

Die Bedeutung von Achtsamkeit für die Soziale Arbeit

Masterarbeit

Abstract

Achtsamkeit entwickelt sich zunehmend zu einem zentralen Phänomen unserer Gegenwart, sei es als Antwort auf die Beschleunigung gesellschaftlicher Rhythmen, steigenden Anforderungen oder psychischen Krisen. Sie wird sowohl im wissenschaftlichen Diskurs als auch im Alltag als Trend oder potenzielle Bereicherung diskutiert.

Während Medizin und Psychotherapie durch etablierte Verfahren wie MBSR, MBCT oder ACT bereits von den positiven Wirkungen der Achtsamkeit überzeugt sind, stellt sich die Frage, welche Bedeutung Achtsamkeit für die Soziale Arbeit haben kann, sowohl theoretisch als auch praktisch. Die vorliegende Masterarbeit untersucht diese Frage in zwei Schwerpunktbereichen.

Erstens wird eine Theorieerweiterung vorgeschlagen: die achtsamkeitsbasierte Lebensweltorientierung (LWO). Sie zielt auf die Etablierung einer Bewusstseinskultur sowie einer Dialektik der Innerlichkeit ab, durch die Adressat:innen zu einem gelingenderen Alltag befähigt werden sollen. Die Idee der achtsamkeitsbasierten LWO hat das Ziel eine zeitgenössische Kritik an die Zeitstrukturen der Gesellschaft zu knüpfen.

In Anlehnung an Analysen zu modernen Zeitstrukturen (Fuchs, Rosa, Han) werden aktuelle Chronopathologien, wie psychische Erkrankungen, Entfremdung oder Selbstausbeutung als Folgen moderner Lebensführung gedeutet. Achtsamkeit, verstanden als bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, wird dabei als praxisnahes Konzept zur Rekonstruktion individueller Zeiterfahrung eingeführt und theoretisch mit der Lebensweltorientierung verknüpft. Es ist als Theorieerweiterung sinnvoll, da Achtsamkeit vor allem die Wahrnehmung der Lebenswelt stärkt und sichtbar macht, wie sich die gegenwärtigen Verhältnisse in den Deutungsmustern der Menschen im Alltag zeigen.

Zweitens wird Achtsamkeit als Methode zur Professionalisierung Sozialer Arbeit untersucht, insbesondere im Hinblick auf Selbstreflexion als zentrales Handlungselement. In einer quantitativen Studie mit 246 Teilnehmenden wurde mittels standardisierter Fragebögen und multipler linearer Regression ein signifikanter Zusammenhang festgestellt: Steigt das Achtsamkeitsniveau um 1 %, erhöht sich die Selbstreflexion um 0,6 %. Achtsamkeit fungiert somit als Verstärker professioneller Kompetenzen, insbesondere bei der emotionalen Handlungsregulation.

Beide Schwerpunkte verdeutlichen die Potenziale von Achtsamkeit zur weiteren Auflösung der „Pseudokonkretheit“ des Alltags und zur Förderung einer fürsorglichen, reflektierten Praxis. Die Integration achtsamkeitsbasierter Ansätze kann die Handlungskompetenz von Fachkräften erweitern, zur Entmystifizierung von Techniken wie etwa Achtsamkeitsmeditationen beitragen und Maßnahmen zum Umgang mit Stress und Überforderung professionalisieren. Damit eröffnet Achtsamkeit neue Wege zur Qualitätsentwicklung in der Sozialen Arbeit, sowohl auf individueller als auch struktureller Ebene.

Autor

Kevin Schaeper (M. A. Soziale Arbeit und Forschung)

FH Münster

Korrespondenzadresse

ks_privat@gmx.de