

Chancen von Achtsamkeit in einer krisenhaften Welt

EVA HÜBLER-HEGAZY UND KARIM-HÜBLER-HEGAZY

Schlüsselwörter: Achtsamkeit – Krise – Sustainable Development Goals (SDGs) – Inner Development Goals (IDGs)

Wird ein Blick in das Weltgeschehen im Jahr 2024 geworfen, ist zu erkennen, dass die Menschheit eine Entwicklungsphase multipler Krisen erlebt. Die Folgen der globalen Pandemie sind in der psychischen Gesundheit von Menschen weiterhin spürbar und seit dem Einmarsch russischer Truppen in die Ukraine im Februar 2022 befindet sich Europa im Krieg (Rabe-Menssen, Hübner & Maaß 2023; Bundesministerium für europäische und internationale Angelegenheiten 2024). Die Schere zwischen Arm und Reich wird größer, ähnlich wie der Rechtsruck, den viele Staaten der Erde erleben (Riddell, R., Ahmed, N., Maitland, A., Lawson, M. & Taneja, A. 2024; Acemoglu 2024). Das europäische Klimaschutzprogramm Copernicus (2024) datiert den Juni 2024 als den zwölften Monat in Folge, an dem die monatliche Durchschnittstemperatur um 1,5°C überschritten wurde und belegt, dass diese Erwärmung aufgrund der Menschheit geschieht. Es scheint, als würde die dynamische Verbundenheit der Menschen mit ihrer Umwelt in einem folgen-schweren Durcheinander und getrennt von ihrer Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit sein.

Der Duden (2024) definiert das vom Griechischen abstammende Wort *krisis* als schwierige Lage, Situation oder eine Zeit des Gefährdet-Seins. Der Ursprung des Wortes wird als Entscheidung oder entscheidende Wendung beschrieben. Antonovsky zufolge ist das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC) entscheidend für die flexible Bewältigung von Krisen (Bengel, Strittmatter & Willmann 1998). Kohärenz beschreibt eine stimmige Verbundenheit und ein Wohlbefinden (Zentrum für Salutogenese 2020). Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung und ein Gefühl des

Vertrauens, dass Stimuli strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind. Es schließt die Überzeugung ein, dass die nötigen Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Anforderungen zu bewältigen und dass sich Anstrengung und Engagement lohnen (Antonovsky 1997). Wenn Menschen Krisen als kohärent wahrnehmen, erleben sie sich als selbstwirksam (Stangl 2024).

Ein Wendepunkt hinsichtlich globaler Krisen sollte die Agenda 2030 sein, auf die sich am 25. September 2015 alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen einigten. Diese Agenda bietet einen gemeinsamen Plan für Frieden und Wohlstand für den Planeten Erde und die Bevölkerung, jetzt und in Zukunft. Herzstück der Agenda 2030 sind 17 Ziele, wie in Abbildung 1 ersichtlich, für eine nachhaltige Entwicklung, die soziale, ökologische und ökonomische Dimensionen abdecken – die sogenannten *Sustainable Development Goals (SDGs)* (United Nations 2024).

Diese SDGs sollten bis zum Jahr 2030 implementiert und umgesetzt werden. Unter anderem aufgrund der Komplexität und des Zusammenspiels verschiedenster Akteur:innen, Länder und Politiken erscheint die Zielerreichung innerhalb dieses Zeitraums nahezu unmöglich. Die Fortschritte erfolgen zu langsam, und es bedarf einer Verbesserung der kollektiven Fähigkeiten der Menschen, um diese komplexen Herausforderungen zu bewältigen und effektiv agieren zu können.

Aus diesem Grund wurden die *Inner Development Goals (IDGs)*, eine gemeinnützige Initiative, entwickelt. Laut dem IDG-Framework ist ein grundlegender Wandel der menschlichen Werte erforderlich, um Lösungen für globale Herausforderungen zu entwickeln. Das IDG-Framework basiert auf interdisziplinärer Forschung und besteht aus 5 Dimensionen mit 23 Fähigkeiten und Qualitäten, welche essentiell sind, um die SDGs zu erreichen (Abb.



© Aktion Deutschland Hilft

Abbildung 1: Sustainable Development Goals



Abbildung 2: Inner Development Goals (2024)

2). Die Dimensionen umfassen die Beziehung zu sich selbst, kognitive Fertigkeiten, Fürsorge für die Umwelt und Mitmenschen, soziale Kompetenz und aktives Handeln (Inner Development Goals 2024).

