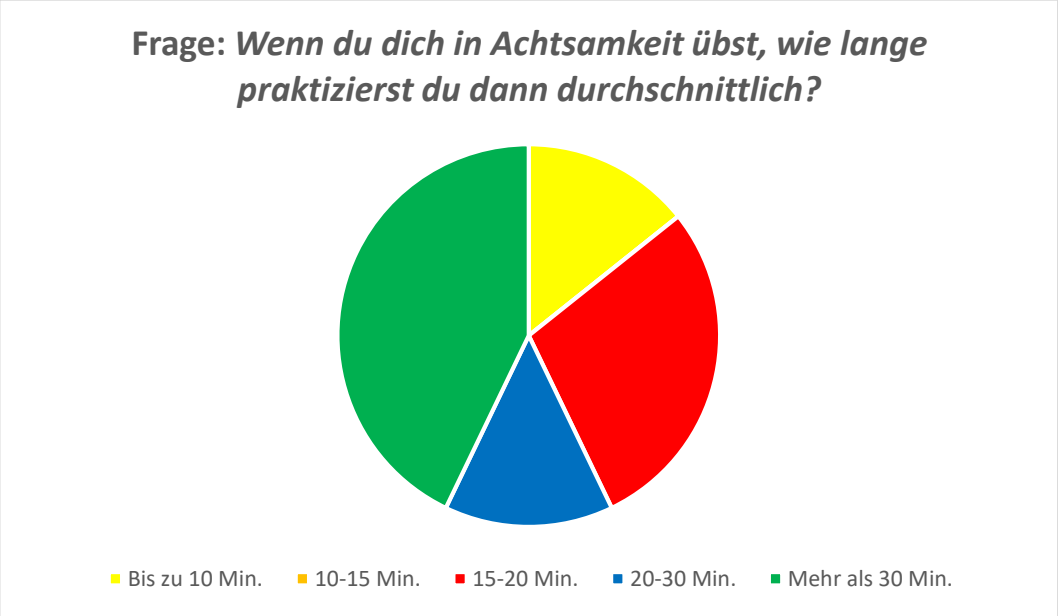

Abbildung 6: Dauer der Achtsamkeitsübungen pro Einheit (eigene Darstellung).

Zusätzlich wurden standardisierte Daten dazu erhoben, in welchem Rahmen die Teilnehmenden praktizieren. Die Antworten wurden mithilfe einer Likert-Skala generiert, wodurch auch die Häufigkeit pro Setting erfasst wurde. Dabei zeigt sich, dass alle sieben Teilnehmenden oft alleine praktizieren. Niemand gab an, häufiger in einem anderen Setting zu praktizieren. Weitere Details lassen sich dem Anhang IX entnehmen.

Darüber hinaus wurde bei der Frage nach weiteren Berührungspunkten mit Achtsamkeit von zwei Personen angegeben, dass sie MBSR-Kurse leiten, eine Person vermerkte ihr Engagement im NAW und vier Personen markierten die Auswahlmöglichkeit „Teilnahme oder Anleitung eines Achtsamkeitsprogramms im Unternehmen/ Betrieb“. Unter „Sonstiges“ notierte eine befragte Person „Yogastunden“. Diese Anmerkungen der Teilnehmenden verweisen nochmals deutlich auf eine intensive und regelmäßige Auseinandersetzung mit Achtsamkeit.

Die Anzahl der absolvierten Seminare im NAW und die Zeitspanne seit der ersten Kontaktaufnahme zum NAW variieren unter den befragten Personen stark. Über alle sieben Personen ergibt sich als durchschnittlicher Zeitpunkt der Kontaktaufnahme das Jahr 2014, wobei die Werte von 2004 bis 2018 variieren. Es findet sich somit eine Person unter den Befragten, die bereits seit dem Gründungsjahr 2004 mit den NAW in Kontakt steht, und zwei Personen, für die das Seminar in Zürich das erste war. Die Person mit den meisten absolvierten Seminaren hat bereits an zehn Seminaren teilgenommen. Drei von sieben Befragten sind Mitglieder des NAW, die weiteren vier bisher ausschließlich Seminarteilnehmende.

Die Befragten wurden aufgefordert einzuschätzen, ob sie einen Einfluss von Achtsamkeit auf die im MBC aufgeführten Felder sehen und wenn ja, als wie stark sie diesen einschätzen. Dabei wurde zum Feld „Persönliche Übungspraxis“ kein eigenes Item erstellt, da der Zusammenhang mit dem Thema der Forschung nicht direkt erkennbar wurde.

Im folgenden Diagramm wird die Verteilung der Antworten dargestellt (s. Abbildung 7). Auffallend ist dabei, dass die Antwortmöglichkeiten „nicht“ und „wenig“ bei keinem Befragten zum Einsatz kamen. Die höchsten Werte hinsichtlich des Einflusses von Achtsamkeit können in den Bereichen „Arbeiten“, „wirtschaftliches Denken und Handeln“ sowie im Punkt „Wirken in Teams, Gruppen, Organisationen etc.“ verzeichnet werden.

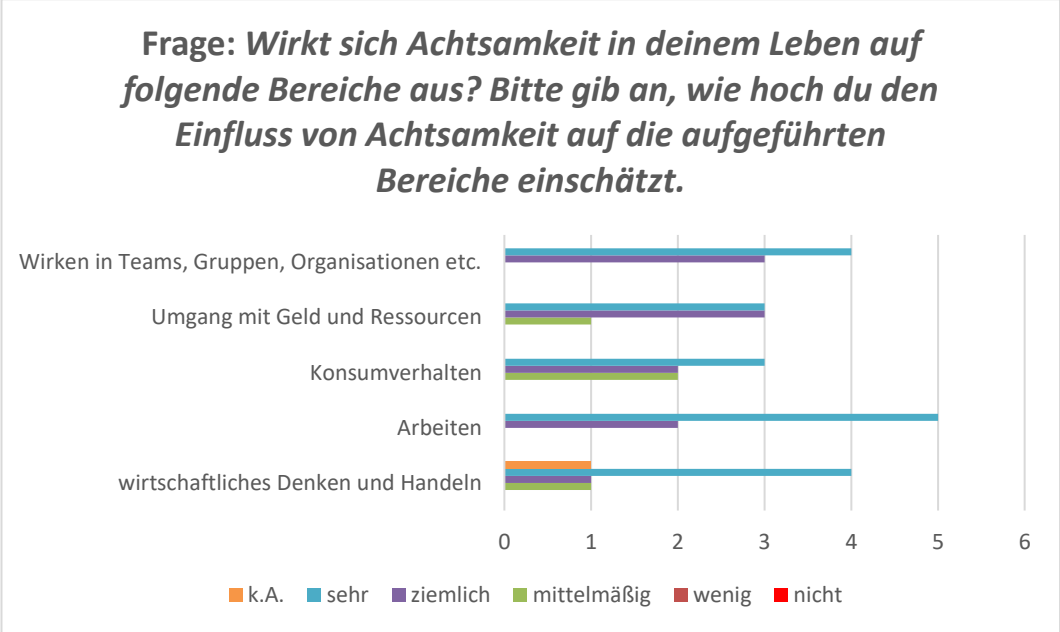

Abbildung 7: Einfluss von Achtsamkeit auf verschiedene Bereiche (eigene Darstellung).

4.4 Anonymisierung der Daten

Das Beobachtungsprotokoll wurde so verfasst, dass keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen möglich sind. Auch die Erfahrungsberichte, die im zweiten Zyklus als Datenmaterial herangezogen wurden, lagen im Rahmen der Publikation bereits anonymisiert vor.

Die personenbezogenen Daten, welche im Zuge der Kontaktaufnahme beim Seminar und durch den Vorab-Fragebogen erhoben wurden, wurden vollständig anonymisiert. Dazu wurde allen Befragten eine Kennnummer zugeordnet und diese in der Einladung zum Fragebogen mitgeteilt. Auf diese Weise war für die forschende Person eine Zuordnung zu den Vorab-Fragebögen möglich, ohne dass die Befragten personenbezogene Daten auf SoSci Survey eingeben mussten.

Ein Vorteil der Onlinebefragung ist, dass die Daten sofort verfügbar sind, weshalb keine Transkriptionen notwendig sind. Die Antworten der Befragten wurden bis auf Grammatik- und Rechtschreibfehler unverändert für die Analyse übernommen. Lediglich an wenigen Stellen wurden Anonymisierungen zum Schutz der befragten Personen vorgenommen.

Die Zitation aus dem Datenmaterial ist vereinheitlicht dargestellt und anhand von Buchstaben und Ziffern gekennzeichnet. Dabei steht der erste Buchstabe in der Klammer für das Dokument, in dem das Zitat gefunden werden kann:

B = Beobachtungsprotokoll (s. Anhang XI.a)
E = Erfahrungsberichte aus dem Buch von Romhardt (2009) (s. Anhang XI.b)
F = Fragebögen und Leitfadeninterview (s. Anhang XI.c)

Bei den Fragebögen wird dem Kennbuchstaben eine Zahl nachgeordnet, die auf den entsprechenden Fragebogen verweist (F1 bis F8).
Durch ein Komma getrennt folgt anschließend die Zeilennummer. Daraus ergibt sich folgende Darstellung der jeweiligen Textstelle: z.B. (F3, 17f.).

Die vollständig ausgefüllten Fragebögen und das Transkript des Leitfadeninterviews sind der Arbeit beigelegt (s. Anhang XI).

5 Achtsamkeit im wissenschaftlichen Arbeiten

Für ein konsequentes und authentisches Ergebnis ist es in einer wissenschaftlichen Arbeit über Achtsamkeit unverzichtbar, dass auch die eigene Arbeit achtsam geplant, durchgeführt und reflektiert wird. Achtsamkeit ist somit nicht als ein einzelner „Bestandteil" der Forschungsarbeit zu verstehen, sondern vielmehr als Haltung oder Einstellung über den gesamten Prozess hinweg; dieses Verständnis von Achtsamkeit als Haltung wurde bereits im theoretischen Teil der Arbeit (Kapitel 2.1.3) ausführlich expliziert. Das vorliegende Kapitel soll meine persönliche Integration von Achtsamkeit während der Entstehung dieser Studie darstellen. Zugleich soll es in seiner Hervorhebung als eigener Gliederungspunkt an den Stellenwert von Achtsamkeit in der wissenschaftlichen Forschung appellieren.

Durch meine regelmäßige Achtsamkeitspraxis seit über zweieinhalb Jahren konnte ich meine eigene Erfahrung gut nutzen und bewegte mich in diesem Feld nicht als Fremde. Meine persönliche Aufgabe bestand somit weniger darin, eine neue Praxis in meinem Alltag zu etablieren. Vielmehr sah ich mich mit der Herausforderung konfrontiert, dem Thema Achtsamkeit in Verknüpfung mit dem Wirtschaftsbereich mit dem „Geist des Anfängers" (Kabat-Zinn, 2013) neu zu begegnen, es mit Neugier zu betrachten und neue Erkenntnisse anzunehmen und zu nutzen. Ich schließe mich der Einschätzung von Grossman und van Dam (2011) an, dass Achtsamkeit und ihre Effekte auf den Menschen weitaus komplexer sind, als wir es mit Worten fassen können (S. 230). Dennoch ist es mir ein Anliegen, Achtsamkeit als Haltung im Forschungsprozess auch in schriftlicher Form im Rahmen der Arbeit zu thematisieren. Exemplarisch soll im Folgenden auf die Bereiche des

Umgangs mit dem Selbst, mit beforschten und anderen, im Rahmen der Arbeit involvierten Personen und den Auswertungsprozess eingegangen werden.

5.1 Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst

Durch die thematische Auseinandersetzung mit Achtsamkeit als Themenbestandteil dieser Arbeit war ich dazu angehalten, mich während des Arbeitsprozesses selbst urteilsfrei zu beobachten. In den vergangenen Monaten wurde mir ein weiteres Mal bewusst, dass ich durch die Achtsamkeit gelernt habe, wohlwollender mit mir selbst in meiner Rolle als Studentin umzugehen. Durch die Kultivierung von Gelassenheit im Rahmen meiner Achtsamkeitspraxis habe ich mir selbst ermöglicht, mich auf eine Forschungsarbeit einzulassen und trotz fehlender Erfahrung diesen Weg mit Neugier und Freude zu begehen. Es ist „diese Haltung des offenen Herzens“ (Pfeifer-Schaupp, 2014, S. 82), der mitfühlende Umgang mit mir selbst, der es mir ermöglicht, auch während des Arbeitens in Kontakt mit mir selbst zu bleiben.

Im Prozess des Recherchierens, der Erhebung der Daten sowie der Auswertung und Verschriftlichung konnte ich immer wieder Kontakt zu mir selbst aufnehmen. Die disziplinierte Einhaltung meiner freien Zeiten half mir, mich nicht mit meiner Leistung oder der Thesis zu identifizieren und destruktive Gedanken und Gefühlsspiralen frühzeitig zu erkennen. Förderlich war dafür auch die räumliche Trennung von Arbeits- und Wohnort, die sich für mich auch schon in vorigen Semestern bewährt hatte. Dadurch geriet ich zu meinen freien Zeiten weniger in Versuchung, „doch noch kurz etwas zu erledigen“ oder gedanklich von der Thesis eingenommen zu werden. Es macht mich dankbar, dass ich erkennen durfte, was ich brauche, um im Arbeitsalltag meine Ausgeglichenheit und Freude zu erhalten und zu nähren.

5.2 Umgang mit Beforschten und anderen involvierten Personen

Anders als bei bisher absolvierten Hausarbeiten und Portfolios wurde ich bei dieser Thesis zum ersten Mal mit dem Umstand konfrontiert, dass ein wesentlicher Teil von anderen Personen abhängig ist. Darüber hinaus waren einige mir nahestehende Personen involviert, indem sie mit mir Gespräche über die Arbeit führten, Probleme besprachen oder mir bei der Korrektur beistanden. Aufgrund der Einbindung von Mitmenschen erkannte ich es als meine Aufgabe, Absichtslosigkeit (Blickhan, 2015, S. 188; s. Kapitel 2.1.4) im Arbeitsprozess sowie im Umgang mit den mich umgebenden Personen zu kultivieren. Der Stellenwert von

Absichtslosigkeit wurde mir in besonderem Maße durch das NAW-Seminar zu selbigem Thema bewusst. Die Seminarteilnahme nutzte ich als Gelegenheit zur Akquirierung von Studienteilnehmenden. Gleichzeitig war es mir wichtig, durch Sprache und Auftreten zu vermitteln, dass ich die Seminarteilnehmenden nicht ausschließlich als Forschungsobjekte betrachte. Um mich von einem „Mittel-zum-Zweck"-Denken gegenüber den beobachteten und befragten Personen zu distanzieren und mich im Sinne des Interseins (s. dazu Nhat Hanh, 1998) mit ihnen verbunden zu fühlen, halfen mir zwei Schritte, die ich im Rahmen der Achtsamkeitspraxis erlernt hatte: Die De-Identifikation vom Ziel meiner Arbeit und das Einnehmen einer mitfühlenden, wertschätzenden Haltung gegenüber meinen Mitmenschen, von denen jede*r Einzelne eigene Verpflichtungen und Bedürfnisse sowie gute Gründe hat, falls er/ sie/ es nicht an der Befragung teilnehmen möchte.

5.3 Achtsamkeit im Auswertungsprozess

Durch die eigene Erfahrung habe ich Vorannahmen und Hoffnungen zur Wirkung von Achtsamkeit, die sich unbewusst auch auf das Thema Achtsame Wirtschaft übertragen können. Um aber methodisch zu arbeiten und logisch kohärent zu argumentieren, musste ich mich von meinen Ideen weitestmöglich distanzieren. Insbesondere im Bereich explorativer Forschung ist dies notwendig. Selbst von theoretisch begründeten Vorannahmen müssen Forschende zeitweise Abstand nehmen, um unvoreingenommen neue Hypothesen bilden und prüfen zu können. Das Einüben einer urteilsfreien Beobachterinnenperspektive im Zuge der Achtsamkeitspraxis ließ mich auch meine Forschungstätigkeit reflektieren und unwissenschaftliche, unstrukturierte Vorgehensweisen erkennen. So bemerkte ich im Anschluss an die Auswertung von Beobachtungsprotokoll und Erfahrungsberichten, dass ich trotz Einarbeitung in die Methodik nicht sauber vorgegangen war. Ich war mir im Klaren darüber, dass ich dadurch möglicherweise a) das Material nicht in vollem Umfang genutzt und b) die Bedeutungsinhalte nicht angemessen im Kategoriensystem erfasst hatte. Ich spürte zuerst einen deutlich wahrnehmbaren, inneren Widerstand, die Auswertung erneut vorzunehmen. Dennoch konnte ich meinen „Anfängerfehler" schließlich selbstmitfühlend akzeptieren und meine Kompetenz erkennen, die Inhaltsanalyse besser zu bewerkstelligen. Aufgrund der eingeplanten zeitlichen Spielräume konnte der Auswertungsprozess noch einmal neu begonnen werden. Ich bin rückblickend sehr dankbar für diese Erfahrung und denke, dass sowohl die Qualität meiner Thesis als auch ich selbst als beginnende

Forscherin davon profitieren konnten.

Da die Grounded Theory im Feld der sozialwissenschaftlichen Ansätze als komplexer Ansatz gilt, musste ich mir stets meine Ansprüche an mich selbst bewusst machen und diese in ein Verhältnis setzen. Durch eine akzeptierende Haltung gegenüber meinen eigenen Ansprüchen und durch viele unterstützende Gespräche konnte ich ein sinnvolles Maß finden, im Rahmen der Thesis wissenschaftlich zu forschen.

6 Darstellung der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel wird das entwickelte Kategoriensystem in Form einer Matrix (s. Tabelle 3) präsentiert und anschließend in der Verknüpfung mit dem Material, aus welchem es entstanden ist, dargestellt. Dabei wird auch jeweils kurz erläutert werden, in welchem Zusammenhang die Kategorie bzw. Subkategorie mit dem Thema Achtsame Wirtschaft steht und warum sie hierfür bedeutend ist. Insgesamt wurden 324 Codierungen innerhalb der vier Zyklen vorgenommen. Da es sich um eine qualitative Untersuchung handelt, gibt es keine Untergrenze für die Anzahl von Codierungen zur Bildung relevanter (Sub-)Kategorien. Entscheidend war vielmehr die subjektiv wahrgenommene Relevanz in Verbindung mit einer theoriegeleiteten Einschätzung.

In der Ergebnispräsentation werden die aussagekräftigsten Zitate vorgestellt. Einige weitere Codierungen (die hier nur in der Anzahl der Codierungen hinter den Kategorienbezeichnungen erwähnt werden) hatten im Forschungsprozess häufig Hinweischarakter, bedurften aber noch der Bekräftigung durch weiteres Material und sind für sich alleinstehend nicht als hinreichend für die Ausbildung einer Subkategorie bzw. eines Aspekts zu bewerten.

Die aufgeführten Textstellen entsprechen nicht immer dem exakten Umfang der vorgenommenen Codierung, sondern werden teilweise in ihrem Kontext aufgeführt, damit das Zitat für Rezipierende besser verständlich wird. Wenn Zitate mehrfach aufgeführt werden, ist dies meist damit zu begründen, dass verschiedene Deutungsinhalte für unterschiedliche Kategorien relevant erscheinen. Um bei doppelt aufgeführten Zitaten zu verdeutlichen, welche Aspekte des Gesagten jeweils entscheidend sind, werden diese kursiv markiert.

Die Zuordnung der Ausprägungen zu den einzelnen Kategorien erfolgte bei der Datenanalyse ohne eine Orientierung an den Aspekten, die im Rahmen des MBCs

in den einzelnen Übungsfeldern aufgeführt werden, da Offenheit und Induktivität Leitprinzipien der Studie sind.

Tabelle 3

Kategorienschema

	1 Gegenwartsbezug	2 Haltung	3 Handeln
A **(Ausgangs-kategorie)** **achtsamer Umgang mit sich selbst**	• **Vergegenwärtigung** • **Gedanken, Gefühle und kritische Situationen wertfrei beobachten**	• **Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen** • **Gelassene, positive Einstellung zu sich und der Welt**	• **Selbstfürsorge und Selbstregulation**
B Achtsamkeit in Beziehungen	• Beobachtung von/ Aufmerksamkeit in sozialen Situationen	• Empathie und Einfühlungsvermögen • Respekt gegenüber Mitmenschen und ihren Bedürfnissen • Zuwendung, menschliche Wärme und Offenheit	• Absichtslose Unterstützung leisten • Achtsame Kommunikation • Achtsamer Umgang mit Konfliktsituationen • Mitmenschen zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge ermutigen
C achtsames Arbeiten	• Geistige Präsenz beim Arbeiten o Effizienteres, konzentrierteres Arbeiten • Körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken beim Arbeiten beobachten	• Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen bei der Arbeit • Rekonstruktion von Erfolgskonzepten und Zielvorstellungen • Abstand von Selbstinszenierung und Statussymbolik	• Selbstfürsorge im Arbeitsleben o Pausen und Momente des Innehaltens o Struktur im Arbeitsalltag o heilsame Arbeitsfelder suchen

D achtsamer Konsum und Umgang mit Geld	• Gefühle und Gedanken bzgl. Geld und Konsum wahrnehmen o Einfluss von Geld und Konsum im eigenen Leben erkennen	• Konsumbedürfnisse reflektieren und tiefere Bedürfnisse verstehen • Zufriedenheit und Dankbarkeit für das Vorhandene verspüren	• Geld und materielle Güter im privaten Bereich achtsam einsetzen und konsumieren o Nicht reaktiv konsumieren/ Geld ausgeben o achtsamer Nahrungsmittelkonsum o Reduktion des privaten Verbrauchs
E **(Abschlusskategorie)** **Wirtschaftliches Handeln und Denken reformieren** • Reflexion von Erfolgskonzepten und Zielvorstellungen • Soziale und ökologische Gestaltung wirtschaftlichen Handelns • Abstand von reiner Profitorientierung			

Jede Kategorie untergliedert sich in drei Dimensionen: Vergegenwärtigung, Haltung und Handeln. Der Prozess der Vergegenwärtigung und eine achtsame Haltung können einerseits als Voraussetzungen für achtsames Handeln in der Wirtschaft verstanden werden. Dennoch bedingen sich die Ebenen auch wechselseitig, und achtsames Handeln kann eine Einstellungsänderung oder die Verinnerlichung einer geistigen Präsenz fördern. Beispielsweise kann eine tägliche Gehmeditation oder ein wiederkehrendes Innehalten beim Arbeiten dazu führen, dass Menschen mit der Zeit weniger reaktiv handeln und lernen, sich in ihrem Handeln zu beobachten. Zugleich wird durch die beiden ersten Ebenen der Vergegenwärtigung und Haltung auch die Arbeitsdefinition von Achtsamkeit (Kapitel 2.1.2) widergespiegelt. Die Ebene der Vergegenwärtigung bezieht sich auf die Elemente des „unvoreingenommenen Gewahrseins“ und des „absichtsvollen Beachtens eigener augenblicklicher Erfahrungen“, während die Haltung vor allem durch Offenheit, Akzeptanz, Wohlwollen und Mitgefühl geprägt ist. In der dritten Ebene des Handelns werden zuletzt die konkreten Effekte festgehalten, die sich bezüglich Achtsamen Wirtschaftens in der Stichprobe feststellen lassen.

6.1 Kategorie A: Achtsamer Umgang mit sich selbst (63)

Diese Kategorie kann in gewisser Hinsicht als Hauptkategorie und als Ausgangspunkt oder Bedingung verstanden werden, da der Umgang mit sich selbst auf alle Lebensbereiche Einfluss nimmt – so auch auf wirtschaftlich relevante Bereiche. Dies vermittelt auch Thích Nhat Hanh in einem bekannten Sprichwort: „Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert." Trotz Überschneidungen und Bezügen zu anderen Kategorien liegt der Fokus der Kategorie auf dem achtsamen Umgang mit sich selbst, der selbstzweckhaft kultiviert wird.

6.1.1 A1: Gegenwartsbezug (30)

Die folgenden Textstellen sind Schilderungen von Teilnehmenden, die mit einem absichtsvollen und akzeptierenden Gegenwartsbezug in Zusammenhang stehen. Hierbei wurden zwei Ausprägungen unterschieden, die im Folgenden vorgestellt werden.

Vergegenwärtigung (16)

„Es war meine erste Gehmeditation […]. Welch eine Überraschung. Mir war es, als ob ich diesen Weg [zur Arbeit; Anm. d. Verf.] zum ersten Male ginge. So viele Einzelheiten, Stimmungen und Geräusche nahm ich zum ersten Mal wahr" (E, 29ff.).

„[…] Nun lerne ich, mich auf den aktuellen Schritt zu konzentrieren und es ist so, als ob ich in ein ganz neues Leben eintrete. Wie konnte ich so blind sein" (E, 42f.).

„Ich habe Philosophie studiert und war immer ein großer Bücherfreund. Meine Leidenschaft bestand darin, die Dinge möglichst gründlich zu durchdenken. Eines Tages begriff ich, dass ich ständig am Denken war. Dass ich ohne Unterbrechung dachte. Nicht aktiv, sondern passiv. Es dachte mich" (E, 61ff.).

„In den Jahren davor habe ich manchmal unachtsam meinen Unmut gezeigt oder geäußert. Die Achtsamkeitspraxis hat mir geholfen, dies sofort zu merken […]" (F2, 24f.).

„Ich achte im Alltag auch auf die ganz kleinen Dinge (Sonnenaufgang, Kaffeegeruch etc.) […]" (F3, 33).

„Ich bemerke bei mir die verschiedenen Emotionen schneller und komme dann nicht in meine automatische Reaktion […]“ (F7, 3f..).

Die aufgeführten Zitate zeigen alle auf, dass es den Personen mithilfe von Achtsamkeit gelingt, sich selbst, ihre geistigen Objekte und ihre Umgebung besser wahrzunehmen, schlichtweg „zu bemerken“.

Gedanken, Gefühle und kritische Situationen werturteilsfrei beobachten (14)

In Verbindung mit der geschulten Fähigkeit des Beobachtens steht die Einübung einer akzeptierenden Haltung gegenüber dem, was geschieht. Die Achtsamkeitspraktizierenden berichten im Rahmen der Studie von einem anderen Umgang mit dem emotionalen Erleben, Gedanken und kritischen Erlebnissen. Die meisten Zitate zeigen dabei auf, wie die Personen die – meist als unangenehm erlebten – Situationen wahrnehmen, jedoch nicht dagegen angehen oder sich wehren, sondern vielmehr den Fokus auf die Gegenwart wahren und akzeptieren, was sich in diesem Moment abspielt.

„Ich setze mich auf mein Meditationskissen, atme ruhig und schaue mir das innere Spektakel an. Etwas Existenzielles scheint bedroht. Meine Gedanken kreisen wie wild ums Geld und malen sich immer neue Horrorszenarien aus. Nach einer halben Stunde werde ich ruhiger“ (E, 108ff.).

„Es tut so gut, wenn man manches einfach loslassen kann oder nicht nach etwas greifen muss – Dinge einfach akzeptieren, wie sie sind“ (F4, 58ff.).

„Im Laufe meines ersten Meditationsseminars verlangsamte sich mein Denken deutlich. Als ich am folgenden Montag für einige kleinere Einkäufe unser lokales Einkaufszentrum betrat, geschah etwas Unerwartetes. Ich konnte deutlich beobachten, wie mein Denken sich beschleunigte. Eine Flut an Kaufimpulsen und Kommentaren stieg in mir auf. Befehle, Argumente und Versprechen machten sich breit. Wie unangenehm. Ich kehrte zu meinem Atem zurück und schlagartig wurden die Stimmen leiser. Entspannt ging ich weiter. Seit diesem Tage kann ich mein Denken nicht mehr so recht ernst nehmen“ (E, 154ff.).

6.1.2 A2: Haltung (21)

In der Dimension „Haltung“ der ersten Kategorie geht es zunächst um die Entwicklung von mehr Selbstvertrauen und Selbstmitgefühl, von der in den Erfahrungsberichten und im Rahmen der Interviews berichtet wird. Diese Aspekte scheinen insofern für Achtsame Wirtschaft von Bedeutung zu sein, dass sie die Art und Weise beeinflussen, wie wir uns selbst und anderen Menschen gegenüber in der Begegnung eingestellt sind. Diese Einstellung zu sich und der Welt bildet die zweite Ausprägung in der aufgeführten Dimension A2.

Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen (4)

„Wenn die einzelnen Mitarbeitenden zentrierter unterwegs sind, Zugang haben zu ihrer inneren Stille, Kraft und Weisheit, sind alle mit sich selber mitfühlender […]“ (F4, 64f.).

„Achtsamkeit gibt mir selber Vertrauen, sodass ich auch im schwierigen, stressigen Berufsalltag etwas liebevoller mit mir und meinem Umfeld agieren kann“ (F7, 8f.).

Gelassene, positive Grundeinstellung (17)

Die Haltung einiger Befragten scheint – so wie ihre Antworten zeigen – auch von einem „Grundvertrauen“ geprägt zu sein: Einer Einstellung zum Leben und der Welt, die sich mit Gelassenheit, positiver Erwartungshaltung und Ausgeglichenheit beschreiben lässt.

Im Kontext der Schilderung einer kritischen Situation schreibt eine befragte Person hinsichtlich des Einflusses der Achtsamkeitspraxis auf den Umgang mit einer festgefahrenen Situation im Team: „Ohne meine Praxis und das Vertrauen in die Achtsamkeit hätte ich vielleicht den Prozess erzwungen und es wäre noch schlimmer geworden. Das Grundvertrauen auch von der Erfahrung hat mir dieses mutige Verhalten ermöglicht“ (F3, 26ff.).

Eine Befragte antwortet auf die Frage danach, woran die Veränderungen erkennbar sind, dass sie positiver denke und glücklicher sei (F1, 23). Eine weitere Person antwortet auf dieselbe Frage mit den Worten „Gelassenheit und Ausgeglichenheit“ (F2, 42f.).

„Ich bin effizienter, kreativer und *fröhlicher* als früher. […] Ich vertraue mir stärker und habe *mehr Vertrauen in Gott und die Welt* [Hervorhebung d. Verf.].“ (F4, 58ff.).

Eine aus Sicht der Forscherin wichtige Aussage trifft die im persönlichen Interview befragte Person zum Abschluss des Interviews: „Aber für mich ist, ich weiß nicht, ob man das immer nur auf die Achtsamkeit [beziehen kann; Anm. d. Verf.] - also: Für mich ist Achtsamkeit eine Stufe im Rahmen einer bewussten - einer Geistesschulung“ (F6, 41f.). Sie soll zu einem späteren Zeitpunkt in der Diskussion (Kapitel 7.3) nochmal aufgegriffen werden.

6.1.3 A3: Handeln (12)

Selbstfürsorge, -regulation und Nutzung des Einflusses auf den eigenen Gemütszustand (12)

Die beschriebene Haltung gegenüber uns selbst und unsere Perspektive auf die Welt hat Einfluss darauf, wie wir uns verhalten und handeln – und zwar in den unterschiedlichsten Kontexten (s. Kapitel 6.2 bis 6.5): Wie streng sind wir mit uns selbst? Inwiefern erkennen wir unsere Bedürfnisse?

Unter dem Bereich des Handelns (3. Dimension) werden in der ersten Kategorie zunächst jedoch nur all jene Handlungen gefasst, die eine Person vollzieht, um eine Veränderung im Umgang mit sich selbst zu erzielen. Es geht dabei um Selbstfürsorge und Selbstregulation und um das Erkennen und Nutzen des Einflusses auf den eigenen Gemütszustand. Das folgende Material zeugt insbesondere von einem wohlwollenden und selbstregulierenden Verhalten gegenüber sich selbst.

Bereits im Rahmen der Beobachtung war zu erkennen, dass ein fürsorglicher Umgang mit sich selbst einen besonderen Stellenwert bei den Teilnehmenden hat und diese zum Beispiel die Pausen individuell nutzten. So gingen einige z.B. für einen kleinen Spaziergang hinaus an die frische Luft (B, 143f.). Am Nachmittag wurde Raum geschaffen für die Bearbeitung eigener Fragen in Kleingruppen (B, 177f.), was von den Teilnehmenden auch rege genutzt wurde.

In den Interviews und Erfahrungsberichten erzählen NAW-Teilnehmende auf unterschiedliche Weise von ihrer Selbstfürsorge und -regulation und den ergriffenen Maßnahmen.

„Mir ist klar geworden, dass ich aktiv etwas für meine Freude tun muss. Ich will mich nicht länger von der schlechten oder aggressiven Stimmung meines Umfeldes runterziehen lassen“ (E, 18f.).

„Ich lasse mich nicht durch die griesgrämige Morgenstimmung in der S-Bahn herunterziehen, und wenn ich spüre, dass ich mich vom Ärger eines anderen anstecken lasse, suche ich mir ein natürliches Objekt der Freude. Den blühenden Flieder oder ein Kind, das Blickkontakt aufnimmt. So gehe ich ins Büro. Regelmäßig überprüfe ich, ob noch ein kleines Lächeln in meinem Gesicht ist. Immer wenn ich mich an mein Lächeln erinnere, spüre ich, wie ich mir und meinen Mitarbeitern etwas Gutes tue“ (E, 21ff.).

Ein Befragter berichtet im Fragebogen ganz allgemein von „bessere[m] Umgang mit schwierigen Situationen“ (F2, 42).

Auch von der Pflege der eigenen Achtsamkeitspraxis zum Krafttanken und Erholen wird berichtet:

„Als Selbstfürsorgemaßnahme nehme ich regelmäßig an Retreats teil. Da kann ich auftanken und komme entspannt, bereichert und mit guten Erkenntnissen wieder nach Hause“ (F4, 47f.).

Die standardisierten Daten zu Regelmäßigkeit und Dauer der Übungspraxis (s. Abb. 5 und 6) bekräftigen die Vermutung, dass der Achtsamkeit auch im Alltag zuhause ein besonderer Stellenwert eingeräumt wird.

6.2 Kategorie B: Achtsamkeit in Beziehungen (87)

Im Rahmen der Studie wurde deutlich, dass die sensibilisierte Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments sich auch in zwischenmenschlichen Begegnungen zeigte. Der Gegenwartsbezug in Beziehungen dient als Grundlage für gelingende Beziehungen im privaten Bereich sowie für berufliche Zusammenarbeit und den Aufbau eines (selbst-)reflexiven Verhaltens. Darauf können soziale Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen und eine auf gegenseitiges Verständnis zielende Kommunikationsweise ausgebaut werden.

6.2.1 B1: Gegenwartsbezug (10)

Beobachtung von/ Aufmerksamkeit in sozialen Situationen (10)

Einige Teilnehmende des Netzwerks berichten konkret von einer veränderten Wahrnehmung ihrer Selbst und Anderer in sozialen Situationen. In anderen Zitaten wird diese Beobachtungsfähigkeit implizit sichtbar.

„Als ich nach einem zweiwöchigen Besuch in Plum Village an meinen Arbeitsplatz zurückkehrte, war ich hoch sensibilisiert. Ich spürte die Schwingungen zwischen den Kollegen und sah, wie sich die Konflikte langsam aufbauten, aus kleinen Bemerkungen und Gebärden, lange bevor sie dann in einem Streit eskalierten“ (E, 51ff.).

„In Achtsamkeit zusammenzuarbeiten, hat mir gezeigt, was ich an meinem Arbeitsplatz vermisse. Dort ist kaum Platz für tiefes Zuhören oder ein Lächeln. Der Alltag ist von Hektik, Lieblosigkeit und Aktionismus geprägt“ (E, 56ff.).

„Vor einem halben Jahr bekam ich einen neuen Chef und von Beginn an erwies sich unsere Zusammenarbeit als schwierig. *Sobald wir im gleichen Raum waren, spannte ich mich an. Viele Missverständnisse und Konflikte traten auf* [Hervorhebung d. Verf.]. Seit einem Monat schließe ich meinen Chef in meine Metta-Meditation ein. […] Schon nach wenigen Tagen veränderte sich die Beziehung zu meinem Chef. *Die Spannung verringerte sich deutlich. Unsere Beziehung hat sich sehr zum Positiven verändert* [Hervorhebung d. Verf.]. Es war wie ein Wunder“ (E, 68ff.).

„Einige Meter neben mir sitzt ein echter Milliardär auf dem Meditationskissen. Ein Freund hat es mir erzählt, nun beschäftigt es mich, während ich doch eigentlich auf meinen Atem achten sollte. Ein Milliardär also. Meine Gedanken werden immer schneller. Ärger flammt auf und Scham. Der Impuls zu beeindrucken, ist auch da. Und der Impuls, den unverschämt Reichen zur Rede zu stellen. Meine Phantasien starten“ (E, 116ff.).

„Zuerst dachte ich, sie hätte mich nicht verstanden. Als das geklärt war, habe ich mit Unverständnis reagiert. Dann begann ich mich zu ärgern“ (F4, 27f.).

6.2.2 B2: Haltung (32)

Empathie und Einfühlungsvermögen (5)

Ähnlich wie auch in Kategorie A bildet die Beobachtungsfähigkeit das „Fundament" für eine allmähliche Veränderung der eigenen Haltung. Durch die Beobachtung des eigenen und des Verhaltens der anderen Person können die Befragten allmählich eine mitfühlende Haltung auch gegenüber anderen Menschen einnehmen.

„Seit einem Monat schließe ich meinen Chef in meine Metta-Meditation ein. *Jeden Morgen wünsche ich ihm und mir alles Gute. Ich wünsche uns, dass wir nicht von Ärger und Ungeduld beherrscht werden* [Hervorhebung d. Verf.]" (E, 70ff.).

„Ich habe mich in seine Situation hineinversetzt und gemerkt, dass er sich anstrengt, aber die unternehmerischen Qualitäten einfach nicht hat. Das hat mir geholfen, ihn zu verstehen und zu akzeptieren und gemeinsam nach einer guten Lösung zu suchen. Dies erlaubt uns heute, immer noch beruflich und freundschaftlich in Kontakt zu sein" (F2, 20ff.).

In der Einschätzung einer befragten Person zu der Frage, ob und – wenn ja – wie Achtsamkeit in der Wirtschaft Veränderungen erwirken kann, wird der Aspekt der mitfühlenden Haltung gegenüber Mitarbeitenden im letzten Satzabschnitt genannt: „Wenn die einzelnen Mitarbeitenden zentrierter unterwegs sind, Zugang haben zu ihrer inneren Stille, Kraft und Weisheit, sind alle mit sich selber *mitfühlender - und mit den anderen auch* [Hervorhebung d. Verf.]" (F4, 64ff.). In diesem Zitat wird auch ein Zusammenhang zwischen Vergegenwärtigung, Selbstvertrauen und Mitgefühl für andere Menschen erkannt. Dies zeigt die enge Verflechtung der verschiedenen Kategorien, Dimensionen und Ausprägungen.

Respekt gegenüber Mitmenschen und ihren Bedürfnissen (6)

Insbesondere im Rahmen der teilnehmenden Beobachtung nahm die Forscherin wahr, dass zahlreiche Situationen sowie auch die Grundstimmung von Respekt und Begegnung auf Augenhöhe geprägt waren. So wurde darum gebeten, dass der Seminarraum auch während der Pausen ein Raum der Stille sein sollte, was von allen bereitwillig eingehalten wurde (B, 141). Wenn Teilnehmende einen Gesprächsbeitrag leisten wollten, wurde jeweils eine kleine Verbeugung oder eine ähnliche Geste des Respekts zwischen der sprechenden Person und den Zuhören-

den ausgetauscht (B, 207ff.). Bekräftigt wurden diese Beobachtungen durch weitere Aussagen von Befragten:

„Mit Hilfe der Achtsamkeit würden mehr Menschen aus ihrem ‚Autopilot' herauskommen und sich mehr achten, was sie denken [sic!] und (daraus folgend) wie sie handeln" (F1, 32f.).

Eine weitere Person nennt „Respekt" als Antwort auf die Frage, wie sich der Einfluss von Achtsamkeit in den Bereichen des MBC zeigt (F3, 35).

Zuwendung, menschliche Wärme und Offenheit (21)

Die Forscherin protokollierte mehrfach ihre Wahrnehmung, dass im Seminar eine angenehme Atmosphäre herrschte, die geprägt war von aufgeschlossenen Begegnungen, gegenseitigem Interesse und Zuwendung (B, 127ff./ B, 184f.). Auch gegenüber dem Studium der Sozialen Arbeit und der angestrebten Forschung wurde Interesse bekundet und Unterstützung angeboten (B, 145ff./ B, 251ff.). Die Verabschiedung der Teilnehmenden zeichnete sich ebenfalls durch dieses wohlwollende Miteinander aus: „Zum Abschluss verabschiedeten wir uns alle schweigend und in einem Kreis stehend, wobei jeder mit jedem für einen Moment Blickkontakt aufnahm" (B, 184f.).

Teilnehmende des Netzwerks erzählen von mehr Zuwendung und Wärme im zwischenmenschlichen Bereich. Einige berichten davon, dass sie selbst anderen Menschen offener gegenübertreten. Ebenso teilen Befragte mit, dass sie in verschiedenen zwischenmenschlichen Kontakten Gemeinschaftsgefühle erleben und die Zuwendung von anderen Menschen spüren.

„Schon auf dem Weg zur Arbeit achte ich darauf, dem Busfahrer zuzulächeln, einsteigende Passagiere freundlich zu begrüßen und wünsche allen Mitfahrern in Gedanken alles Gute" (E, 20f.).

„In meinen Arbeitsmeditationen versuche ich heute, dieses tief verankerte Menschenbild aufzuweichen. Zu spüren, wenn mein Gesicht einfriert oder mein Kiefer während der Arbeit anspannt. Seit ich meine Kollegen mit liebevolleren Augen sehe, bekomme ich sehr viel Wertschätzung und positive Rückmeldung" (E, 90ff.).