Einer der wichtigsten Grundgedanken dieser IDGs ist, dass Veränderung von Innen bei jedem einzelnen Menschen beginnt. "Die Pflege unseres inneren Lebens und die Entwicklung und Vertiefung unserer Beziehung zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper helfen uns, präsent, absichtsvoll und nicht reaktiv zu sein, wenn wir mit Komplexität konfrontiert sind." (Inner Development Goals 2024)

Die erste der fünf Dimensionen ist das Sein – die Beziehung zu sich selbst. Hierzu gehört unter anderem die Gegenwärtigkeit, also "die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen und in einem Zustand der offenen Präsenz." (Inner Development Goals 2024)

Jon Kabat-Zinn (2003) beschreibt diese Ebene des Seins als Achtsamkeit, also die bewusste, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment. Sie beinhaltet das Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, ohne sie zu bewerten. Menschen registrieren zwar die Bewertung, welche geschieht (z. B. das ist unangenehm), gehen aber nicht weiter darauf ein. Achtsamkeit zielt darauf ab, aus dem "Autopilotmodus" des Lebens auszubrechen und vollständig im Hier und Jetzt präsent zu sein. Kabat-Zinn betont die Bedeutung der Achtsamkeitspraxis in der Stressbewältigung und der Gesundheitsförderung.

Durch achtsame Selbstreflexion und -beobachtung können Menschen das automatisierte Vergleichen und Interpretieren des Wahrgenommenen unterbrechen und in Zone 1, in das Hier und Jetzt eintauchen (Abb. 3). Diese achtsame Haltung in Form der Hier-und-Jetzt Orientierung wird benötigt, um zielführend agieren zu können. Für lösungsorientierte Handlungen bedarf es zum einen ein Maß an Achtsamkeit und Klarheit über sich selbst, über die Situation und das Umfeld. Zum anderen wird Selbstwirksamkeit, ergo das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, verlangt, um konkrete Handlungsimpulse zu setzen (Dlugosch & Dahl 2012). Die Hier-und-Jetzt-Orientierung und die Selbstwirksamkeitserwartung stehen in Wechselwirkung zueinander.

Im Zuge einer Diskussion am diesjährigen Salutogenese Symposium kamen die Autor:innen gemeinsam mit Dr. Theo Petzold, dem Gründer des Salutogenese Zentrums, und anderen Teilnehmer:innen zum Schluss, dass das Modell der drei Lebenszonen noch um eine Zone 0 ergänzt werden sollte – dem Sense of Coherence.

Wie bereits zuvor erwähnt, stellt der Sense of Coherence eine globale Orientierung dar. Das Kohärenzgefühl geht über die persönliche Stimmigkeit hinaus und bezieht die Verbindung mit der Umwelt ein. Im Zentrum steht eine übergeordnete Stimmigkeit, welche die langfristigen Folgen des persönlichen Handelns und der eigenen Handlungsfähigkeit in Krisensituationen erkennen lassen kann.

Die drei Aspekte der Salutogenen Kommunikation SalKom® unterstreichen diesen Gedanken und zeigen, wie sich ein ko-kreativer und kooperativer Prozess darstellen könnte. Im ersten Aspekt steht die Klärung attraktiver gemeinsamer und kohärenter Ziele im Fokus. Es ergibt sich die Fragestellung, wie persönliche, individuelle Ziele von Menschen in Kongruenz mit gemeinschaftlichen oder globalen Zielen gebracht werden können. Ein Framework wie die IDGs könnte die Diskrepanz zwischen individuellen und kollektiven Bedürfnissen, wie sie in den SDGs ausgedrückt sind, verringern.

Der zweite Schritt besteht in der Stärkung der Autonomie durch Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Wenn Ressourcen erkannt und zielgerichtet eingesetzt werden, führt dies zu einer Anregung der Selbst- und Kohärenzregulation.

Der dritte und letzte Aspekt der salutogenen Kommunikation besteht darin, Vertrauen, Leichtigkeit und Freude in Veränderungsprozessen zu generieren (Zentrum für Salutogenese 2020).

Können Menschen ihre achtsame Grundhaltung und ihren Sense of Coherence so deutlich wahrnehmen, dass individuelle Bedürfnisse in Kongruenz zu den globalen Bedürfnissen der Umwelt, anderer Menschen und Lebewesen stehen, kann es gelingen Freude und Leichtigkeit selbst in herausfordernden, krisenhaften Zeiten zu empfinden und nach dem Motto des letzten IDGs, dem Handeln, an der Veränderung beitragen.

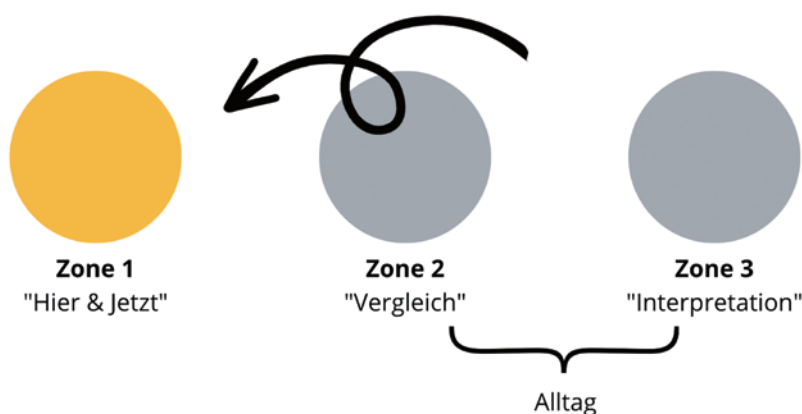


Abbildung 3: Die drei Lebenszonen (eigene Darstellung)