„Nach einer erfrischenden Morgenmeditation fahre ich zum Arbeiten in die Stadt. Mein Herz fühlt sich heute sehr weit an und ich lächle allen Menschen, denen ich begegne, zu. Es ist wunderbar. Ich verschenke meine gute Laune an jeden, der mir zu nahe kommt. Im Laufe dieses Vormittages kehrt mein Lächeln dutzendfach zu mir zurück. Busfahrer grüßen mich herzlich und beginnen zu erzählen, die Bedienung im Starbucks strahlt mich an und die alten Damen an der Bushaltestelle fangen an, mit mir zu scherzen. Heute fühle ich mich mit allen Menschen verbunden. Auch mit denen, von denen mein Lächeln abzuprallen scheint. Ich sende weiter, denn ich spüre, dass kein Lächeln je verloren geht“ (E, 131ff.).

„Am Eingang des Meditationsraumes begrüßt das Teeteam die Gäste mit einer Verbeugung. Wir nehmen einander wahr, dann setzen wir uns und beginnen mit der Zeremonie“ (E, 164ff.).

„Einer spricht – alle hören zu. Richtig zu. Ohne zu unterbrechen. Ohne Ablenkung. Ruhig folgen wir unserem Atem. Ein Freund teilt den Eindruck, dass wir in der Teezeremonie so etwas wie eine gemeinsame Kathedrale gebaut haben, einen weiten, sozialen Raum, in dem alles Platz hat“ (E, 174ff.).

„Ja, sie [die Achtsamkeit; Anm. d. V.] half mir aufmerksam im Moment zu sein und das zu akzeptieren, was gerade passierte und daraus das Beste zu machen. Auch half sie mir, offen auf die Leute zuzugehen und in Gesprächen präsent zu sein“ (F1, 15ff.).

Auf die Frage, welche weiteren Bereiche neben denen des MBCs von Achtsamkeit beeinflusst werden, schreibt eine befragte Person: „Die Beziehung zu meinem Mann ist deutlich ausgewogener geworden“ (F4, 49).

Diese respektvolle, zugewandte Haltung und das Gefühl, „mit allen Menschen verbunden“ zu sein (E, 137), verändern das Miteinander, flüchtige sowie langfristige Beziehungen. Die Auswirkungen zeigen sich im privaten Leben (F4, 49) und auch in der beruflichen Zusammenarbeit (E, 68ff.).

6.2.3 B3: Handeln (45)

Absichtslose Unterstützung leisten (12)

In diesem Punkt geht es um Aussagen, die von absichtsloser Unterstützung für andere Menschen berichten. Im Protokoll der teilnehmenden Beobachtung finden sich folgende Schilderung der Forscherin:

„[Wir; Anm. d. Verf.] alle räumten [zum Abschluss des Seminars; Anm. d. Verf.] gemeinsam auf, wobei wir uns an die Anweisungen von Kai Romhardt hielten, wo was hingehörte, damit die Praxis wieder so aussah wie vor unserem Seminartag" (B, 186f.).

„Eine andere Teilnehmerin erzählte, dass sie als Personalleiterin zwei Mitarbeiterinnen übernahm, die bereits Burnout hatten. Sie erzählte, dass sie sich ihnen annahm und Tag für Tag versuchte, sie wieder aufzupeppeln. Dabei scheute sie sich auch nicht, ihren Mitarbeiterinnen Pausen zu verordnen und auf die Arbeitszeiten zu schauen um zu sagen, wann sie Feierabend machen sollten. Sie achtete strikt darauf, dass die Frauen sich darin übten, nicht zu viel zu arbeiten und für sich selbst zu sorgen" (B, 220ff.).

„Ich habe manchmal meine Unzufriedenheit zum Ausdruck gebracht (nicht immer sehr deutlich und offen), habe dann aber vor einem Jahr mit ihm das Problem offen ausgesprochen. *In gegenseitigem Einvernehmen haben wir zusammen eine neue berufliche Lösung für ihn gesucht und gefunden* [Hervorhebung d. Verf.]" (F2, 14ff.).

Anschließend an die Schilderung einer „festgefahrenen" Situation im Team und einer Intervention des Befragten schreibt dieser: „Es erfüllte mich mit großer Freude, den Teilnehmenden ‚zuzusehen' wie sich sich [sic!] aus der Situation herauslösten und gemeinsam unglaubliche Ideen entwickelten" (F3, 20f.).

Achtsame Kommunikation (10)

Die Wirkmechanismen bzw. Komponenten von Achtsamkeit aus den theoretischen Modellen konnten auch im Kommunikationsverhalten im Rahmen des Seminars wiedererkannt werden.

„Beim Vortrag von Kai Romhardt hörten alle aufmerksam zu und es war still im Raum, kein Gewusel oder Unruhe" (B, 139f.).

„[…] Es war eine angenehme, familiäre Atmosphäre. Keiner unterbrach den anderen, soweit ich dies mitbekam, und alle durften so lange reden, wie ihre Geschichte oder Situation brauchte. Es war okay, wenn wir nicht alle gleich viel oder eine Person einmal nicht erzählen konnte“ (B, 158ff.).

In den Erfahrungsberichten und Interviews berichten andere Teilnehmende von ähnlichen Erfahrungen mit der Kommunikationskultur.

„Wir sind zusammen und teilen einfache Dinge. Tee, Kekse und unsere Achtsamkeit. Dann beginnen wir, unsere Erfahrungen zu teilen. Wesentliches. Freudiges. Nährendes. Geschichten, Lieder und Gedanken. Wir erzählen von unseren Familien, unserer Arbeit, unseren Vorbildern. Einer spricht – alle hören zu. Richtig zu. Ohne zu unterbrechen. Ohne Ablenkung. Ruhig folgen wir unserem Atem“ (E, 171ff.).

„Ich bemerke bei mir die verschiedenen Emotionen schneller und komme dann nicht in meine automatische Reaktion – was sich positiv auf eine Diskussion oder einen Gesprächsverlauf auswirkt“ (F7, 3ff.).

Achtsamer Umgang mit Konfliktsituationen (14)

Die sensible Wahrnehmung in sozialen Situationen kann auch in Konfliktsituationen Anwendung finden, wie das Zitat zur gesteigerten Sensibilität bei Konflikten am Arbeitsplatz (E, 51ff.; s. Kapitel 6.2.1) bereits zeigt. Dass sich auch der aktive Umgang mit Konflikten durch Achtsamkeit verändern kann, verdeutlichen exemplarisch die folgenden Zitate.

„Ich habe manchmal meine Unzufriedenheit zum Ausdruck gebracht (nicht immer sehr deutlich und offen), *habe dann aber vor einem Jahr mit ihm das Problem offen ausgesprochen* [Hervorhebung d. Verf.]“ (F2, 14ff.).

„In den Jahren davor habe ich manchmal unachtsam meinen Unmut gezeigt oder geäußert. Die Achtsamkeitspraxis hat mir geholfen, dies sofort zu merken und mich bei ihm, wenn nötig, zu entschuldigen“ (F2, 24ff.).

„Dank meiner Meditationspraxis muss ich solche Situationen [Konfliktsituationen mit der Vorgesetzen; Anm. d. Verf.] nicht mehr so persönlich nehmen, sondern kann das Problem bei ihr lassen und meinen Weg weitergehen. Ich ärgere mich

zwar noch, aber dann klingt meine Achtsamkeitsglocke an und ich verbrauche dafür längst nicht mehr so viel Lebensenergie wie früher“ (F4, 38ff.).

Eine Person schätzt die Wirkung von Achtsamkeit auf das Verhalten im Arbeitskontext wie folgt ein: „Es wird weniger Zeit mit zwischenmenschlichen Zwisten verbracht – oder mit Mobbing“ (F4, 70).

Auf die Frage, in welchen Bereichen neben denen des MBCs sich der Einfluss von Achtsamkeit in seinem Leben noch zeige, erzählt die Person im Leitfadeninterview: „[…] Für mich stark auch in Beziehungen. Wie gestalte ich Beziehungen, wie gehe ich dann mit Konflikten um? […] Achtsamkeit eröffnet mir quasi das Tor […], [um; Anm. d. Verf.]] aus meinem Ego-Bewusstsein rauszukommen und sozusagen leichter die Situation zu betrachten und dann zu schauen: Wer ist da beteiligt? Ein Beteiligter bin ich oder ist mein Ich. Ein anderer Beteiligter oder Beteiligte sind A, B, C. Und das relativiert sehr dann [sic!] die Ich-Perspektive. […] Also Konflikte entschärfen, das geht eher in eine konstruktive [Richtung; Anm. d. Verf.] als in den Konflikt, also Konfliktsituationen […]. In der Wirtschaft meiner Ansicht nach auch sehr deutlich, weil das halt sehr oft, in Verhandlungssituationen geht es halt schon – das ist auch immer so ein gewisses Ringen oder Kämpfen. Man hat gegensätzliche Interessen und dann nach dem Motto ‚Wer kommt besser raus‘. Das ist manchmal kontraproduktiv für die Lösung“ (F6, 4ff.). Mit dieser ausführlichen Äußerung wird einerseits verdeutlicht, wie ein veränderter Umgang mit Konflikten aussehen kann. Andererseits deutet die befragte Person darauf hin, dass verschiedene Bereiche – insbesondere auch wirtschaftsbezogene Situationen – davon profitieren können. Dies gilt für Verhandlungssituationen, Chefgespräche, das Empfangen von Weisungen im Unternehmen etc.

Mitmenschen zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge ermutigen (9)

Im Rahmen der Interviews berichten Befragte davon, wie sie im Team immer wieder versuchen darauf hinzuwirken, dass Achtsamkeit auch bei Mitarbeitenden einen Platz im (Arbeits-)Alltag findet.

„Ich achte sehr auf eine gute ‚Life-Work‘ Balance *(und lade auch meine Mitarbeiter ein dies zu tun)* [Hervorhebung d. Verf.], weil ich es wichtig finde genug Zeit für Selbstreflexion, Erholung und sozialen Dienst zu haben“ (F2, 31ff.).

„Ich habe das ganze Projektteam aus der Produktion genommen und wir sind zusammen ins Sitzungszimmer gegangen. Dort habe ich die simple Frage gestellt: ‚Wie geht es Euch jetzt gerade?'. Mit dieser Frage kriegte ich die Teilnehmenden ‚zurück'. Jeder musste sich fragen, was jetzt gerade passiert, welche Gedanken und Gefühle momentan da sind. Ich habe alle Stimmen auf einem Flipchart gesammelt und jedem wurde klar, dass es nicht nur ihm so ging" (F3, 8ff.).

„Ich achte im Alltag auch auf die ganz kleinen Dinge (Sonnenaufgang, Kaffeegeruch etc.) und *spreche im Geschäftskontext dieses auch an"* (F3, 33f.).

Ein Teilnehmender berichtet von der Zusammenarbeit mit Personen aus der „Gründerszene" und seinen Erlebnissen mit deren – teils unachtsamem – Umgang mit Investoren-Geldern. Auch in diesem Kontext appelliert er zur Achtsamkeit, diesmal aber im Umgang mit den zur Verfügung stehenden Geldern: „Und da ist es dann schon so, dass sich da immer wieder auch solche Gründer darauf hinweisen muss, dass wir hier nicht über Spenden sprechen, sondern über Investitionen, die getätigt werden" (F6, 65ff.).

6.3 Kategorie C: Achtsames Arbeiten (61)

Die Kategorie Achtsames Arbeiten dreht sich um jegliche arbeitsbezogenen Situationen. Zwar handelt ein Großteil der Zitate von Situationen bezüglich der Erwerbstätigkeit, doch es kann sich auch um andere, unentgeltliche Tätigkeiten handeln. Situationen, die beispielsweise den Umgang mit Kolleg*innen betreffen, werden bereits in Kategorie B erfasst.

6.3.1 C1: Gegenwartsbezug (24)

Geistige Präsenz beim Arbeiten (10)

Die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment achtsam wahrzunehmen, zeigt in den folgenden Zitaten auch im Arbeitsalltag seine Wirkung. Befragte berichten von einer gesteigerten, geistigen Präsenz im beruflichen Kontext.

Bezüglich der Einarbeitung in ein neues Projekt im Job schreibt eine befragte Person: „[…] Sie [die Achtsamkeit; Anm. d. Verf.] half mir, aufmerksam im Moment zu sein und das zu akzeptieren, was gerade passierte und daraus das Beste zu machen" (F1, 15f.).

„Da ich an einer Hochschule arbeite und eine eigene Firma am Aufbauen bin, ist mein Pensum oft sehr, sehr groß und übersteigt meine Ressourcen. Dank der

Achtsamkeit kann ich besser Moment für Moment leben und muss mir nicht immer mein ganzes Arbeitspensum vor Augen führen. Aber es gelingt mir nicht immer“ (F4, 43ff.).

Weitere Zitate weisen darauf hin, dass sich Befragte dank Achtsamkeit besser konzentrieren können (F1, 22) und auch in problematischen Situationen effizienter arbeiten können (F3, 14f./ F4, 52f./ F4, 58). Eine Person berichtet auch von einem gesteigerten Kreativitätspotential: „Achtsamkeit öffnet auch ein Feld für neuartige Ideen - weil man mit einer Offenheit ans Leben geht und seine eigene Meinung viel weniger immer wieder selber bestätigen muss. Das ermöglicht Kreativität“ (F4, 67ff.).

Körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken beim Arbeiten beobachten (14)

In einigen Aussagen wird erkennbar, dass die Teilnehmenden eine Sensibilität für arbeitsbezogene Belastungen und Empfindungen bei ihren Tätigkeiten aufbauen konnten.

„Meine Aufgabe war ganz einfach – Karotten schneiden. Und dennoch kam ich in Stress. Niemand erwartete etwas von mir und dennoch spürte ich enormen Druck und Ungeduld in mir. Ich wollte die Arbeit möglichst schnell abhaken“ (E, 1ff.).

„In einem Gemeinschaftsklo in Frankreich habe ich zentrale Einsichten für mein Arbeitsleben gewonnen. Toilettenputzen? Das war immer etwas, das es zu vermeiden galt. Während der Arbeitsmeditation spürte ich meinen inneren Widerstand. Mein Gesicht verspannte sich“ (E, 8ff.).

„[…] In meinen Arbeitsmeditationen versuche ich heute, dieses tief verankerte Menschenbild aufzuweichen. Zu spüren, wenn mein Gesicht einfriert oder mein Kiefer während der Arbeit anspannt“ (E, 90ff.).

Im Rahmen der Schilderung des Einfindungsprozesses in ein neues Projekt beschreibt eine befragte Person auch die ambivalenten Gefühle, welche in ihr aufkamen: „Ich freute mich auf spannende neue Tätigkeiten, doch die Veränderung löste auch etwas Unsicherheit in mir aus“ (F1, 9f.).

Eine weitere Person berichtet von ihren Gefühlen bezüglich einer unzufriedenstellenden Zusammenarbeit mit dem langjährigen Geschäftspartner: „Ich fühlte mich ‚ausgenutzt‘, weil wir vereinbart hatten, dass wir Verantwortung und Entlöhnung

paritätisch unter uns aufteilen würden. […] Ich war enttäuscht, merkte dass ich die Situation auf die Dauer als ungerecht und nicht nachhaltig empfand“ (F2, 7ff.).

Im persönlichen Interview erzählt die befragte Person von dem anderen Umgang mit sich selbst im Vergleich zu früher: „Vielleicht war ich da auch extrem früher, aber ich war sehr auf Leistung, also die Performance muss stimmen - Punkt. Und da ist dann auch keine Achtsamkeit mehr da, ‚wie fühl' ich mich damit‘, sondern ich nehme - einfaches Beispiel - ich nehm' wahr, ‚Ich bin müde‘. Aber das führt dann nicht dazu zu sagen, ‚Wo schaffe ich mir Ruhe? Wo schaffe ich mehr Erholung?‘, sondern ‚Wo gibt's den nächsten Espresso?‘ und ‚Was kann ich machen, damit ich das noch fertig kriege so wie ich es zugesagt habe oder wie es erwartet wird‘ oder was auch immer. Im Umgang mit mir selber, im Sinne von "Ich spüre mal wieder was da überhaupt mit mir los ist" und gehe darauf ein und zwar in einer wohlwollenden Art und Weise und nicht nur in einer "Ich gebrauche meinen Körper und meinen Geist um bestimmte Erwartungen, Leistungen zu erfüllen und zu liefern“ (F6, 48ff.).

6.3.2 C2: Haltung (14)

Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen bei der Arbeit (7)

Die folgenden Aussagen zeigen ein gesteigertes Selbstmitgefühl und Vertrauen in die eigene Person bei beruflichen Herausforderungen.

„Ich bin geduldiger mit mir selber, wenn ich softwaretechnisch anstehe > Effizienzsteigerung, weil ich mir Hilfe hole, bevor ich meine ganze Energie verpufft habe“ (F4, 52f.).

„Achtsamkeit gibt mir selber Vertrauen, sodass ich auch in schwierigen, stressigen Berufsalltag etwas liebevoller mit mir und meinem Umfeld agieren kann“ (F7, 8f.).

In dem o.g. Zitat (F6, 48ff.) findet sich aufgrund der Darstellung der Kontexteinheit eine interessante Verknüpfung aller drei Dimensionen. Die Stelle, die für die Ausprägung Selbstmitgefühl codiert wurde, wird kursiv markiert: „[…] im Sinne von ‚Ich spüre mal wieder was das überhaupt mit mir los ist‘ und gehe darauf ein *und zwar in einer wohlwollenden Art und Weise* und nicht nur in einer ‚Ich gebrauche meinen Körper und meinen Geist um bestimmte Erwartungen, Leistungen zu erfüllen und zu liefern‘“ (F6, 54ff.). An erster Stelle steht die Wahrnehmung

des Körpers und der geistigen Objekte, gefolgt von einer mitfühlenden und wohlwollenden Haltung gegenüber dem Selbst und schließlich eines selbstfürsorglichen Handelns. Letzteres soll in der dritten Dimension (Kapitel 6.3.3) aufgegriffen werden.

Abstand von Selbstinszenierung mit Beruf/ Erfolg und von Statussymbolik (7)

Die Aussagen in dieser Ausprägung deuten darauf hin, dass Achtsamkeit dazu beiträgt, dass Praktizierende mit der Zeit weniger Wert auf selbstdarstellerisches Verhalten legen oder sich über berufliche Erfolge definieren.

Beim Seminar spielten die Berufe keine Rolle, sie wurden nicht thematisiert (B, 118f.). Auch waren die Teilnehmenden alle leger gekleidet, weshalb auch hierüber keine höheren Positionen o.ä. vermittelt wurden (B, 122f.2).

Weiteres Material konnte im Rahmen der Interviews zwar gesammelt werden, aber hier sind in einigen Fällen Überschneidungen bzw. Mehrfachcodierungen auffindbar sowie Textstellen, die auf diese Ausprägung hindeuten, aber auch anders interpretiert werden können: So spricht eine Person von ihrem Loslassen von einer „Performanceorientierung“ (F6, 19ff.) und erzählt ergänzend dazu zu einem späteren Zeitpunkt im Interview von einem veränderten Umgang mit sich selbst beim Arbeiten: „Vielleicht war ich da auch extrem früher, aber ich war sehr auf Leistung, also die Performance muss stimmen – Punkt“ (F6, 48f.).

Ein Teilnehmender schreibt im Rahmen der Onlinebefragung nicht direkt über den Abstand von Selbstinszenierung, sondern vielmehr von einer egoismusstärkenden Art der Selbstpräsentation, die er in der aktuellen Zeit im Rahmen von Yoga und Achtsamkeit kritisch beobachtet: „Die Nährung des Egos über die Sozialen Medien. Es passt nicht zusammen, dass ich stolz Bilder poste, von meinem letzten Retreat oder mich in der "super-duper" Yogapose. Solches egoaufblasendes Verhalten führt zur Verwässerung der Achtsamkeit“ (F3, 45ff.).

Die aufgeführten Zitate inklusive der kritischen Anmerkung geben Anlass für die Erhaltung der Ausprägung als eine vorläufige. Eine weitere kritische Prüfung, ob und wie sich Achtsamkeit tatsächlich auf die Inszenierung des Selbst auswirkt, ist angezeigt.

6.3.3 C3: Handeln (23)

Selbstfürsorge im Arbeitsleben (18)

Sowohl im Beobachtungsprotokoll als auch in den Erfahrungsberichten und Interviews deutet eine große Menge an Datenmaterial darauf hin, dass Achtsamkeit den Personen im Feld dabei hilft, die eigenen Bedürfnisse nicht nur wahrzunehmen, sondern auch damit umzugehen und für sich zu sorgen.

Ein erster Aspekt dieser Selbstfürsorge ist, dass die Teilnehmenden von Momenten des Innehaltens berichten und davon, dass sie mehr darauf achten, regelmäßige Pausen einzuhalten). Eine teilnehmende Person benennt dies auch stichwortartig als Antwort auf die Frage nach weiteren beeinflussten Bereichen im eigenen Leben (F3, 30).

Von einer Arbeitsmeditation berichtet ein Teilnehmender: „Immer wieder hielt ich inne, atmete dreimal langsam durch und bemühte mich, wie empfohlen der Kloschüssel zuzulächeln. Erst kam ich mir lächerlich vor, doch es half!“ (E, 11f.).

Eine weitere Person erzählt, wie ihr das Innehalten dabei half, eine positive Verbindung zu ihren Kund*innen aufzubauen und mit der Arbeit zu beginnen: „Mein Blick gleitet über die Seminarteilnehmer. Sie scheinen mich kritisch und feindselig zu beäugen. […] Ich lächle mir zu und verbinde mich aufs Neue. Noch einmal schaue ich die Teilnehmer an. Ihre Gesichter haben sich verändert. […] Nun kann ich beginnen“ (E, 83ff.).

Zusätzlich scheint besonderer Wert auf Struktur bei der Arbeit gelegt zu werden. Während des Seminars konnte die Forscherin beobachten, dass sich Phasen der Meditation und des Erfahrungsaustauschs regelmäßig abwechselten (B, 151ff.) und vor jeder Pause eine ritualisierte Handlung mit der Gruppe vollzogen wurde (B, 195ff.). Auch in den Erfahrungsberichten lassen sich Hinweise auf eine strukturierte Arbeitsweise finden.

„In jedem Gang zum Büro integriere ich heute Gehmeditation und ich komme viel entspannter und freudiger am Arbeitsplatz an“ (E, 33ff.).

„Ich harkte mit zwei anderen im Garten Laub zusammen. *Wir arbeiteten im Schweigen und ruhigen Rhythmus* [Hervorherbung d. Verf.]. Welch eine Freude und Harmonie!“ (E, 45f.).

Als dritter Teilaspekt der Selbstfürsorge kann die Ausbalancierung von Beruf und Freizeit bzw. Privatem genannt werden.

„Ich achte sehr auf eine gute ‚Life-Work'- Balance […], weil ich es wichtig finde, genug Zeit für Selbstreflexion, Erholung und sozialen Dienst zu haben" (F2, 31ff.).

„Als Selbstfürsorgemaßnahme nehme ich regelmäßig an Retreats teil. Da kann ich auftanken und komme entspannt, bereichert und mit guten Erkenntnissen wieder nach Hause" (F4, 47f.).

Heilsame Arbeitsfelder suchen (5)

Die Ausprägung stellt bereits einen markanten Verbindungspunkt zur Kategorie E dar. Ursache für das Ergreifen von Maßnahmen zur Veränderung des eigenen Arbeitsfeldes ist in den aufgeführten Zitaten häufig der Wille, auch im Arbeitskontext gut für sich selbst zu sorgen und das eigene Wohlbefinden zu erhalten.

„[…] Der Alltag ist von Hektik, Lieblosigkeit und Aktionismus geprägt. So will ich nicht mehr arbeiten. Ich schau mich jetzt nach Menschen um, die auch in achtsamer Art und Weise zusammenarbeiten wollen" (E, 57ff.).

Eine befragte Person schreibt auf die Frage nach einer kritischen Situation, in der Achtsamkeit eine Rolle spielte: „Trennung von meinem langjährigen Geschäftspartner in eigener Firma. Grund war, dass er es nicht schaffte selber Aufträge zu akquirieren und auch sonst keine wesentlichen Beiträge für die Weiterentwicklung der Firma leistete" (F2, 5ff.).

„Ich habe gezielt einen Beruf gewählt, der mir es erlaubt, mich im Bereich Achtsamkeit und Wirtschaft zu engagieren: ich berate Investoren auf dem Bereich der nachhaltigen und ethischen Geldanlagen" (F2, 28ff.).

Auch andere Teilnehmende sind – wie auch den Darstellungen in Kapitel 4.3 entnommen werden kann – als MBSR-Lehrende oder in einer Leitungsfunktion in Achtsamkeitsgruppen im Unternehmen tätig und integrieren auf diesem Weg Achtsamkeit sehr explizit in ihre Erwerbstätigkeit.

Auf einer tieferliegenden Ebene kann jedoch auch die Suche nach dem Sinn wirtschaftlicher Tätigkeiten Anlass dazu geben; dies wird später in Kapitel 6.5 (Kategorie E) aufgegriffen.

6.4 Kategorie D: Achtsamer Konsum und Umgang mit Geld (44)

Die Kategorie Achtsamer Konsum und Umgang mit Geld wurde basierend auf den Zitaten aus dem Datenmaterial gebildet, in denen Konsumsituationen und finanziellen Angelegenheiten angesprochen wurden.

6.4.1 D1: Gegenwartsbezug (13)

Gefühle und Gedanken bzgl. Geld und Konsum wahrnehmen (13)

In den nachfolgenden Zitaten sprechen Teilnehmende des NAW über die Beobachtung ihrer Gedanken und Gefühle angesichts von Kaufentscheidungen und Geldangelegenheiten.

„Es ist merkwürdig, je mehr ich verdiene, desto wichtiger wird mir, wie viel ich verdiene. Genau in dem Moment, in dem ich mir über Geld keine Gedanken mehr machen musste, fing ich an, mir ständig Gedanken darüber zu machen“ (E, 127ff.).

„Ich erhalte die Nachricht, dass ein großer Kunde im Zuge einer Reorganisation eine Seminarreihe mit mir storniert. Meine Finanzplanung für das Restjahr bricht zusammen. Angst und Ärger steigen auf. Mir wird schlecht. Erstaunlich, was alles an diesem eingeplanten Geldbetrag hing […] Am Abend sprechen meine Frau und ich lange über die Bedeutung von Geld für unser Leben. Unsere Erwartungen und Ängste werden sichtbarer. Wir sehen, dass wir im Umgang mit Geld noch reichlich blinde Flecken haben“ (E, 105ff.). In diesem Zitat wird sowohl die Wahrnehmung der aufkommenden Gefühle hinsichtlich des Einkommens als auch das Bewusstwerden über den bedeutenden Einfluss von Geld auf das eigene Leben beschrieben.

„Von Haus aus habe ich nicht viel Geld. Doch über die letzten Jahre habe ich einiges gespart und begann, mich für die Börse zu interessieren und einige Aktien zu kaufen. Da ich seit über zehn Jahren regelmäßig meditiere, konnte ich die geistige Wirkung meines Einstiegs in die Börse gut verfolgen. Ich habe mir früher nie viel Gedanken über Geld gemacht und lange in einem Kloster gelebt. Doch nun beobachtete ich, wie häufig meine Gedanken während des Tages zu meinen Aktien wanderten. Wie ich mich sorgte und die Kurse verfolgte. Wie mein Jagdfieber erwachte. Es war erstaunlich, wie viel Unruhe so in mein Leben kam. Inzwischen habe ich die Aktien wieder verkauft und schlafe besser“ (E, 145ff.).

In einer Situation beim Einkaufen macht eine andere Person ähnliche Erfahrungen hinsichtlich des Themas Konsum: „Im Laufe meines ersten Meditationsseminars verlangsamte sich mein Denken deutlich. Als ich am folgenden Montag für einige kleinere Einkäufe unser lokales Einkaufszentrum betrat, geschah etwas Unerwartetes. Ich konnte deutlich beobachten, wie mein Denken sich beschleunigte. Eine Flut an Kaufimpulsen und Kommentaren stieg in mir auf. Befehle, Argumente und Versprechen machten sich breit. Wie unangenehm“ (E, 145ff.).

6.4.2 D2: Haltung (18)

Im Rahmen der Analyse konnten 18 Codes eruiert werden, welche eine veränderte Haltung hinsichtlich Konsum und Umgang mit Geld anzeigen.

Bedürfnisse reflektieren und nicht reaktiv konsumieren (10)

Eine Ausprägung bildet in diesem Kontext die Bedürfnisreflexion: Die Teilnehmenden berichten davon, wie es ihnen durch die Achtsamkeitspraxis gelingt, innezuhalten und ihre materiellen Bedürfnisse genauer zu betrachten, anstatt im Autopilot-Modus zu handeln.

„Als ich klar erkannte, aus welchen Gründen ich mein Leben lang verschiedenste Dinge konsumiert, angeschafft und aufgetürmt hatte, musste ich laut lachen. Ich saß auf meinem Meditationskissen und lachte. Das also waren die Gründe für meinen Eigentümerstolz, meine Sammelleidenschaft und meinen steten Kaufdrang! Hoffnung auf Anerkennung, dazugehören, besser sein als mein Bruder… Wofür?“ (E, 204ff.).

Eine Person schreibt im Online-Fragebogen als Antwort auf die Frage, woran die Veränderungen durch Achtsamkeit in ihrem Leben spürbar sind: „[…] hinterfragen was ich wirklich brauche (Materialismus), ...“ (F1, 23).

„Ich fand zwar den Konsumrausch vor Weihnachten schon immer unglaublich, aber durch die Gehmeditation hat sich noch mal ein anderes Empfinden aufgetan: ein Gefühl der Befreiung vom Reizzwang, den ich in der Stadt zuweilen als so bedrückend und gewalttätig erlebe. Indem ich ganz bei mir bleibe, beim Schritt, beim Atem, im inneren Lächeln, nehme ich mich aus dem automatischen Reagieren heraus. Ich nehme die Gerüche, die Geräusche, Sinneseindrücke zwar schärfer wahr, aber sie lösen nicht mehr die automatische Reaktion in mir aus. Ich muss

nicht nach dem Reizvollen greifen. Aber es ist eine permanente Anstrengung, bei dieser Überflutung nicht verloren zu gehen“ (E, 180ff.).

„[…] Früher, wenn ich Lust hatte und wenn ich das Geld hatte und Lust hatte, mir ein tolles Auto zu kaufen, habe ich das gekauft. Und ob das jetzt - wieviel Verbrauch das hatte, das war ein Faktor, aber das war nicht der Faktor, und ob das notwendig war... Und so weiter. Man wollte das so, und das reicht als Begründung sozusagen. Das ist heute komplett anders. Muss es überhaupt sein, und wenn, kann man auch ein Elektrowagen nehmen oder eben auch... ein sauberer Verbrenner ist auch ok, das passt ja auch. Oder man sagt doch manchmal bewusst: Ok, so ein E-Auto rechnet sich eigentlich - wenn man das wirklich mal ganz durchrechnet, ist höchst fraglich, ob es sich wirklich rechnet. Aber du hast halt eine CO2-Reduktion, und ist es dir wichtig. […] So Überlegungen hatte ich früher nicht“ (F6, 128ff.).

„Also Fleisch - ich komme heut gut ohne Fleisch aus. Früher hat man sich halt eingeredet, man braucht Fleisch, oder man hat es geglaubt. Es gab auch damals schon Vegetarier“ (F6, 138ff.).

Zufriedenheit und Dankbarkeit für das Vorhandene verspüren (8)

Viele Teilnehmende berichten von mehr Zufriedenheit und Dankbarkeit auch im Verzicht. Es zeigt sich eine Haltung, die weniger zu einer materialistischen Einstellung tendiert.

Im Erfahrungsbericht über die Erlebnisse beim Handel mit Aktien schreibt eine Person zum Abschluss: „Es war erstaunlich, wie viel Unruhe so in mein Leben kam. Inzwischen habe ich die Aktien wieder verkauft und schlafe besser“ (E, 151f.).

„Drei Monate habe ich im Winter-Retreat in Plum Village verbracht. Dabei habe ich mein Zimmer mit drei anderen Männern geteilt. Im Vergleich zu meinem normalen Lebensstandard habe ich quasi nichts verbraucht. Dennoch war es persönlich die reichste Zeit meines Lebens. Beziehungstechnisch, intellektuell und spirituell. Seitdem mache ich mir viel weniger Sorgen um die materielle Seite meines Lebens“ (E, 189ff.).

Auf die Frage hin, ob bzw. wie sich das Verhältnis zu finanziellen Ressourcen und Einkommen verändert habe, antwortet eine Person in der letzten Befragungs-

welle: „Hat sich sehr positiv verändert, mein Bezug zu Geld hat sich verändert und Zeit ist wichtiger geworden“ (F5, 15f.).

Neben der Zufriedenheit spielt auch die Dankbarkeit in dieser Ausprägung eine Rolle: „Dann werden die Tabletts mit Tee und Keksen herumgereicht. Eine einfache Übung. Wir bedanken uns mit einer Geste für den Tee, dann noch einmal für den Keks. Der Moderator erhebt das Glas und spricht: ‚Ich trinke diesen Tee in Achtsamkeit und Dankbarkeit‘“ (E, 167ff.).

6.4.3 D3: Handeln (13)

Das folgende Kapitel 6.4.3 befasst sich mit Veränderungen im Umgang mit materiellen Gütern und Geld, die sich nicht mehr auf der Einstellungsebene, sondern im konkreten Verhalten und Handeln widerspiegeln.

Geld und materielle Güter im privaten Bereich achtsam einsetzen und konsumieren (13)

Unter dieser Ausprägung lassen sich zwei Aspekte erfassen: Achtsamer Nahrungsmittelkonsum und der bewusste Verzicht auf Profit oder materielle Güter.

Beim NAW-Seminar wurden alle Teilnehmenden im Voraus gebeten, einen Beitrag für das vegetarische Buffet mitzubringen, sodass alle gemeinsam ihr Mittagessen teilen können (B, 78ff.). Damit wird einerseits ein Verzicht auf Fleisch im Rahmen des Seminars unterstrichen und auch auf die Inanspruchnahme eines kostenintensiven Caterings oder Mittagessen im Restaurant. Zu Beginn des Mittagessens wurden wir alle zum achtsamen Essen eingeladen: „Beim Mittagessen saßen wir zusammen für 15 Minuten in Stille und waren angehalten, achtsam wahrzunehmen, was wir auf unseren Tellern haben, wie es aussieht, schmeckt und sich anfühlt. Wir sollten versuchen, so lange zu kauen, bis das Essen in unserem Mund flüssig wird. Auch sollten wir, wenn wir einen Bissen oder eine Gabel in den Mund genommen hatten, das Besteck oder das Brot ablegen und warten, bis unser Mund wieder leer war, anstatt während dem Kauen schon die nächste Portion vorzubereiten“ (B, 165ff.).

Befragte Personen berichten von ihren Erfahrungen mit einem veränderten Essverhalten:

„[…] Nach einem intensiven Vormittag gehen wir essen, mein Coachee bestellt sich ein für sie normal dimensioniertes Mittagessen, bestehend aus großem Salat,

Schnitzel und Nachtisch. Wir nehmen unser Mittagessen in Stille ein. Die Unternehmerin nimmt die Übung ernst und isst jeden Bissen in Achtsamkeit. Drei Mal kommt die Kellnerin, um zu fragen, ob sie den Hauptgang nun endlich auftragen darf. Als das Schnitzel kommt, ist die Unternehmerin fassungslos. Das soll alles noch gegessen werden? Nach wenigen Bissen schiebt sie den fast vollen Teller zur Seite. Überrascht stellt sie fest, dass sie satt ist“ (E, 190ff.).

Im Zusammenhang mit der Schilderung der Erkenntnis, dass hinter seinem Kaufdrang und anderen Verhaltensweisen tiefere Bedürfnisse nach Anerkennung und Geliebtsein stehen, sagt eine Person in ihrem Erfahrungsbericht: „Diese Einsicht [über die wahren Beweggründe; Anm. d. Verf.] war so klar, dass ich ohne große Mühe meinen Konsum und meinen Lebensstil stark vereinfachen konnte und heute mit der Hälfte meines alten Verbrauchs wesentlich zufriedener sein kann“ (E, 208ff.).

Der bewusste Verzicht auf den eigennützigen Einsatz des finanziellen Potentials ermöglicht zugleich die Investition privater Ersparnisse in gemeinnützige Projekte. Eine befragte Person schreibt: „Ich spende großzügig an verschiedene Umwelt- und soziale NGOs“ (F2, 36).

Eine weitere Person schreibt hinsichtlich der Frage nach dem Einfluss von Achtsamkeit auf Konsum und Finanzen: „Hat sich sehr positiv verändert auf mein Konsumverhalten, ich konsumiere weniger“ (F5, 12).

6.5 Abschlusskategorie E: Wirtschaftliches Denken und Handeln reformieren (47)

Im Falle der hier aufgeführten Kategorie konnte nach den abgeschlossenen vier Zyklen noch keine Unterteilung in verschiedene Dimensionen vorgenommen werden. Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass es sich um eine Art Fusion aller bisherigen Kategorien bzw. Wirkungsbereiche handelt: Die Erkenntnisse, die mittels Achtsamkeit für den Umgang mit dem Selbst und mit anderen Menschen, mit der Arbeit sowie materiellen Gütern und Geld gewonnen wurden, können dazu veranlassen, das Verständnis von Wirtschaft zu überdenken. Die codierten Textstellen zeugen von einer Reflexion des wirtschaftlichen Handelns und Denkens *per se* und von der Beschäftigung mit der Frage nach Sinn und Dienlichkeit der Wirtschaft.

6.5.1 Reflexion von Erfolgskonzepten und Zielvorstellungen (16)

Unter dieser Ausprägung wurden Textstellen codiert, die darauf hindeuten, dass NAW-Teilnehmende durch ihre Achtsamkeitspraxis begannen, sich mit ihren Zielvorstellungen und Erfolgsvorstellungen auseinanderzusetzen. Im Rahmen des Seminars wurden die Teilnehmenden zu einer solchen Reflexion angeregt (B, 171f.). Dabei erzählten viele Personen von besonderen Erlebnissen, die dazu führten, ihre Erfolgsvorstellungen zu überdenken. So auch die Frau beim Wettsegeln, die Zufriedenheit und Erfolg unabhängig von einem Sieg erlebte. Die Situation fand Eingang ins Beobachtungsprotokoll: „Wir erzählten uns am Vormittag zum Thema wahrer Erfolg. Dabei erzählte eine Teilnehmerin, wie sie mit einem kaputten Segelboot (Totalschaden) doch noch an einem Wettsegeln teilnahm, als sie eigentlich schon zusammengepackt hatte, um zu gehen. Sie sagte, dass ihre Platzierung eigentlich nicht besonders gut war, aber dass sie dies als wahren Erfolg verspürte: Das zu tun, was sie tun wollte und zwar so gut, wie es in diesem Moment möglich war, währenddessen nachsichtig und wohlwollend, geduldig sich selbst gegenüber zu bleiben und Zufriedenheit zu spüren mit dem Erreichten“ (B, 212ff.).

Ein weiterer Teilnehmender berichtet beim Seminar von seinem langjährigen Ziel: „Er sagte, dass er ewig davon träumte, ein Haus am See zu bauen, was ein kostspieliges Unterfangen bedeutete. Irgendwann war er so weit, er verdiente viel Geld und konnte das Haus planen und bauen lassen. Eigentlich ein voller Erfolg – aber in der Zeit des Baus gab es so viele Schwierigkeiten, mit den Handwerkern, aufgrund verschiedener Probleme am Haus und so wurde der Hausbau zu einem anstrengenden Projekt, was ihm mehr Kraft raubte als ihm Befriedigung zu geben“ (B, 227ff.).

Zur Überprüfung der gebildeten Kategorie suchte die Forscherin im Datenmaterial der Zyklen 2-4 gezielt nach Zitaten, anhand derer entschieden werden konnte, ob sich diese Kategorie mit weiterem Material bestätigen lässt. Die folgenden Textstellen stammen aus dem restlichen Datenmaterial, das nicht im Rahmen der teilnehmenden Beobachtung generiert wurde.

„Ich harkte mit zwei anderen im Garten Laub zusammen. Wir arbeiteten im Schweigen und ruhigen Rhythmus. Welch eine Freude und Harmonie! […] Ich

dachte immer, ich bräuchte eine sehr anspruchsvolle Arbeitsaufgabe, um glücklich zu sein. Und nun stand ich hier und harkte und war glücklich“ (E, 45ff.).

Das folgende Zitat zeigt eindrücklich, wie die sprechende Person dazu kam, sich vom ständigen Leben in der Zukunft abzuwenden und stattdessen Schritt für Schritt bewusst den Alltag zu erleben: „*Erst habe ich aufs Abitur gelernt, dann hatten Vordiplom, Diplom und Promotion Priorität. Immer tauchte der nächste Gipfel auf. Im Beruf ging es so weiter.* Als meine Frau die Scheidung einreichte, verstand ich den Grund nicht. Erst ein Infarkt brachte mich zur Besinnung. Ich sah, dass ich mein ganzes Leben am Wesentlichen vorbeigerannt war. Meine Kinder waren da, doch ich war nicht für sie da. Auch im gemeinsamen Spiel dachte ich weiter an meine Projekte. *Nun lerne ich, mich auf den aktuellen Schritt zu konzentrieren und es ist so, als ob ich in ein ganz neues Leben eintrete.* Wie konnte ich so blind sein“ (E, 37ff.).

Eine interessante Einschätzung zum Umgang mit Zielen gibt ein Befragter am Ende des Fragebogens: „Achtsamkeit bedeutet immer auch, den bewussten Moment wahrzunehmen. […] Es geht dann weg vom ergebnisorientierten hin zum ergebnisoffenen Verhalten. Das kann nicht in Zahlen oder Charts ausgedrückt werden“ (F3, 48ff.).