Quellen

- Acemoglu, D. (2024). Kurz vor dem Kollaps. IPG Journal. <https://www.ipg-journal.de/rubriken/demokratie-und-gesellschaft/artikel/kurz-vor-dem-kollaps-7600/>
- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVt.
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (1998). Was erhält Menschen gesund? Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 6, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), S. 28-29.
- Bundesministerium für europäische und internationale Angelegenheiten. (2024). Osteuropa. <https://www.bmeia.gv.at/themen/aussenpolitik/europa/osteuropa>
- Copernicus. (2024). June 2024 marks 12th month of global temperature reaching 1.5° above pre-industrial. June climate bulletins. <https://climate.copernicus.eu/copernicus-june-2024-marks-12th-month-global-temperature-reaching-15degc-above-pre-industrial>
- Dlugosch, G. E. & Dahl, C. (2012). Die Rolle der Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit bei der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Menschen – eine Projektdokumentation. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 39, S. 32-38.
- Duden (2024). Wörterbuch. Krise. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Krise>
- Inner Development Goals. (2024). Transformational Skills for Sustainable Development. <https://innerdevelopmentgoals.org/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- Rabe-Menssen, C., Hübner, L. & Maaß, E. (2023). Report Psychotherapie 2023. Sonderausgabe: Psychische Gesundheit in der Covid-19-Pandemie, Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung e. V. (Hrsg.), S. 5-50.
- Riddell, R., Ahmed, N., Maitland, A., Lawson, M. & Taneja, A. (2024). Inequality Inc. How corporate power divides our world and the need for a new era of public action. Oxfam International. 11-24.
- Stangl. (2024). Kohärenz. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/37128/kohaerenz>
- United Nations. (2024). Department of Economic and Social Affairs. The 17 Goals. <https://sdgs.un.org/>
- Zentrum für Salutogenese. (2020). Salutogenese. Neuorientierung zum gesunden und guten Leben. <https://salutogenese-zentrum.de/#nachschiagen>

Eva Hübler-Hegazy, BEd, MSc

ist Leiterin der Familienakademie der OÖ Kinderfreunde und ist als selbstständige Trainerin und Seminarleiterin tätig. Zuvor sammelte sie Erfahrung in verschiedenen pädagogischen und leitenden Funktionen, unter anderem bei Teach For Austria und dem Magistrat Linz. Sie verfügt über einen Master in Neurowissenschaften und Bildung sowie einen Bachelor im Lehramt Primarstufe. Zudem hat sie eine breite Weiterbildung durchlaufen, darunter Qualifikationen als Salutatorin, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin sowie Kinesiologin, Potentialfokussiertes Coaching, Yogalehrerin und Konfliktmanagement, Mediation und Kommunikation.



Quelle: Autorin

Publikationen:

- Hübler, E. (2017). Konzentrationssteigerung durch Training der koordinativen Fähigkeiten von Kindern im Grundschulalter. Saarbrücken: AV Akademikerverlag.
- Hübler, E. (2022). Gehirngerecht arbeiten und leben – wie man den Verstand sinnvoll nutzt, um Effizienz und Leichtigkeit zu verknüpfen. Expertentalk, Karriere News (Oktober 2022), S. 31.
- Hübler, E. (2023). Asanas und unser Gehirn. Yogaakademieaustria, <https://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-und-gesundheit/asanas-und-unser-gehirn/>
- Hegazy, K. & Hübler, E. (2023). Achtsamkeit und Gehirn. ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung, S. 4-9, <https://www.oegl-lebensberater.at/lb084.pdf>

Karim Hübler-Hegazy, MA

ist als Trainer im INNERversum, einer Initiative der Future Wings Privatstiftung, und als staatlich geprüfter psychosozialer Berater, Coach, Supervisor und Unternehmensberater selbstständig tätig. Darüber hinaus bietet er als Yogalehrer und Seminarleiter seine Expertise in verschiedenen Bereichen an und hat in verschiedenen sozialen und genossenschaftlichen Projekten mitgewirkt. Er hat einen Master in Organic Business & Marketing sowie einen Bachelor in Internationalem Logistikmanagement. Seine Weiterbildungen umfassen unter anderem Salutovision, Gender und Diversity Management sowie Menschenrechtstraining.



Quelle: Autor

Publikationen:

- Hegazy, K. & Hübler, E. (2023). Achtsamkeit und Gehirn. ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung, S. 4-9, <https://www.oegl-lebensberater.at/lb084.pdf>
- Hegazy, K. (2023). Anwendungsmöglichkeiten des Biophilia Effekts in der psychosozialen Beratung in Bezug auf Stressprävention.
- Hegazy, K. (2019). Fortbewegung im ländlichen Oberösterreich – Qualitative Studie zum Customer Behaviour von ausgrenzungsgefährdeten Jugendlichen der Generation Z.