6.5.2 Soziale und ökologische Gestaltung wirtschaftlichen Handelns (22)

Es wird sowohl von einem vermehrten Nachdenken über den tieferen Sinn wirtschaftlichen Handelns berichtet sowie auch von einer stärkeren Orientierung an sozialen und ökologischen Zwecken.

„Vor 5 Jahren habe ich eine eigene gemeinnützige Stiftung gegründet, die im Bereich Friedensförderung und Unterstützung von Betroffenen des Klimawandels tätig ist“ (F2, 36ff.).

Aus Expertensicht teilt eine befragte Person folgende Einsicht: „Achtsamkeit führt dazu, dass das Wirtschaften holistischer wird (direkte/indirekte Konsequenzen auch langfristig für alle Stakeholders) und stärker auf das soziale Wohl ausgerichtet ist“ (F47ff.).

„Und dann kommt sicherlich auch, wenn man dann speziell einsteigt, die Frage nach dem Sinn. Und letztlich ist für mich die Kernfrage: Wem dient die Wirtschaft? Das ist für mich eine der Kernfragen“ (F6, 23ff.).

„[…] Ich will, bevor ich in ein Investment mache [sic!], ich will auch sehen, dass es einen ökologischen oder einen sozialen Effekt hat. Und das ist für mich ‚mein Thema', sag ich mal, mit dem ich mich relativ viel beschäftige" (F6, 38ff.).

Auf die Nachfrage zur Wirkung von Achtsamkeit auf das eigene Verhalten im Kontext Konsum und Umgang mit Geld sagt eine teilnehmende Person im Interview: „Ich hab', in meinem eigenen Fall, ich habe eben angefangen, einmal bei den Investments, die ich tätige, Sustainability-Kriterien mit zu berücksichtigen. Oder auch beispielsweise bestimmte Sektoren nicht mehr zu investieren […]. Gleichzeitig kann man als Investor sagen, ich investiere lieber mein Geld - ich sage jetzt mal in Wasserstoff, weil das schon wahrscheinlich eine der saubersten Energien ist, die wir zukünftig haben werden. Das sind so Themen und dann eben direkt die Unterstützung von Start-Ups, von Beteiligungen, die wirklich ganz konkret Projekte verfolgen im Bereich Natur, Wasser, Gesundheit, Mobilität, CO2-Reduktion, was auch immer" (F6, 98ff.).

„Und heute denke ich halt auch über Generationen nach, über Zusammenhänge und sehe mich als Teil, mehr als sozusagen der Nabel der Welt […]" (F6, 122ff.).

Eine teilnehmende Person berichtet von unentgeltlichen Tätigkeiten, die sie neben der Erwerbsarbeit ergreift: „Ich engagiere mich als Freiwilliger im sozialen Dienst meiner Stadt. Auch nehme ich mir genügend Zeit, um meine betagten Eltern zu unterstützen" (F2, 34f.).

6.5.3 Abstand von reiner Profitorientierung (9)

Weitere Textstellen machen deutlich, dass einige Personen nicht mehr rein profitorientiert handeln und die Gewinnmaximierung nicht mehr als Unternehmensziel bzw. wirtschaftliches Gesamtziel erachtet wird.

„[…] Beispiel zurzeit: Rüstungsindustrie und rüstungsnahe Artikel. Die haben einen relativ hohen Nachholbedarf, weil die Nato, gerade Deutschland relativ stark da investieren muss. Die Firmen werden die nächsten Jahre sicherlich gute Gewinne machen. Und das sehe ich auch und ich verstehe es auch, weiß warum, aber ich sage, nee da beteilige ich mich nicht dran. Die machen deshalb nichts zwanghaft Schlechtes, aber da kann man halt dann sagen, nee ich mache es nicht" (F6, 100ff.).

„Und auch da die Sache eben zu sagen, ich investiere Geld. Das Geld soll auch wirtschaftlich, also soll rentieren. Aber es muss eben nicht diese Maximalrendite sein“ (F6, 36f.).

Das folgende Zitat wurde zu einem Teil bereits weiter oben aufgeführt, weshalb auch hier die wichtige Stelle markiert werden soll. Hierbei handelt es sich um einen anderen Aspekt der Aussage als in Kapitel 6.4.2: „Oder man sagt doch manchmal bewusst: Ok, so ein E-Auto rechnet sich eigentlich - wenn man das wirklich mal ganz durchrechnet, ist *höchst fraglich, ob es sich wirklich rechnet. Aber du hast halt eine CO2-Reduktion, und es ist dir wichtig*“ (F6, 134ff.).

Eine bedeutende kritische Anmerkung zum Thema Profitorientierung wird von einer teilnehmenden Person am Ende des Fragebogens gemacht: „Auch gibt es im Moment treibende Kräfte, die innerhalb der MBSR-Szene Achtsamkeit immer teurer machen wollen - unter dem Deckmantel der Qualitätskontrolle. Genauer betrachtet fließt das Geld dann immer mehr in die Taschen der MBSR-Leute, die schon länger dabei sind und beispielsweise als SupervisorInnen amten. Aber ich denke, das ist kein Grund Achtsamkeit nicht in die Wirtschaft zu integrieren“ (F4, 75ff.).

7 Beantwortung der Forschungsfrage und Relevanz für die Soziale Arbeit

Im letzten Kapitel werden zunächst die angewendeten Methoden diskutiert (Kapitel 7.1), bevor eine Antwort auf die Forschungsfrage gegeben und die Relevanz Achtsamer Wirtschaft für die Soziale Arbeit erläutert wird (Kapitel 7.2). Eine kritische Betrachtung der Ergebnisse der Forschung folgt. Die Arbeit schließt mit einem kurzen Ausblick hinsichtlich der weiteren Erforschung Achtsamer Wirtschaft (Kapitel 7.3).

7.1 Methodendiskussion

Die teilnehmende Beobachtung, die im Rahmen des NAW-Seminars bereits letzten November stattfand, sollte einen weitestgehend unvoreingenommenen Einstieg ins Feld ermöglichen. Die Forscherin konnte auf diese Weise einen Eindruck vom Verein und dessen Gründer sowie vom zwischenmenschlichen Umgang gewinnen. Gleichzeitig wurden ersten Daten gesammelt, was sich im Rückblick als äußerst hilfreich für den weiteren Prozess erwies.

Im zweiten Zyklus konnten über die Exzerption der Erfahrungsberichte aus dem Buch *Wir sind die Wirtschaft* von Romhardt besonders aussagekräftige Zitate von Teilnehmenden generiert werden. Es ist zu beachten, dass in diesem Fall sowie im gesamten Projekt keine statistische Repräsentativität angestrebt oder erreicht wurde. Insbesondere bei den Berichten aus dem Buch handelt es sich um eine Auswahl von Zitaten, die auf besonders intensive Erfahrungen und Wirkungen der Achtsamkeit rekurrieren. NAW-Teilnehmende, die in ihrem Alltag keine, weniger starke oder gar negative Erfahrungen mit Achtsamer Wirtschaft gemacht haben, kommen weder im Buch noch im Datensatz der Sekundärerhebung zum Vorschein. Des Weiteren wurden ausschließlich Personen aus den Regionen Freiburg und Zürich befragt, jedoch ist das Netzwerk in ganz Deutschland sowie in der Schweiz und Österreich vertreten.
Generell muss betont werden, dass es sich bei der Gesamtstichprobe um keine statistisch repräsentative handelt; diesen Repräsentativitätsanspruch stellt qualitative Forschung jedoch auch nicht. In qualitativen Studien wird stattdessen eine Fallauswahl getroffen, „welche die Heterogenität des Untersuchungsfeldes falltypologisch repräsentiert“ (Kruse, 2008, S. 50). Przyborski und Wohlrab-Sahr (2010) sprechen mit Bezug auf die Grounded Theory auch von einer „Repräsentativität der Konzepte“ (S. 195). Diese alternative Art von Repräsentativität wurde von der Forscherin angestrebt, weshalb auch kritische Äußerungen zu den Gefahren der Implementation von Achtsamkeit in der Wirtschaft aufgegriffen werden.

Die Nutzung von Online-Fragebögen ermöglichte es, zunächst offen zu fragen und damit Felder zu erschließen, die die Personen als relevant ansahen. Zusätzlich konnten spezifische Fragen zu Kategorien gestellt werden, die sich bereits aus den ersten beiden Zyklen herauskristallisiert hatten. Neben den offenen wurden im Online-Fragebogen auch standardisierte Fragen integriert, um die Stichprobe beschreibbar zu machen.
Das Leitfadeninterview im vierten Zyklus basiert auf dem letzten Fragebogen. Hier konnten durch den bereits fortgeschrittenen Zeitpunkt der Forschung und Theorieentwicklung auch Nachfragen integriert werden. Dies erwies sich als großer Zugewinn für die Prüfung der angelegten Kategorien.

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring bewährte sich als angemessene Auswertungsmethode. Sie stellt gerade für Forschende ohne langjährige Erfahrung

durch die Möglichkeit systematisierten Vorgehens ein handhabbares Instrument dar. Auch in der vorliegenden Studie half sie bei der Auswertung von Expert*inneninterviews. Die zusammenfassende Inhaltsanalyse ermöglicht die Entwicklung einer gegenstandsbegründeten Theorie (‚Grounded Theory') durch induktives Vorgehen.

Von Przyborski und Wohlrab-Sahr (2010) wird die qualitative Inhaltsanalyse als nicht rekonstruktiv eingeordnet, da sie eher klassifizierend hinsichtlich der Sinnstrukturen eines Themas sei (S. 183). Auch Muckel (2007) differenziert klar zwischen dem Kategorienverständnis der beiden genannten Ansätze. Sie betont die Vorrangigkeit der Zuordnung zu „festen" Kategorien bei Mayring, während sich in der Grounded-Theory-Methodologie Kategorien stetig weiterentwickeln (S. 214f.). Deshalb wurden in jedem Zyklus der Paraphrasierung und Generalisierung die bisher entwickelten Ideen und Hypothesen weitgehend zurückgestellt, um bei der Bündelung offen zu bleiben für Veränderungen oder die Entwicklung neuer Kategorien. Die zusammenfassende Inhaltsanalyse mit ihrem rein induktiven Vorgehen erweist sich in diesem Zusammenhang als guter Kompromiss zwischen der Handhabbarkeit einerseits und der Erfüllung der Anforderungen in einer explorativen Forschung andererseits.

Trotz der guten Aneignung des Auswertungsinstruments war es mitunter komplex, die Interpretationen des Materials zu beschränken. Einige Stellen im Datenmaterial bieten auf mehreren Ebenen interessante Informationen hinsichtlich der Frage nach den Wirkungen Achtsamer Wirtschaft. Aus diesem Grund wurden Stellen teils doppelt oder überlappend codiert, um sowohl die manifesten als auch die latenten Inhalte interpretativ zu erschließen (Gläser-Zikuda, 2011, S. 112). Die Ergebnisse bleiben somit stets reinterpretierbar, die gewählte Interpretation unabgeschlossen (Mayring, 2015, S. 38). Dennoch erwies sich die Erschließung latenter Inhalte als äußerst hilfreich für das Forschungsproblem. Denn gerade im Kontext explorativer Feldforschung gilt es, sich ein möglichst breites, vielschichtiges Bild zu erschaffen. Dabei können jegliche Interpretationen auf dem Kontinuum zwischen Latenz und Manifestation von Inhalten von Bedeutung sein. Früh (2015) betont in diesem Zusammenhang, dass die eindeutige Interpretation ohnehin ein Sonderfall sei (S. 122). Deshalb werden auch bei dieser Forschung Abstriche in der Kontrollierbarkeit des Interpretationsspielraumes und der „eindeutige[n] Zuordnung von Zeichenträgern und Zeichenbedeutung" (Früh, 2015, S. 122) in Kauf

genommen, und zwar zugunsten der Zeichnung eines möglichst facettenreichen Bildes von den Wirkungen Achtsamer Wirtschaft. Durch die Bewegung im Feld war die Forscherin nicht nur extern forschend tätig, sondern wurde auch selbst Teil des Feldes. Ihre eigenen Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis machen auch ihre subjektiven Einschätzungen zu einer wichtigen Informationsquelle, die während der teilnehmenden Beobachtung und im gesamten Analyseprozess in die Forschung eingingen. In der explorativen Forschung soll der Fokus somit auf der Gültigkeit, also der Erfassung möglichst vieler relevanter Inhalte liegen. Dass das entwickelte Kategorienschema umfassende Aussagekraft besitzt, wurde auch im Rahmen der kommunikativen Validierung nach Abschluss der Auswertung durch die positive Rückmeldung der Befragten bestätigt. In diesem Zuge bestätigten die Befragten, dass die Kategorie A (achtsamer Umgang mit sich selbst) als essentiell für das Modell zu den Wirkungen Achtsamer Wirtschaft angesehen wird.

Durch die Anlehnung an die Grounded-Theory-Methodologie stand zur Auswertung jeweils nur ein Teil des Materials zur Verfügung. Hierbei handelte es sich pro Zyklus meistens um rund sechs Seiten Datenmaterial. Die Forscherin entschied sich angesichts des geringen Datenumfangs pro Zyklus dafür, jeweils das gesamte Material durchzuarbeiten und erst im Anschluss Kategorien zu formen und zu subsumieren. Je mehr Datenmaterial erhoben und ausgewertet wurde, umso deutlicher zeigten sich die zentralen Kategorien und Ausprägungen. Eine Revision der Kategorien wurde deshalb in anderer Vorgehensweise vorgenommen: Während des gesamten Forschungsprozesses kam das Datenmaterial immer wieder zum Einsatz, um zu überprüfen, ob die entworfenen Kategorien und Ausprägungen das Datenmaterial widerspiegeln.
Die zyklische Vorgehensweise ermöglichte es, das Kategorienschema über einen langen Zeitraum stetig weiterzuentwickeln. In allen Phasen des Arbeitsprozesses wurden Memos zu neuen Gedanken, Erkenntnissen oder theoretischen Überlegungen verfasst. Diese konnten aufgrund des vorläufigen Charakters der Kategorien immer wieder in deren Weiterentwicklung einfließen. Damit war dem Verlust wertvoller Informationen erfolgreich vorgebeugt.

Aufgrund der Unerforschtheit des Feldes und den begrenzten Ressourcen im Rahmen der Qualifikationsarbeit konnte keine vollständige Theorie entwickelt werden. Eine theoretische Sättigung ließ sich nicht erreichen. Dies war für die

Forscherin daran erkennbar, dass einige Mehrfachcodierungen bestehen blieben und auch im letzten Zyklus noch einige Veränderungen im Kategorienschema vorgenommen wurden.
Zudem muss betont werden, dass sich die Ergebnisse zunächst ausschließlich auf die untersuchte Stichprobe beziehen. Obwohl sie auch einen Einblick in potentielle Wirkungsbereiche und Effekte von Achtsamer Wirtschaft im Allgemeinen zulassen, sind übergreifende Aussagen nur sehr begrenzt möglich.

Abschließend soll noch Bezug auf die sechs Gütekriterien qualitativer Forschung hergestellt werden, die Mayring (2002) aufstellt. Hinsichtlich der Kriterien der Verfahrensdokumentation und der argumentativen Interpretationsabsicherung ist festzustellen, dass sowohl im gesamten Arbeitsprozess als auch in der daraus entstandenen Thesis viel Wert auf eine detaillierte und argumentativ nachvollziehbare Dokumentation gelegt wurde. Hinsichtlich der Regelgeleitetheit ist zu bemerken, dass die Anlehnung an die Grounded-Theory-Methodologie und die Auswertung mittels qualitativer Inhaltsanalyse zwischenzeitlich zu Situationen führt, in denen die Forscherin sich zugunsten des Erhalts methodischer Offenheit und einer hohen Ergebnisqualität von den Vorgaben abweicht. Dennoch wäre ein Vorwurf eklektizistischen oder unsystematischen Vorgehens zurückzuweisen, weil durch die ausführliche Dokumentation Transparenz und Nachvollziehbarkeit in jedem der Arbeitsschritte angestrebt wird. Die Triangulation der Methoden trägt dazu bei, dass unterschiedliche Perspektiven auf das untersuchte Phänomen eingenommen und Ergebnisse verglichen werden können.
Der Einstieg mittels teilnehmender Beobachtung schafft einen angemessenen Grad an Nähe zum Feld. Da sich im Rahmen von NAW-Seminaren alle Teilnehmenden mit „Du“ ansprechen, wurde im weiteren Mailkontakt (s. Anhang I, III und VI) und beim persönlichen Interview (s. Anhang VIII) Wert darauf gelegt, durch die Wahl der Ausdrucksweise die nötige Distanz zu halten, ohne dabei einen freundlichen Kontakt auf Augenhöhe zu verhindern.
Das Kategorienschema wurde nach Abschluss der Analyse mit drei Personen kommunikativ validiert. Im Rahmen des Validierungsprozesses meldeten alle Personen rück, dass ihnen die Wirkungen, welche im Kategorienschema fixiert sind, als treffend und verständlich erscheinen. Die validierenden Personen äußerten kleine Verbesserungsvorschläge, die die Forscherin in der Folge nochmals kritisch

prüfte und anhand derer stellenweise entsprechende Änderungen vorgenommen wurden.

7.2 Beantwortung der Forschungsfrage und Relevanz für die Soziale Arbeit

Die Forschungsfrage aus Kapitel 3 soll im Folgenden beantwortet werden: Welche Auswirkungen hat die Achtsamkeitspraxis von NAW-Seminarteilnehmenden im Raum Zürich und Freiburg auf deren Verhalten im Kontext von Wirtschaft?

Die vorliegende Untersuchung eruiert eine Reihe von Wirkungsbereichen und konkreten Wirkungen, die sich den in Kapitel 6 aufgeführten Kategorien zuordnen lassen. In der folgenden Betrachtung der Kategorien soll jeweils der Bezug zum Thema Achtsame Wirtschaft verdeutlicht werden.

A) Achtsamer Umgang mit sich selbst: Teilnehmende berichten von einer gesteigerten Wahrnehmungsfähigkeit im gegenwärtigen Moment, die sich auch auf die eigenen Körpersensationen und das geistige Erleben richten kann (u.a. E, 61ff./ F7, 3f.) und von einer höheren Akzeptanz im Umgang mit eigenen Emotionen, Gedanken und schwierigen Situationen (E, 108ff./ F4, 58ff.). Dieser Bezug zur Gegenwart in Form eines bewussten Er-*Lebens* ohne ständiges Ver-*Urteilen* der eigenen Person steht auch in Zusammenhang mit einer selbstmitfühlenden Haltung und einer gelassenen und freudvollen Lebenseinstellung. Auf diesen Zusammenhang von Mitgefühl und Zufriedenheit verweist auch Knuf (o.J.). Treten wir uns selbst mitfühlend gegenüber, erkennen wir unsere wahren Bedürfnisse besser und können für uns selbst sorgen (E, 21ff./ F2, 42). Dies spielt in jeglichen Lebensbereichen eine bedeutende Rolle: Folglich können auch Arbeitsbeziehungen gelingender oder das Arbeitsverhalten gesünder gestaltet werden und wir können lernen, auch in Konsumsituationen oder Geldangelegenheiten den Kontakt zu unserem Selbst aufrechtzuerhalten.
B) Achtsamkeit in Beziehungen: Eine höhere Präsenz im gegenwärtigen Moment steigert die Sensibilität in sozialen Situationen (E, 51ff./ F4, 27f.). Achtsamkeit scheint bei Teilnehmenden auch zu mehr Mitgefühl und Einfühlungsvermögen zu führen, und die Daten sprechen dafür, dass Teilnehmende respektvoller mit anderen Menschen umgehen, mehr Zuwendung und Offenheit teilen sowie fähig sind zu empfangen (E, 20f./ F4, 49). Meditation scheint also einen Beitrag dazu leisten zu können, dass Menschen weniger als Mittel zum Zweck auf dem

Weg zur Erreichung eigener Ziele missbraucht werden. Die Einübung von Absichtslosigkeit (Blickhan, 2015, S. 188) und die Abwendung vom Mittel-zum-Zweck-Denken (Pfeifer-Schaupp, 2014, S. 35) beim Meditieren scheint also auch in anderen Bereichen Wirkung zu zeigen und vermag auch unser Leben in Beziehungen zu transformieren. Dies gilt für das Miteinander im privaten als auch im beruflichen Kontext. Gerade Geschäftsbeziehungen, die sonst häufig von Konkurrenz und Wettbewerb geprägt sind, können friedvoller und ehrlicher gestaltet werden. Achtsamkeit kann Praktizierenden helfen zu bemerken, welchen Wert zwischenmenschliche Begegnungen im Vergleich zu materialistischen und Leistungsbestrebungen haben (F5, 15f./ E, 39ff.).

C) Achtsames Arbeiten: Achtsamkeit wirkt darauf hin, sich beim Arbeiten – egal, ob unentgeltliche oder Erwerbsarbeit – des Autopilot-Modus gewahr zu werden und im gegenwärtigen Moment anzukommen. In der Fokussierung auf den Augenblick wird es möglich, körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen, ohne dass sie sogleich zugunsten schnellstmöglicher Zielerreichung und Leistungserbringung ignoriert oder eliminiert werden (F6, 48ff.). Das Selbstmitgefühl und die gelassenere Haltung, die durch die Praxis kultiviert werden, führen auch im Arbeitskontext zu einem geduldigeren und wohlwollenderen Umgang mit dem Selbst (F4, 52f./ F6, 54ff.). Dadurch können bisherige Erfolgsvorstellungen und die Bedeutung, die der eigenen Leistung zugerechnet wird, reflektiert werden. Der Erhalt der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens bekommen einen höheren Stellenwert. Durch das gewonnene Mitgefühl für die eigene Person wird selbstfürsorgliches Handeln ermöglicht und somit besser auf Struktur und die Einhaltung von Pausen im Arbeitsalltag geachtet. Es wird möglich zu erkennen, welche Arbeitsfelder und Tätigkeiten mit dem eigenen Werteverständnis übereinstimmen und dementsprechend notwendige Entscheidungen zu treffen (E, 57ff./ F2, 28ff./ F2, 28ff.)

D) Achtsamer Konsum und Umgang mit Geld: Während Werbung gezielt auf eine Reizaktivierung setzt und Automatismus im Konsumverhalten stärken will, kann Achtsamkeit dazu verhelfen, weniger reaktiv zu konsumieren (Rosenberg, 2004, S. 107). Auch die Empirie bestätigt, dass in der Konfrontation mit Werbung, bei Kaufentscheidungen oder Geldinvestitionen durch Achtsamkeit die einsetzenden Gedanken und materiellen Bedürfnisse besser wahrgenommen werden können (E, 127ff./ E, 145ff.). Das urteilsfreie Gewahrsein über die in-

neren Vorgänge ermöglicht eine anschließende Reflexion der Bedürfnisse. Unter der Oberfläche materialistischer Bestrebungen können so Erkenntnisse über tieferliegende Bedürfnisse gewonnen werden, die sich nicht langfristig durch Konsum und Besitz stillen lassen (E, 204ff.). Auf diesem Weg kann Achtsamkeit einen bewussten, nachhaltigen Konsum und den wertorientierten Einsatz privater finanzieller Mittel fördern (E, 190ff./ F2, 36/ F5, 10). Auf Zusammenhänge von Achtsamkeit mit Prosozialität sowie Nachhaltigkeit beim Konsumieren verweisen auch Fischer et al. (2017, S. 546).

E) Wirtschaftliches Handeln und Denken reformieren: Die Studie zeigt, dass die Wirkungen von Achtsamkeit weit über die private Beziehungsgestaltung, den persönlichen Konsum, die Arbeitshaltung und den Umgang mit Geld und Ressourcen hinausgehen können. Teilnehmende des NAWs berichten von einer grundlegenden Reflexion von Erfolgs- und Zielvorstellungen (E, 37ff./ B, 227ff.). Das kann auch dazu führen, dass die Orientierung am Ziel der Profitmaximierung in Frage gestellt wird (F6, 100ff./ F6, 36f.). Wem dient die Wirtschaft, welchen Sinn erfüllt wirtschaftliches Handeln? Durch die Kultivierung von Mitgefühl und das Empfinden von Zufriedenheit im Verzicht verändert sich die Ausrichtung wirtschaftlicher Aktivitäten. Gemeinwohlorientierung und Nachhaltigkeit bekommen einen höheren Stellenwert; wirtschaftliches Handeln soll nicht mehr nur egoistische Ziele verfolgen, sondern zu einer dauerhaften und übergreifenden Verbesserung aktueller Probleme in der Welt einen Beitrag leisten (F2, 36ff./ F6, 38ff.).

Doch was hat Achtsame Wirtschaft nun für eine Bedeutung für die Soziale Arbeit? Welche Rolle spielen das eigene Einkommen, Effizienz und Gewinnmaximierung im eigenen beruflichen Handeln als Sozialarbeitende? Während der Bezug zur Wirtschaft für Sozialarbeitende beispielsweise in der Betrieblichen Sozialberatung offensichtlich und naheliegend ist, kann er in Feldern wie Suchtberatung, Familienhilfe oder in der Arbeit mit Geflüchteten mittelbar und zugleich mit starker Wirkkraft vorhanden sein.

„Die buddhistische Wirtschaftsethik plädiert für eine *pazifistische* Gesellschaft, die auf dem Prinzip der Gewaltfreiheit beruht“, schreibt Brodbeck (2011, S. 168) und bezieht sich mit diesem Satz auf die erste der fünf Regeln (*silas)* der buddhistischen Ethik. Auch die weiteren vier Regeln lassen erkennen, dass unser wirt-

schaftliches Handeln den ethischen Grundsätzen des Buddhismus nicht in vollem Maße entspricht: nichts mit Gewalt oder ohne Erlaubnis nehmen, nicht lügen oder zu täuschen, kein begierdegeleitetes Fehlverhalten, keine bewusstseinstrübenden Verhaltensweisen oder derartige Mittel konsumieren (ebd., S. 168).

Das sogenannte „Rationalverhalten", das in der klassischen Ökonomie in Verbindung mit dem Menschenbild des *Homo oeconomicus* gefördert und gelehrt wird (ebd., S. 73), gleicht jedoch teilweise erpresserischen und ausbeuterischen Vorgehensweisen (ebd., S. 169f.). Wir wollen mehr besitzen, wir spekulieren, wir verleiten, täuschen oder informieren Konsument*innen fehl. Das prägt nicht nur unsere Wirtschaft, sondern zugleich unser Miteinander, das Wohl der Menschen, die als Produzent*innen, Konsument*innen oder Händler*innen involviert und betroffen sind – und zuletzt unser Menschenbild (Brodbeck, 2011, S. 72f.). Das Streben nach friedlichem Zusammenleben und Gerechtigkeit rückt zugunsten des Profits in den Hintergrund. Wenn die Soziale Arbeit sich als „Menschenrechtsprofession" (Staub-Bernasconi, 2007) verstehen will und ihren Auftrag darin sieht, sich für soziale Gerechtigkeit einzusetzen (Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit, 2016, S. 2), dann ist auch der Bezug zu Wirtschaft und Wirtschaftstheorie aufgrund ihrer hohen Bedeutung für das Wohl der Menschen unverzichtbar (Staub-Bernasconi, 2007, S. 37). Soziale Arbeit muss und kann sich auf politischer Ebene und in der Praxis für verantwortliches und ethisches Handeln einsetzen und mit ihren Adressat*innen über die oben genannten Wirkungsbereiche reflektieren. Gemäß des Tripelmandats und der damit einhergehenden Selbstverpflichtung zu ethisch begründetem Handeln darf auch die kritische Betrachtung der eigenen Tätigkeit nicht ausgespart bleiben. Eine Ausrichtung „nach dem gerade aktuellen politischen und ökonomischen Wind" (Staub-Bernasconi, 2007, S. 52) würde dies verunmöglichen. Mithilfe ihres fachlichen Wissens und Könnens ist es Aufgabe von Sozialarbeitenden, auch die wirtschaftsbezogenen Aspekte in den Blick zu nehmen und dabei die damit verbundenen Ressourcen und Belastungen zu entdecken. Dabei sind beispielsweise die Wirkungsbereiche Achtsamer Wirtschaft, die im Rahmen der empirischen Untersuchung ausgemacht werden konnten, von Bedeutung: die Beziehungsgestaltung und der Umgang mit Mitmenschen im privaten und beruflichen Kontext, selbstmitfühlendes und selbstfürsorgliches Verhalten und Handeln zur Erhaltung des eigenen Wohlbefindens und letztlich der Gesundheit, die Gestaltung des Arbeitsalltags oder die Bedeutung von Konsum, Geld und

Status im eigenen Leben. Das erarbeitete Kategorienschema kann Sozialarbeitenden somit nicht nur zeigen, was Achtsame Wirtschaft bewirken kann; es kann auch dazu dienen, besser einschätzen zu können, welches Maß an Bedeutung ethisch-moralischen Aspekten in wirtschaftlichen Aktivitäten beigemessen wird und inwiefern unsere Art zu wirtschaften derzeit gerecht und menschlich ist.

7.3 Diskussion der Ergebnisse und Ausblick

Wie die Ergebnisse zeigen, lässt sich das Phänomen Achtsamer Wirtschaft nur schwer eingrenzen, was auch die Eingrenzung auf ein Forschungsfeld erschwert. Des Weiteren ist es ein komplexes Unterfangen, zu unterscheiden, ob die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und den beschriebenen Veränderungen tatsächlich als kausal betrachtet werden können oder in einigen Fällen doch auf andere Ursachen zurückzuführen sind.

Betrachtet man die Kategorien, die in Kapitel 6 beschrieben werden, so ist zu erkennen, dass nicht alle dieser Kategorien offensichtlich wirtschaftliche Themen behandeln. Insbesondere der Umgang mit sich selbst und das Thema Achtsamkeit in Beziehungen erscheinen zunächst weit entfernt von Achtsamer Wirtschaft. Dennoch besteht ein essentieller Zusammenhang. Sowohl im Rahmen des Netzwerks (s. Kapitel 2.2.2) als auch dieser Forschung werden die genannten Kategorien als außerordentlich bedeutsam für eine achtsame Gestaltung wirtschaftlichen Handelns gesehen. Auch das der Arbeit vorangestellte Zitat von Thích Nhat Hanh (s. Seite II) zeigt die enge Verwobenheit zwischen dem fürsorglichen Umgang des Menschen mit sich selbst und einem friedlichen Weltgeschehen – in das letztlich auch die Wirtschaft mit hineinspielt. Doch gerade diese Verwobenheit allen Seins und Handelns macht die Abgrenzung, die im Rahmen einer Forschungsarbeit unverzichtbar ist, schwierig: Wo fängt Achtsame Wirtschaft an, wo hört sie auf? Und wie lassen sich Unterteilungen in Wirkungsfelder vornehmen, wenn ihre Verbundenheit so stark ist? Die Frage, inwiefern von den Teilnehmenden beschriebene Veränderungen tatsächlich auf die Achtsamkeit zurückzuführen sind, ist für die Validität der Studie von zentraler Bedeutung. Da sich qualitative Forschung jedoch mit subjektiven Deutungen befasst, kann diese Frage nicht abschließend geklärt werden. Auch aus diesem Grund wird Wert darauf gelegt, alle Ergebnisse zunächst als auf die Stichprobe begrenzt gültig zu verstehen.

Eine befragte Person fasst die Thematik, inwiefern die beschriebenen Verände-

rungen in kausalem Zusammenhang mit Achtsamkeit stehen, sehr treffend zusammen: „Achtsamkeit allein ist es vielleicht gar nicht so, aber die Achtsamkeit... Ich sehe das immer wieder wie so ein Tor, durch das du gehst, wo man eben sein Bewusstsein verändert“ (F6, 16ff.). Später ergänzt sie: „Für mich ist Achtsamkeit eine Stufe im Rahmen einer bewussten – einer Geistesschulung. Die Themen, das ist auch so Zeitgeist, der sich da auch entwickelt. Du oder meine Kinder, die wachsen mit einem ganz anderen Mindset auf als ich das…“ (F6, 141ff.). Diese Äußerung leitet über zu zwei besonderen Erkenntnissen der Studie:

Der Begriff der Achtsamkeit scheint von vielen Befragten mit ethischem Handeln und Denken in Zusammenhang gesetzt zu werden, obwohl vermutet werden kann, dass ein Großteil der Praktizierenden Achtsamkeit im Rahmen säkularisierter Kurse erlernten. Vor diesem Hintergrund lässt sich auch die Kategorie E verstehen: Achtsamkeit scheint nicht zu unkritischer Akzeptanz des status quo der Wirtschaft zu führen, sondern motiviert Praktizierende, die ökonomischen Gesetze sowie das Bild des Menschen als *Homo oeconomicus* in Frage zu stellen und sich selbst im wirtschaftlichen Handeln neu zu orientieren. Die tatsächliche Rückführbarkeit dieser Veränderungen auf die Achtsamkeitspraxis ist jedoch nicht ohne weiteres möglich. Sie wird womöglich auch dadurch erschwert, dass die Beschäftigung mit Themen wie Nachhaltigkeit und verantwortlichem Konsum einen parallelen Entwicklungstrend in der aktuellen Zeit darstellen, den auch die UN-Nachhaltigkeitsziele (engl. SDGs; s. dazu auch F6) zeigen. Ob das steigende Interesse an Wirtschafts- und Unternehmensethik mit einer tatsächlichen Haltungsänderung zusammenhängt oder letztlich doch in erster Linie mit dem Interesse an Erhaltung und Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit und aus Marketinggründen einhergeht, bleibt zu hinterfragen.

Die Kritik, dass Achtsamkeit im Kontext von Wirtschaft gefährliches Missbrauchspotential besitzt, ist nicht abzustreiten. Diese problematische Tendenz darf nicht verharmlost werden und muss trotz all der wünschenswerten Veränderungsprozesse, die Achtsamkeit anzustoßen vermag, stets mitbedacht werden. Auch eine befragte Person äußert ihre Sorgen: „Oft wird Achtsamkeit von Managern und HR-Beauftragten nur als ‚Fitness-Kur‘ verstanden, damit Mitarbeiter noch effektiver und produktiver werden. Das grundsätzliche Infragestellen der eigenen Tätigkeit und des Unternehmenszwecks wird weniger goutiert“ (F2, 54ff.). Eine reine „Nutzung“ von Achtsamkeit als „Konzept“ hat zur Folge, dass diese ihren

ethisch-moralischen Grundzügen entrissen wird. In dieser Fallkonstellation sind Bedenken nachvollziehbar und angebracht.

Im Anschluss an die vorliegende Untersuchung können jederzeit weitere Erhebungswellen angeschlossen werden, um eine theoretische Sättigung zu erreichen. Ebenso könnte der Einblick, den diese Arbeit gewährt, genutzt werden, um sich gezielt – qualitativ oder standardisiert – mit einem Wirkungsbereich oder einzelnen Ausprägungen auseinanderzusetzen. In beiden Fällen ist es aus wissenschaftlicher Perspektive wünschenswert, dass unabhängige Projekte gefördert werden, sodass das Potential Achtsamer Wirtschaft mitsamt seiner ethischen Fundierung mehr Aufmerksamkeit erfährt und die Ergebnisse nicht durch Eigeninteressen durchführender Wirtschaftsunternehmen verzerrt werden. Bekommt Achtsame Wirtschaft auf diese Weise mehr öffentliche Aufmerksamkeit, kann sie einen wichtigen Beitrag zu einer sozialeren und nachhaltigeren Ausrichtung unserer wirtschaftlichen Aktivitäten im Kleinen sowie im Großen leisten.

Mindfulness, on the other hand, is of an unobtrusive nature. Its virtues shine inwardly, and in ordinary life most of its merits are passed on to other mental faculties which generally receive all the credit. One must know mindfulness well and cultivate its acquaintance before one can appreciate its value and its silent penetrative influence. Mindfulness walks slowly and deliberately, and its daily task is of a rather humdrum nature. Yet where it places its feet it cannot easily be dislodged, and it acquires and bestows true mastery of the ground it covers.

Nyanaponika (2001, S. VI)

Literaturverzeichnis

Altner, N. & Altner, O. (2014). "Nur wenn ich meine Rüstung ablegen kann, bleibe ich gesund". *zkm*, (6), 10–15.

Anālayo, B. (2006). Mindfulness in the Pali Nikāyas. In D. K. Nauriyal, M. S. Drummond & Y. B. Lal (Hrsg.), *Buddhist Thought and Applied Psychological Research. Transcending the boundaries* (S. 229–249). Abingdon: Routledge.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention. *Clinical Psychology*, *10*(2), 125–142.

Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, *3*(11), 191–206.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13,* 27–45.

Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann.

Bodhi, B. (2013). Was bedeutet Achtsamkeit wirklich? Betrachtungen aus der Perspektive des Pali-Kanons. In M. Williams & J. Kabat-Zinn (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte* (S. 37–72). Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.

Böhme, T., Geiger, S., Grossman, P., Schrader, U. & Stanszus, L. (2016). *Arbeitsdefinition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA.* Zugriff am 06.03.2019. Verfügbar unter http://achtsamkeit-und-konsum.de/wp-content/uploads/2015/09/Arbeitsdefinition-von-Achtsamkeit-im-Projekt-BiNKA-1.pdf

Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H. et al. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders. A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, *71*(5), 547–556.

Bröckling, U. (2012). Totale Mobilmachung. Menschenführung im Qualitäts- und Selbstmanagement. In U. Bröckling, S. Krasmann & T. Lemke (Hrsg.), *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen* (6. Aufl., S. 131–167). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bröckling, U. (2016). *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform* (6. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Brodbeck, K.-H. (2011). *Buddhistische Wirtschaftethik. Eine Einführung*. Berlin: Edition Steinrich.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848.

Brück, M. von. (2007). *Einführung in den Buddhismus*. Frankfurt/Main: Insel.

Bubolz-Lutz, E., Gösken, E., Kricheldorff, C. & Schramek, R. (2010). *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns*. Stuttgart: Kohlhammer.

Buddhistisches Zentrum Scheibbs. (o.J.). *Dana.* Zugriff am 09.03.2019. Verfügbar unter http://www.bzs.at/index.php/dana/

Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, *31*(1), 23–33.

Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people. A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *15*(5), 593–600.

Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L. & Begay, D. (2010). Pilot study. Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, *18*(6), 260–264.

Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit. (2016). *Deutschsprachige Definition Sozialer Arbeit des Fachbereichstag Soziale Arbeit und DBSH.* Zugriff am 30.04.2019. Verfügbar unter https://www.dbsh.de/fileadmin/redaktionell/bilder/Profession/20161114_Dt_Def_Sozialer_Arbeit_FBTS_DBSH_01.pdf

Deutsch-Vietnamesische Buddhistische Gemeinde. (2018). *Der Edle Achtfache Pfad.* Zugriff am 10.04.2018. Verfügbar unter http://www.phathue.de/buddhismus/die-grundlehren-des-buddha/der-edle-achtfache-pfad/

Doepke, M. (2014, 23. Juni). *„Achtsamkeit muss lebensbezogen sein".* Zugriff am 13.03.2019. Verfügbar unter https://ethik-heute.org/achtsamkeit-muss-lebensbezogen-sein/

Duttweiler, S. (2016). Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, (37-38), 27–32. Zugriff am 12.04.2019. Verfügbar unter http://www.bpb.de/apuz/233468/nicht-neu-aber-bestmoeglich-alltaegliche-selbstoptimierung-in-neoliberalen-gesellschaften

Ehlers, U.-D. (2017). Qualitative Onlinebefragungen. In L. Mikos & C. Wegener (Hrsg.), *Qualitative Medienforschung. Ein Handbuch* (2. Aufl., S. 327–339).

Fischer, D., Stanszus, L., Geiger, S., Grossman, P. & Schrader, U. (2017). Mindfulness and sustainable consumption. A systematic literature review of research approaches and findings. *Journal of Cleaner Production*, *162,* 544–558. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.06.007

Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, *51*(4), 327–358.

Flick, U. (2008). *Triangulation. Eine Einführung*. Wiesbaden: VS.

Foucault, M. (2004). *Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Vorlesung am Collège de France 1977 - 1978* (Geschichte der Gouvernementalität). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Frauwallner, E. (1993). *Geschichte der indischen Philosophie* (Bd. 1). Salzburg: Otto Müller.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives. Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(5), 1045–1062.

Früh, W. (2015). *Inhaltsanalyse. Theorie und Praxis* (8. Aufl.). Konstanz: UVK.

Geiger, S., Böhme, T., Fischer, D., Frank, P., Grossman, P., Schrader, U. et al. (2018). *BiNKA - Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining. Ergebniss eines Interventionsprojekts.* Zugriff am 06.03.2019. Verfügbar unter https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi4u9Hl9O3gAhXJsqQKHTw5DkgQFjAAegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fachtsamkeit-und-konsum.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F02%2FAbschlussbrosch%25C3%25BCre_BiNKA_final_gro%25C3%259FAufl.pdf&usg=AOvVaw0wHUfySC547lGyZaUcKYHf

Germer, C. K. (2009). Achtsamkeit. Was ist das? Wozu dient sie? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Hrsg.), *Achtsamkeit in der Psychotherapie* (S. 15–49). Freiamt im Schwarzwald: Arbor.

Gläser, J. & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen* (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.

Gläser-Zikuda, M. (2011). Qualitative Auswertungsverfahren. In H. Reinders, H. Ditton, C. Gräsel & B. Gniewosz (Hrsg.), *Empirische Bildungsforschung. Strukturen und Methoden* (S. 109–119). Wiesbaden: VS.

Goldstein, J. & Kornfield, J. (1996). *Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens*. Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen. Bern: Scherz.

Goleman, D. (1988). *The meditative mind. The varieties of meditative experience*. Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc.

Grossman, P. & van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name…: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 219–239. https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841

Halldorson, M., St-Hilaire, M., MacDonald, D., Kornelsen, J. & McIntyre, M. (2016). *Mindful leadership training augments mindfulness, compassion, and well-being.* Zugriff am 02.03.2019. Verfügbar unter https://instituteformindfulleadership.org/wp-content/uploads/2016/09/Poster_Ver3.pdf

Heidenreich, T., Ströhle, G. & Michalak, J. (2006). Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse des Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. *Verhaltenstherapie*, (16), 33–40. Zugriff am 01.03.2019.

Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (2017). *World Happiness Report,* United Nations. Zugriff am 30.04.2019. Verfügbar unter https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2017/HR17.pdf

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. et al. (2011a). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, *191*(1), 36–43.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011b). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, *6*(6), 537–559.

Honer, A. (2015). Im Studio. Felderkundungen zur alltäglichen Praxis des Bodybuildings. In R. Hitzler & M. Gothe (Hrsg.), *Ethnographische Erkundungen. Methodische Aspekte aktueller Forschungsprojekte* (Erlebniswelten, S. 71–87). Wiesbaden: Springer VS.

Hülsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A. & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work. The role of mindfulness in emotion regula-

tion, emotional exhaustion, and job satisfaction. *The Journal of applied psychology*, *98*(2), 310–325.

Jardine, A. (2017, 30. August). *Würde Achtsamkeit in der Wirtschaft Einzug halten, müssten die Unternehmen ihre Ziele grundsätzlich überarbeiten,* Neue Zürcher Zeitung. Zugriff am 13.03.2019. Verfügbar unter https://www.nzz.ch/wirtschaft/achtsamkeit/achtsamkeit-in-der-wirtschaft-weil-es-schoen-ist-die-welt-zu-betrachten-ld.1313393

Jha, A. P., Krompinger, J. & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, *7*(2), 109–119.

Johnson, D. (Peter Riedl, Hrsg.). (2018). *Achtsamkeit im Dienste des Kapitalismus,* Verein Ursache Wirkung. Zugriff am 06.03.2019. Verfügbar unter https://www.ursachewirkung.at/achtsamkeit/2617-achtsamkeit-im-dienste-des-kapitalismus

Kabat-Zinn, J. (o.J.). *Was Achtsamkeit ist. Eine Einführung in die MBSR-Praxis,* Arbor-Seminare gGmbH. Zugriff am 27.02.2019. Verfügbar unter https://www.arbor-seminare.de/was-achtsamkeit-ist

Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knaur.

Kenny, M. A. & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Behaviour research and therapy*, *45*(3), 617–625.

Kleining, G. (2007). Der qualitative Forschungsprozess. In G. Naderer & E. Balzer (Hrsg.), *Qualitative Marktforschung in Theorie und Praxis* (S. 189–230). Wiesbaden: Gabler Verlag.

Knuf, A. (o.J.). *Was ist Selbstmitgefühl?* Zugriff am 20.04.2019. Verfügbar unter https://www.andreas-knuf.de/achtsamkeit/selbstmitgef%C3%BChl/

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B. et al. (2013). How positive emotions build physical health. Per-

ceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological science*, *24*(7), 1123–1132.

Kruse, J. (2008). *Reader: Einführung in die qualitative Interviewforschung*. Freiburg i. Br.

Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.

Langer, E. J. (2015). *Mindfulness: das Prinzip Achtsamkeit. Die Anti-Burn-out-Strategie* (Jubiläumsausgabe). München: Franz Vahlen.

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L. et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(12), 1445–1467. https://doi.org/10.1002/jclp.20326

Lindner, D. (2017). *Grounded Theory für die Bachelorarbeit oder Masterarbeit.* Zugriff am 03.04.2019. Verfügbar unter https://agile-unternehmen.de/grounded-theory-bachelorarbeit-masterarbeit/

Lindner, R. (1981). Die Angst des Forschers vor dem Feld. Überlegungen zur teilnehmenden Beobachtung als Interaktionsprozess. *Zeitschrift für Volkskunde*, *77*(1), 51–66.

Lüders, C. (2011). Teilnehmende Beobachtung. In R. Bohnsack, W. Marotzki & M. Meuser (Hrsg.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung* (3. Aufl., S. 151–153). Farmington Hills: Opladen.

Marlatt, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and Meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment. Resources for practitioners* (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association.

Mayring, P. (1999). Zum Verhältnis qualitativer und quantitativer Analyse. In D. Bolscho & G. Michelsen (Hrsg.), *Methoden der Umweltbildungsforschung* (S. 13–26). Opladen: Leske und Budrich.

Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (Beltz Studium, 5. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (Beltz Pädagogik, 10. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (Beltz Pädagogik, 12. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Merten, K. (1977). *Kommunikation. Eine Begriffs- und Prozeßanalyse*. Opladen: Westdt. Verl.

Meuser, M. & Nagel, U. (1991). ExpertInneninterviews - vielfach erprobt, wenig bedacht. Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In D. Garz & K. Kraimer (Hrsg.), *Qualitativ-empirische Sozialforschung. Konzepte, Methoden, Analysen* (S. 441–471). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Miamed (Hrsg.). (2018/2019). *Fokus Physikum* (4. Band).

Miegel, M. (2011). *Exit. Wohlstand ohne Wachstum* (5. Aufl.). Berlin: Propyläen.

Mikos, L. (2017). Teilnehmende Beobachtung. In L. Mikos & C. Wegener (Hrsg.), *Qualitative Medienforschung. Ein Handbuch* (2. Aufl., S. 362–368).

Morse, J. M. (1994). Designing Funded Qualitative Research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 220–235). Thousand Oaks: Sage.

Muckel, P. (2007). Die Entwicklung von Kategorien mit der Methode der Grounded Theory. *Historical Social Research, Supplement*, *19,* 211–231.

Netzwerk Achtsame Wirtschaft. (o.J.a). *Über uns. Einführung.* Zugriff am 08.03.2019. Verfügbar unter https://www.achtsame-wirtschaft.de/ueber-uns-einfuehrung.html

Netzwerk Achtsame Wirtschaft. (o.J.b). *Über uns. Entstehungsgeschichte.* Zugriff am 09.03.2019. Verfügbar unter https://achtsame-wirtschaft.de/entstehungsgeschichte.html

Netzwerk Achtsame Wirtschaft. (o.J.c). *Übungen. Einführung.* Zugriff am 08.03.2019. Verfügbar unter https://www.achtsame-wirtschaft.de/uebungen-einfuehrung.html

Netzwerk Achtsame Wirtschaft. (2016). *Mindful Business Commitment.* Zugriff am 08.03.2019. Verfügbar unter https://www.achtsame-wirt-schaft.de/tl_files/netzwerk_achtsame_wirtschaft/materialsammlung/publikationen/NAW_Mindful_Business_Commitment_2016.pdf

Nhat Hanh, T. (1991). *Einssein*. Zürich: Theseus.

Nhat Hanh, T. (1998). *Vierzehn Tore der Achtsamkeit. Zu einem spirituellen Engagement in der Welt*. Berlin: Theseus.

Nyanaponika, M. (1950). *Sattipatthana. Der Heilsweg buddhistischer Geistesschulung (Satipatthana-Sutta)*. Konstanz: Paul Christiani.

Nyanaponika, M. (Buddha Dharma Education Association Inc., Hrsg.). (2001). *The Power of Mindfulness.* Zugriff am 20.11.2018. Verfügbar unter http://www.buddhanet.net/pdf_file/powermindfulness.pdf

Paech, N. (2005). *Nachhaltiges Wirtschaften jenseits von Innovationsorientierung und Wachstum. Eine unternehmensbezogene Transformationstheorie*. Marburg: Metropolis.

Pawicki, M. (2014). Rezension: Kuckartz, Udo (2012). Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. *Journal for Educational Research Online*, (2), 141–145.

Pfeifer-Schaupp, H.-U. (2014). *Achtsamkeit in der Kunst des Nicht-Helfens* (2. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Arbor-Verlag.

Potential Project. (2019). *Potential Project. Überblick,* Potential Project. Zugriff am 06.03.2019. Verfügbar unter https://www.potentialproject.com/de/

Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2010). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch* (3. Aufl.). München: Oldenbourg. Verfügbar unter http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-486-59791-2

Purser, R. E. (2018). Critical perspectives on corporate mindfulness. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, *15*(2), 105–108. https://doi.org/10.1080/14766086.2018.1438038

Romhardt, K. (o.J.a). *Dharma-Lehrer. Mein Lehrer Thích Nhat Hanh.* Zugriff am 10.04.2019. Verfügbar unter http://www.romhardt.de/mein-lehrer-thich-nhat-hanh.html

Romhardt, K. (o.J.b). *Persönliches.* Zugriff am 07.03.2019. Verfügbar unter http://www.romhardt.de/about.html

Romhardt, K. (2009). *Wir sind die Wirtschaft. Achtsam leben - sinnvoll handeln*. Bielefeld: J. Kamphausen.

Romhardt, K. & NAW-Team Wirtschaftsethik. (2015). *Achtsam Wirtschaften als Weg. Grundlagen einer angewandten, buddhistisch inspirierten Wirtschafts-ethik.* Schriftenreihe des Netzwerks Achtsame Wirtschaft e.V.: 1. Zugriff am 08.03.2019. Verfügbar unter https://www.achtsame-wirt-schaft.de/tl_files/netzwerk_achtsame_wirtschaft/pdf/NAW_Wirtschaftsethik_V_1_0.pdf

Rosenberg, E. L. (2004). Mindfulness and consumerism. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture. The struggle for a good life in a materialistic world* (3rd ed., pp. 107–125). Washington, DC: American Psychological Assoc.

Schiek, D. (2014). Das schriftliche Interview in der qualitativen Sozialforschung. *Zeitschrift für Soziologie*, *43*(5), 379–395.

Schmid, A. (2018). Netzwerk Achtsame Wirtschaft. *moment by moment*, (2), 68–70.

Search Inside Yourself Leadership Institute. (2019). *Results.* Zugriff am 02.03.2019. Verfügbar unter https://siyli.org/results

Solé-Leris, A. (1994). *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte. Wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*. Freiburg i. Br.: Herder.

Stangl, W. (2019). *Interviewereffekt*. Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Zugriff am 09.05.2019. Verfügbar unter https://lexikon.stangl.eu/11693/interviewereffekt/

Staub-Bernasconi, S. (2007). Soziale Arbeit: Dienstleistung oder Menschenrechtsprofession? Zum Selbstverständnis Sozialer Arbeit in Deutschland mit einem Seitenblick auf die internationale Diskussionslandschaft. In A. Lob-Hüdepohl, W. Lesch, A. Bohmeyer & S. Kurzke-Maasmeier (Hrsg.), *Ethik Sozialer Arbeit. Ein Handbuch* (S. 20–54). Paderborn: Schöningh.

Sternstunde Philosophie (Autor). (2018). *Alle meditieren. Wie verändert sich die Welt?* [Video]: SRF Kultur. Verfügbar unter https://www.youtube.com/watch?v=CcwrWPQdfuk&t=2578s

Stigler, H. & Felbinger, G. (2012). Der Interviewleitfaden im qualitativen Interview. In H. Stigler (Hrsg.), *Praxisbuch Empirische Sozialforschung. In den Erziehungs- und Bildungswissenschaften* (2. Aufl., S. 141–146). Innsbruck: Studien-Verl.

Strauss, A. L. (1998). *Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen soziologischen Forschung* (2. Aufl.). München: Fink.

Strübing, J. (2005). *Pragmatistische Wissenschafts- und Technikforschung. Theorie und Methode*. Frankfurt/Main: Campus.

Thielsch, M. T. & Weltzin, S. (2009). Online-Befragungen in der Praxis. In T. Brandenburg & M. T. Thielsch (Hrsg.), *Praxis der Wirtschaftspsychologie* (S. 69–85). Münster: MV Wissenschaft.

Walach, H. (2013). Achtsamkeit. In F. Dorsch & M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch Lexikon der Psychologie* (16., vollst. überarb. Aufl., S. 94–95). Bern: Huber.

Walach, H., Rose, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Grossman, P. & Schmidt, S. (2009). Empirische Erfassung der Achtsamkeit - die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: Ein Handbuch* (3. Aufl., S. 727–770). Tübingen: DGVT.

Williams, M. & Kabat-Zinn, J. (Hrsg.). (2013a). *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.

Williams, M. & Kabat-Zinn, J. (2013b). Einleitung: Achtsamkeit - warum sie wichtig ist, woher sie kommt und wie sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Dharma angewendet werden kann. In M. Williams & J. Kabat-Zinn (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte* (S. 7–36). Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.

Žižek, S. (2001). From Western Marxism to Western Buddhism. *Cabinet*, (2). Zugriff am 06.03.2019. Verfügbar unter http://www.cabinetmagazine.org/issues/2/western.php

Anhang

Anhang I: E-Mail-Anschreiben für die Vorab-Befragung

Liebe*r _____,

vergangenen November habe ich zur Vorbereitung auf meine Bachelorthesis an dem NAW-Seminar "Wahrer Erfolg - Jenseits von Kalkül und Strategie" in Zürich teilgenommen. Dort haben wir uns kennengelernt und ich habe deine Kontaktdaten bekommen. Ich freue mich über deine Erlaubnis, dich für eine kleine Befragung bezüglich des NAW kontaktieren zu dürfen!

Zum Netzwerk Achtsame Wirtschaft gibt es noch keinerlei Studien, die sich mit dessen Wirkungsfeldern auseinandersetzen. Deshalb erstelle ich eine explorative qualitative Studie zur Frage "Wie wirkt Achtsame Wirtschaft?" und werde u.a. an eine kleine Auswahl von Teilnehmenden Online-Fragebögen versenden. Darin soll es um deine persönlichen Erfahrungen im NAW gehen und zwar im Hinblick darauf, was sich durch deine Teilnahme im NAW und der Beschäftigung mit Achtsamer Wirtschaft in deinem privaten und/oder Berufsleben verändert (hat). Die Auswahl der Befragten erfolgt theoriegeleitet und nicht zufällig, weshalb ich zunächst personenbezogene Daten erhebe. Auf dieser Basis ist es mir dann möglich, in 2-3 Befragungszyklen eine gezielte Auswahl an Befragten zu treffen, um ein aussagekräftiges Wirkungsmodell zu entwerfen. Im Verlauf der Forschung wird selbstverständlich eine Anonymisierung vorgenommen, sodass deine Daten geschützt bleiben und Rückschlüsse auf deine Person für niemand anderen möglich sind.

Damit ich eine passende Auswahl an Befragten treffen kann, benötige ich zunächst ein paar Informationen von dir bzgl. Alter, Dauer der Teilnahme am NAW, Beruf etc. Falls du einzelne Fragen nicht beantworten möchtest, kannst du auch Felder frei lassen. Du wirst für das Ausfüllen des beigefügten Dokuments nicht länger als **5 Minuten** brauchen. Bitte sende mir das ausgefüllte Dokument bis zum 15. Februar zurück. Falls du kein Interesse mehr an der Studienteilnahme haben solltest, wäre ich über eine kurze Benachrichtigung sehr dankbar.

Ich freue mich sehr auf deine Rückmeldung und die damit beginnende Forschungsphase!
Alle Interessierten können selbstverständlich gerne nach Fertigstellung der Arbeit einen Zugang zu meinen Ergebnissen erhalten.

Herzliche Grüße

Franziska Schneider
Studentin der Sozialen Arbeit (Bachelor of Arts, EH Freiburg)

PS: Da wir uns beim Seminar mit Du angesprochen haben, bin ich dabei geblieben und hoffe, dass das du damit einverstanden bist!

Anhang II: Vorab-Befragung für Interviews mit NAW-Teilnehmenden zum Thema „Wirkungen Achtsamer Wirtschaft“

Liebe*r Teilnehmer*in,
vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, dich an meiner Befragung zu beteiligen!
Bitte trage in die freie Spalte die gefragten Informationen ein.

Name	
Alter	
Berufsbezeichnung(en)	
Tätigkeitsfeld(er)	
Gab es Umschulungen, Wechsel des Jobs/ Arbeitsplatzes o.ä., seit du im NAW teilnimmst?	
Ich bin Mitglied im NAW seit…	
Ich praktiziere Achtsamkeit seit…	
Wie oft praktizierst du pro Woche aktuell durchschnittlich Achtsamkeitsübungen?	
An wie vielen Seminaren des NAW hast du bereits teilgenommen? *(circa)*	
Um welche Themenbereiche handelte es sich bei diesen Seminaren (z.B. Geld, Konsum, Arbeit, Erfolg, …)? *(Auswahl)*	
Telefon (falls du ein Telefon-Interview bevorzugst oder alternativ dazu bereit bist)	
Zusätzliche Kommentare:	

Nach dem Ausfüllen kannst du das Dokument an meine Mail-Adresse (fschneider912@gmail.com) zurücksenden.
Ich freue mich über deine Antwort!

Franziska Schneider

Anhang III: E-Mail-Anschreiben für die erste Befragungswelle

Liebe*r _____,

vor kurzer Zeit hast du mir den Vorab-Fragebogen ausgefüllt zurückgeschickt. Ich freue mich sehr, dass du dich bereit erklärt hast, an meiner Befragung teilzunehmen!

Mit dieser Mail erhältst du nun die Einladung zum Online-Fragebogen „Achtsame Wirtschaft". Es geht dabei um deine eigenen Erfahrungen zu möglichen Verbindungspunkten zwischen deiner Achtsamkeitspraxis und wirtschaftlichen Themen wie z.B. Arbeit, Geld und Konsum.

Unter folgendem Link kannst du auf den Fragebogen zugreifen:
https://www.soscisurvey.de/achtsame-wirtschaft/?password=thesis

Dein persönlicher Code zur Teilnahme, der von dir auf Seite 1 erfragt wird, lautet: **aw(__)**.

Dieser Code ermöglicht es mir, die erfassten Daten mit denen aus dem Vorab-Fragebogen zusammenzufügen, ohne dass du deinen Namen auf SoSci-Survey eingeben musst.

Du wirst für das Ausfüllen des Fragebogens **ca. 15-20 Minuten** benötigen. Es kommt letztlich aber ganz darauf an, wie ausführlich du die Fragen beantworten möchtest oder kannst. *Der Vorgang des Ausfüllens kann pausiert werden. Du kannst dann per Mail einen Link anfordern, um die Beantwortung zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.*

Da ich nur vier Personen aufgrund theoretischer Vorüberlegungen für den ersten Zyklus ausgewählt habe, wäre ich dir sehr dankbar, wenn du dich bei mir meldest, falls du aus bestimmten Gründen nicht mehr teilnehmen möchtest oder kannst. Ansonsten würde ich dich bitten, den Online-Fragebogen **bis Mittwoch, den 13. März 2019** zu beantworten. Falls du mehr Zeit benötigst, lass mich auch das gerne wissen und wir können uns nochmal absprechen.

Ich bedanke mich nochmals sehr herzlich für deine Unterstützung und verbleibe mit freundlichen Grüßen

Franziska Schneider

Anhang IV: Online-Fragebogen der ersten Befragungswelle

soSci
oFb - der onlineFragebogen

achtsame-wirtschaft – base 01.05.2019, 10:51

Seite 01

Herzlich willkommen zum Fragebogen "Achtsame Wirtschaft"!

Dieser Fragebogen umfasst vier Seiten. Für die erste Seite benötigst du ca. 1-2 Minuten, für jede weitere Seite - je nach Ausführlichkeit deiner Antworten - ca. 5 Minuten. Möchtest du mehr Zeit investieren, bist du auch dazu herzlich eingeladen.

Deine Angaben werden anonymisiert und ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet.

1. Bitte trage hier den Code ein, der dir per Mail mitgeteilt wurde, damit deine Daten der Vorab-Befragung mit den Daten aus dem folgenden Fragebogen zusammengefügt werden können.

Mein persönlicher Code lautet:

Seite 02

Zu Beginn vier Fragen zu deiner Achtsamkeitspraxis.
Bitte ergänze die gefragten Informationen oder markiere die auf dich zutreffenden Optionen.

2. Wann hast du das Netzwerk Achtsame Wirtschaft kennengelernt?

Ich bin in Kontakt mit dem NAW seit dem Jahr _____.

3. Wenn du dich in Achtsamkeit übst, wie lange praktizierst du dann durchschnittlich?

- ○ Bis zu 10 Min.
- ○ 10-15 Min.
- ○ 15-20 Min.
- ○ 20-30 Min.
- ○ Mehr als 30 Min.

4. In welchen Settings praktizierst du Achtsamkeit?

Gib eine Einschätzung der Häufigkeit ab, die sich auf deine Praxis innerhalb des letzten Jahres bezieht. Du kannst auch das Feld „keine Angabe" nutzen, wenn du eine Frage unbeantwortet lassen möchtest.

	nie	selten	gelegentlich	oft	ausschließlich	keine Angabe
Ich praktiziere Achtsamkeit allein.	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere in einer Sangha (Meditationsgruppe).	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere in einer Sangha des NAW.	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere mit Freund*innen, Familie oder Partner*in ohne offiziellen Rahmen.	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere in einem MBSR-Kurs.	○	○	○	○	○	○

- ○ Ich praktiziere (zusätzlich) in folgenden Settings: _____

5. Gibt es abgesehen von deiner Übungspraxis noch weitere Berührungspunkte mit Achtsamkeit in deinem beruflichen oder privaten Leben?

- ☐ Leitung von MBSR-Kurs(en)
- ☐ Leitung/Engagement in einer Sangha
- ☐ Engagement im Netzwerk Achtsame Wirtschaft (über die Teilnahme an Seminaren hinaus)
- ☐ Teilnahme oder Anleitung eines Achtsamkeitsprogramms im Unternehmen/Betrieb
- ☐ Sonstiges: _____
- ☐ Keine weiteren Berührungspunkte

Seite 03

6. Im Folgenden soll die Auswirkung von Achtsamkeit auf eine herausfordernde Situation im Alltag untersucht werden. Bitte nimm dir etwas Zeit und denke an eine Situation innerhalb der letzten drei Monate, die im weiten Sinne mit Wirtschaft verknüpft ist (z.B. Herausforderungen bei der Arbeit, Tätigung von Investitionen, Diskussionen über Geld, Konsumfragen u.a.).

Was war das für eine Situation?

Bitte beschreibe die Situation mit deinen eigenen Worten.

7. Was hast du in der Situation gedacht und/ oder gefühlt?

8. Wie hast du dich verhalten?

9. Was denkst du: Hatte deine Achtsamkeitspraxis Einfluss auf den Umgang mit dieser Situation? Wenn ja, in welcher Form?

Seite 04

10. Hast du durch die Beschäftigung mit Achtsamkeit Erkenntnisse für deinen Alltag gewonnen oder wirkt sich Achtsamkeit in deinem Leben auf folgende Bereiche aus?

Bitte gib an, wie hoch du den Einfluss von Achtsamkeit auf die aufgeführten Bereiche einschätzt.

	nicht	wenig	mittelmäßig	ziemlich	sehr	kann ich nicht beurteilen
Achtsamkeit beeinflusst mein **wirtschaftliches Denken und Handeln...**	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst mein **Arbeiten** (sowohl im Job als auch unbezahlte Tätigkeiten wie Hausarbeit, Gartenarbeit, Pflegeaufgaben etc.)...	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst mein **Konsumverhalten...**	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst meinen **Umgang mit Geld und Ressourcen...**	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst mein **Wirken in Gruppen, Teams, Organisationen etc...**	○	○	○	○	○	○

11. Gibt es noch andere Aspekte oder Felder, in denen du einen Einfluss von Achtsamkeit auf deine Haltung oder dein Verhalten wahrnimmst und die in einem sehr weiten Sinne mit wirtschaftlichen Themen verknüpft sind?

Denke dabei auch an Themen wie Selbstfürsorge, Zeitmanagement o.ä. - alles, was dir hilft, besser mit wirtschaftlichen Herausforderungen umzugehen, ist ebenso von Interesse!

Achtsamkeit beeinflusst folgende weiteren Bereiche in meinem Leben:

12. Woran erkennst du die Veränderungen in den aufgeführten Bereichen bzw. wie zeigt sich der Einfluss von Achtsamkeit in den von dir ergänzten Feldern?

Seite 05

13. *„Mit Achtsamkeit lässt sich auch nicht die Welt verändern“*, sagte einmal ein mir bekannter Wissenschaftler in einem Vortrag.

Du beschäftigst dich in deinem Alltag regelmäßig mit Achtsamkeit. Was denkst du: Kann deiner Einschätzung nach die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit speziell in Bezug auf Wirtschaft sinnvoll sein und Veränderungen erwirken?

Wenn ja, inwiefern?

14. Zu guter Letzt:

Gibt es deiner Meinung nach problematische/ kritische Aspekte, wenn es um die Verbindung von Achtsamkeit und Wirtschaft geht?

Oder gibt es sonst noch etwas, was im Rahmen des Fragekatalogs bisher nicht gesagt werden konnte, du aber für relevant erachtest? Hier ist Platz für Ergänzungen!

Letzte Seite

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail: Am Panel teilnehmen

Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden. Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

Franziska Schneider, Evangelische Hochschule Freiburg – 2019

Anhang V: Vorläufiges Kategorienschema nach Beendigung von Zyklus 3

	1 Absichtsvolle Vergegenwärtigung	2 Haltung	3 Handeln
A achtsamer Umgang mit sich selbst	• Vergegenwärtigung • Akzeptierender Umgang mit Gedanken, Gefühlen und kritischen Situationen	• Selbstmitgefühl • Gelassene, positive Einstellung	• Selbstfürsorge und Selbstregulation • Einfluss auf Gemütszustand erkennen und nutzen
B achtsame Gemeinschaft	• Beobachtung von/ Aufmerksamkeit in sozialen Situationen	• Empathie und Einfühlungsvermögen • Respekt vor Mitmenschen und ihren Bedürfnissen • Zuwendung und Offenheit	• Absichtslose Unterstützung leisten • Achtsame Kommunikation und Konfliktbewältigung • Mitmenschen zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge ermutigen
C achtsames Arbeiten	• Körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken beim Arbeiten beobachten • Geistige Präsenz beim Arbeiten	• Selbstmitgefühl und -vertrauen bei der Arbeit • Rekonstruktion von Erfolgskonzepten und Zielvorstellungen • Nicht-Greifen und Loslassen: Abstand von Selbstinszenierung, Zufriedenheit beim Arbeiten	• Selbstfürsorge im Arbeitsleben: Pausen und Momente des Innehaltens, Struktur im Arbeitsalltag, Balance mit Freizeit • Verwirklichung der moralischen Wertvorstellungen in Arbeit: heilsame Arbeitsfelder suchen, ganzheitliche Verantwortung in wirtschaftlichen Aktivitäten übernehmen

D Nonmaterialismus/ achtsamer Konsum und Umgang mit Geld	• Gefühle und Gedanken bzgl. Geld und Konsum wahrnehmen: Stellenwert von Geld und Konsum, negativen Einfluss von Geld	• Tiefere Bedürfnisse verstehen • Zufriedenheit und Dankbarkeit verspüren	• Geld und materielle Güter achtsam einsetzen und konsumieren: achtsamer Nahrungsmittelkonsum, Reduktion des Bedarfs/ bewusster Verzicht, finanzielles Potenzial gemeinwohlorientierter nutzen

Anhang VI: E-Mail-Anschreiben für zweite Befragungswelle

Liebe/r ____,

vor einiger Zeit hast du mir den Vorab-Fragebogen ausgefüllt zurückgeschickt. Ich freue mich sehr, dass du dich bereit erklärt hast, an meiner Befragung teilzunehmen!

Mit dieser Mail erhältst du nun die Einladung zum Online-Fragebogen „Achtsame Wirtschaft". Es geht dabei um deine eigenen Erfahrungen zu möglichen Verbindungspunkten zwischen deiner Achtsamkeitspraxis und wirtschaftlichen Themen wie z.B. Arbeit, Geld und Konsum.

Unter folgendem Link kannst du auf den Fragebogen zugreifen:
https://www.soscisurvey.de/achtsame-wirtschaft/?password=thesis19

Dein persönlicher Code zur Teilnahme, der von dir auf Seite 1 erfragt wird, lautet: **aw(__).** Dieser Code ermöglicht es mir, die erfassten Daten mit denen aus dem Vorab-Fragebogen zusammenzufügen, ohne dass du deinen Namen auf SoSci-Survey eingeben musst.

Du wirst für das Ausfüllen des Fragebogens **ca. 15-20 Minuten** benötigen. Es kommt letztlich aber ganz darauf an, wie ausführlich du die Fragen beantworten möchtest oder kannst. Der Vorgang des Ausfüllens kann pausiert werden. Du kannst dann per Mail einen Link anfordern, um die Beantwortung zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

Da ich nur vier Personen für diesen Befragungszyklus ausgewählt habe, wäre ich dir sehr dankbar, wenn du dich bei mir meldest, falls du aus bestimmten Gründen nicht mehr teilnehmen möchtest oder kannst. Ansonsten würde ich dich bitten, den Online-Fragebogen **bis Mittwoch, den 10. April 2019** zu beantworten. Falls du mehr Zeit benötigst, lass mich auch das gerne wissen und wir können uns nochmal absprechen.

Ich bedanke mich nochmals sehr herzlich für deine Unterstützung und verbleibe mit freundlichen Grüßen

Franziska Schneider

Anhang VII: Online-Fragebogen für die zweite Befragungswelle

soSci
oFb - der onlineFragebogen

achtsame-wirtschaft → qnr2 01.05.2019, 10:55

Seite 01

Herzlich willkommen zum Fragebogen "Achtsame Wirtschaft"!

Dieser Fragebogen umfasst vier Seiten. Für die erste Seite benötigst du ca. 1-2 Minuten, für jede weitere Seite - je nach Ausführlichkeit deiner Antworten - ca. 5 Minuten. Möchtest du mehr Zeit investieren, bist du auch dazu herzlich eingeladen.

Deine Angaben werden anonymisiert und ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet.

1. Bitte trage hier den Code ein, der dir per Mail mitgeteilt wurde, damit deine Daten der Vorab-Befragung mit den Daten aus dem folgenden Fragebogen zusammengefügt werden können.

Mein persönlicher Code lautet:

Seite 02

Zu Beginn vier Fragen zu deiner Achtsamkeitspraxis.
Bitte ergänze die gefragten Informationen oder markiere die auf dich zutreffenden Optionen.

2. Wann hast du das Netzwerk Achtsame Wirtschaft kennengelernt?

Ich bin in Kontakt mit dem NAW seit dem Jahr _____.

3. Wenn du dich in Achtsamkeit übst, wie lange praktizierst du dann durchschnittlich?

- ○ Bis zu 10 Min.
- ○ 10-15 Min.
- ○ 15-20 Min.
- ○ 20-30 Min.
- ○ Mehr als 30 Min.

4. In welchen Settings praktizierst du Achtsamkeit?

Gib eine Einschätzung der Häufigkeit ab, die sich auf deine Praxis innerhalb des letzten Jahres bezieht. Du kannst auch das Feld „keine Angabe" nutzen, wenn du eine Frage unbeantwortet lassen möchtest.

	nie	selten	gelegentlich	oft	ausschließlich	keine Angabe
Ich praktiziere Achtsamkeit allein.	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere in einer Sangha (Meditationsgruppe).	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere in einer Sangha des NAW.	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere mit Freund*innen, Familie oder Partner*in ohne offiziellen Rahmen.	○	○	○	○	○	○
Ich praktiziere in einem MBSR-Kurs.	○	○	○	○	○	○

- ○ Ich praktiziere (zusätzlich) in folgenden Settings: _____

5. Gibt es abgesehen von deiner Übungspraxis noch weitere Berührungspunkte mit Achtsamkeit in deinem beruflichen oder privaten Leben?

- ☐ Leitung von MBSR-Kurs(en)
- ☐ Leitung/Engagement in einer Sangha
- ☐ Engagement im Netzwerk Achtsame Wirtschaft (über die Teilnahme an Seminaren hinaus)
- ☐ Teilnahme oder Anleitung eines Achtsamkeitsprogramms im Unternehmen/Betrieb
- ☐ Sonstiges: _____
- ☐ Keine weiteren Berührungspunkte

Seite 03

6. Hast du durch die Beschäftigung mit Achtsamkeit Erkenntnisse für deinen Alltag gewonnen oder wirkt sich Achtsamkeit in deinem Leben auf folgende Bereiche aus?

Bitte gib an, wie hoch du den Einfluss von Achtsamkeit auf die aufgeführten Bereiche einschätzt.

	nicht	wenig	mittelmäßig	ziemlich	sehr	kann ich nicht beurteilen
Achtsamkeit beeinflusst mein **wirtschaftliches Denken und Handeln...**	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst mein **Arbeiten** (sowohl im Job als auch unbezahlte Tätigkeiten wie Hausarbeit, Gartenarbeit, Pflegeaufgaben etc.)...	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst mein **Konsumverhalten...**	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst meinen **Umgang mit Geld und Ressourcen...**	○	○	○	○	○	○
Achtsamkeit beeinflusst mein **Wirken in Gruppen, Teams, Organisationen etc...**	○	○	○	○	○	○

7. Falls du dich im Feld der Arbeit von Achtsamkeit beeinflusst fühlst:

Woran erkennst du die Veränderungen bzw. wie zeigt sich die Wirkung von Achtsamkeit im Feld der Arbeit?

Bitte denke dabei auch an Themen wie den Umgang mit dir selbst beim Arbeiten oder dein Selbstbild in Verbindung mit deiner Tätigkeit.

8. Gibt es noch andere Aspekte oder Felder, in denen du einen Einfluss von Achtsamkeit auf deine Haltung oder dein Verhalten wahrnimmst und die in einem sehr weiten Sinne mit wirtschaftlichen Themen verknüpft sind?

Denke dabei auch an Themen wie Selbstfürsorge, Zeitmanagement o.ä. - alles, was dir hilft, besser mit wirtschaftlichen Herausforderungen umzugehen, ist ebenso von Interesse!

Achtsamkeit beeinflusst folgende weiteren Bereiche in meinem Leben:

Seite 04

Erst seit wenigen Jahren beschäftigt sich die Achtsamkeitsforschung mit der Frage, ob und wie Achtsamkeit und nachhaltiger Konsum zusammenhängen. Auf mögliche Auswirkungen von Achtsamkeit auf den Umgang mit Geld wurde bisher kaum gesondert eingegangen.
Da du dich in deinem Alltag regelmäßig mit Achtsamkeit beschäftigst, sind deine persönlichen Erfahrungen in diesen Bereichen von besonderem Interesse!

9. Kannst du in deinem eigenen Leben hinsichtlich der aufgeführten Dimensionen von Konsum und Finanzen einen Einfluss deiner Achtsamkeitspraxis feststellen? Wenn ja, inwiefern?

Bitte gib eine subjektive Einschätzung auf der Basis deiner eigenen Erfahrungen ab. Solltest du keine Auswirkungen in einem der aufgeführten Bereiche verspüren, setze einen Haken bei der entsprechenden Option unterhalb des jeweiligen Textfeldes.

Wirkung von Achtsamkeit auf mein Konsumverhalten:

☐ keine Auswirkung von Achtsamkeit/ kann ich nicht beurteilen

Wirkung von Achtsamkeit auf meine Einstellung zum Thema Nachhaltigkeit:

☐ keine Auswirkung von Achtsamkeit/ kann ich nicht beurteilen

Wirkung von Achtsamkeit auf mein Verhältnis zu finanziellen Ressourcen und Einkommen:

☐ keine Auswirkung von Achtsamkeit/ kann ich nicht beurteilen

Seite 05

10. Zu guter Letzt:

Gibt es deiner Meinung nach problematische/ kritische Aspekte, wenn es um die Verbindung von Achtsamkeit und Wirtschaft geht?

Oder gibt es sonst noch etwas, was im Rahmen des Fragekatalogs bisher nicht gesagt werden konnte, du aber für relevant erachtest? Hier ist Platz für Ergänzungen!

Letzte Seite

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail: Am Panel teilnehmen

Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden. Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

Franziska Schneider, Evangelische Hochschule Freiburg – 2019

Anhang VIII: Leitfaden für das persönliche Interview

Einstieg:

- Begrüßung, Dank
- Kurzer Themenumriss (Orientierung am Anschreiben, s. Mail)
- Dauer (ca.)
- Datenschutzvereinbarung unterschreiben lassen
- Erste Fragen auf Papier beantworten lassen (standardisiert)

DANN AUFNAHMEGERÄT ANSTELLEN

Leitfrage (Erzählaufforderung)	**Konkrete Fragen**	**Aufrechterhaltungs-, Steuerungsfragen**
Danke, dass du die ersten Fragen schon mal schriftlich ausgefüllt hast. Knüpfen wir doch gleich an die letzte Frage an. Da werden mehrere Bereiche aufgeführt, die möglicherweise von deiner Achtsamkeitspraxis beeinflusst werden. Erzähl doch mal, fehlen dir bestimmte Aspekte oder Bereiche, in denen Achtsamkeit deiner Meinung nach besondere Wirkung hat?		Gibt es sonst noch was?
Ich würde gerne nochmal etwas genauer auf das Thema Arbeit eingehen. Welche Veränderungen spürst du denn so beim Arbeiten durch deine Beschäftigung mit Achtsamkeit?	Denkst du, dass du durch die Beschäftigung mit Achtsamkeit auch anders mit dir selbst beim Arbeiten umgehst? Hat sich dein Selbstbild auch in Verbindung mit deinem Job seither verändert?	Gibt es sonst noch etwas? Fällt dir sonst noch etwas dazu ein? Was denn zum Beispiel? Kannst du genauer beschreiben, was sich verändert hat?
Erst seit wenigen Jahren beschäftigt sich die Achtsamkeits-forschung mit möglichen Zusammen-hängen zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Konsum. Auf mögliche Auswirkungen von Achtsamkeit auf den Umgang mit Geld wurde jedoch bisher kaum eingegangen. Erzähl doch mal, was du über	Wie denkst du heute im Vergleich zu vor 20 Jahren – also vor Beginn deiner Meditationspraxis – über Nachhaltigkeit und die Verantwortung von Konsument*innen und Produzent*innen? Würdest du behaupten,	Inwieweit kannst du das, wovon du berichtest, auch konkret in deinem eigenen Leben/Verhalten beobachten? Kannst du da etwas genauer drauf eingehen? Kannst du das etwas genauer schildern?

den Zusammenhang von Achtsamkeit und Konsum sowie den Umgang mit Geld denkst.	dass du heute anders oder in irgendeiner Weise ‚achtsam' mit deinen Finanzen umgehst?	
Ja, von meiner Seite aus wär's das nun. Möchten Sie noch irgendwas erzählen, was Ihnen wichtig ist, das aber hier in unserem Interview noch nicht zur Sprache gekommen ist?		

-das Interview wird jetzt transkribiert, ausgewertet und die gewonnenen Erkenntnisse in die Thesis eingearbeitet

-anbieten, über Ergebnisse der Forschung zu informieren

-Dank

Anhang IX: Setting der Achtsamkeitspraxis

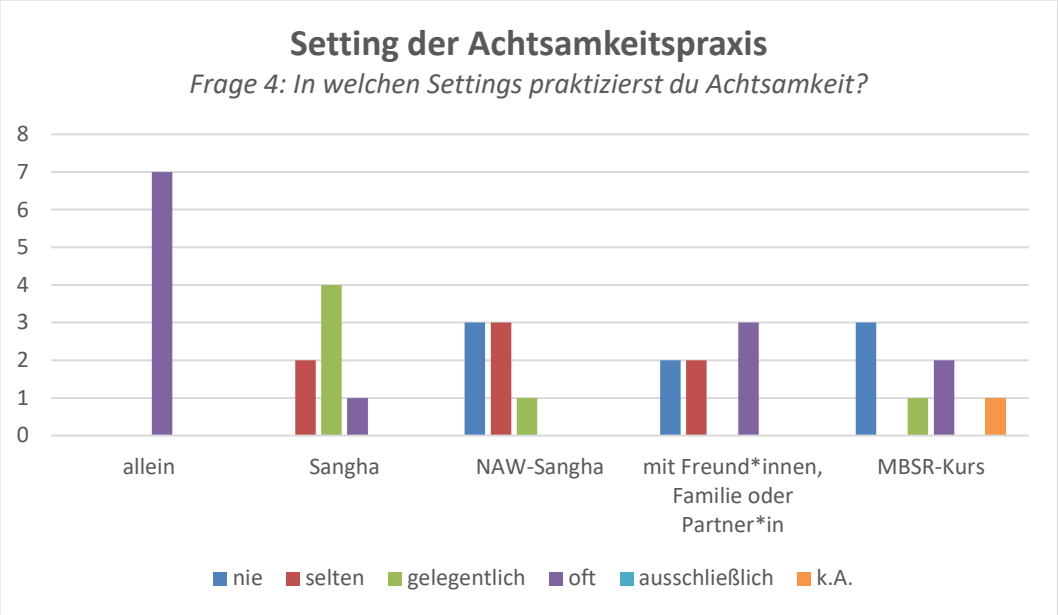

Abbildung 8: Setting der Achtsamkeitspraxis (eigene Darstellung).

Beim beigefügten Item „Ich praktiziere (zusätzlich) in folgenden Settings“ wurden folgende Settings aufgeführt[18]:

- Meditationsretreat
- in Unternehmen
- Kurse, welche ich selber leite, MBSR-Lehrergruppe
- Yoga, Golf, SUP,
- Meditation in Unternehmen, Morgenmeditation,
- gelegentlich im christlichen Kontext.

[18] Die nachfolgenden Stichpunkte wurden unverändert aus dem Item „Sonstiges“ der Fragebatterie „Setting der Achtsamkeitspraxis“ übernommen.

Anhang X: Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe angefertigt wurde und ich mich keiner anderen als der von mir angegebenen Hilfsmittel bedient habe.

Ort, Datum Franziska Schneider

Anhang XI: CD-ROM

Die CD-ROM beinhaltet folgende Daten:

XI.a Beobachtungsprotokoll

XI.b Erfahrungsberichte von NAW-Teilnehmenden aus dem Buch *Wir sind die Wirtschaft* von Kai Romhardt

XI.c Fragebögen F1 – F7 (inklusive Interview F6)