

Die Achtsamkeitsbewegung und transpersonale Psychologie: Geteilte Kontexte und Kritiken

Dennis Johnson, Wien

Zusammenfassung: Dieser Artikel untersucht die gemeinsamen kulturellen Ursprünge, Einflüsse und Kontexte der Achtsamkeitsbewegung und der transpersonalen Psychologie mit Hinblick auf jene zugrundeliegenden sozialen und kulturellen Themen, die für die Zukunft dieser Strömungen als zeitgemäße Formen von Spiritualität von besonderer Bedeutung sind. Gemeinsamkeiten im Selbstverständnis und in den Wirkweisen ihrer Anwendungen werden präsentiert, und das Potential dieser Bewegungen angesichts derzeitiger sozialer und ökologischer Herausforderungen ausgelotet. Die Assimilierungsprozesse dieser Strömungen in ihrer Bewegung von spirituellen zu säkularen Kontexten werden skizziert, und der Einfluss von neoliberalen Werten, kapitalistischen Diskursen und patriarchalen Strukturen auf neoliberale Formen von Achtsamkeit und narzisstische Tendenzen in der transpersonalen Psychologie beschrieben. Perspektiven aus historischen, kulturellen und transkulturellen Studien beleuchten die Gefahren von universellen, asozialen und ahistorischen Sichtweisen auf spirituelle Praktiken und lassen die Veränderungen ihrer Bedeutung, Funktion und Wirkung in neuen kulturellen Kontexten reflektieren. Partizipative, feministische und multikulturelle Kritiken an diesen Entwicklungen werden zusammengefasst und Problemfelder wie kulturelle Voreingenommenheit und Mängel an gesellschaftlichem Engagement angesprochen. Ein abschließender Ausblick gibt eine Übersicht über aktuelle Ansätze und Entwicklungen als Reaktion auf diese Kritiken.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Spiritualität, Kritik, Kapitalismus, Tradition, Moderne

Einleitung

Die Achtsamkeitsbewegung und die transpersonale Psychologie haben gemeinsame kulturelle Ursprünge und Einflüsse, insofern als beide vor etwa fünfzig Jahren aus dem Zusammenkommen moderner westlicher Wissenschaften und traditionellen religiösen Traditionen entstanden sind; und sie teilen auch einen gemeinsamen kulturellen Kontext, da sich beide auf dem gesellschaftlichen Terrain des Spätkapitalismus bewegen und auf aktuelle soziale und ökologische Entwicklungen reagieren müssen. Neben diesen geteilten soziokulturellen Kontextfaktoren belegen aktuelle Forschungsergebnisse aus den Sozial- und Neurowissenschaften auch Gemeinsamkeiten in den Wirkmechanismen und den therapeutischen Effekten ihrer Anwendungen. Ein großer Unterschied hingegen ist die ungleich größere gesellschaftliche Akzeptanz und Verbreitung von Achtsamkeit im Mainstream, was für ihre ursprünglichen Absichten allerdings Vor- und Nachteile hatte. Im Kontext der Realisierung ihrer Absichten im Mainstream sehen sich Achtsamkeitsbewegung wie transpersonale Psychologie anhaltenden Kritiken ausgesetzt, und in einer Zusammenschau dieser Entwicklungen lassen sich wichtige Bezüge zum Potential zeitgenössischer Formen von Spiritualität in der heutigen Welt ableiten.

Der erste Teil dieses Artikels präsentiert im Detail die Gemeinsamkeiten und Potentiale dieser beiden Strömungen mit Hinblick auf ihren soziokulturellen Kontext, ihr Selbstverständnis, die Konzeptualisierung ihrer Anwendungen und ihre Wirkweisen. Der zweite Teil gibt einen kurzen kulturgeschichtlichen Überblick über ihre kulturelle Assimilierungsprozesse, ihre Positionierungen zwischen Tradition und Moderne und die anhaltenden Kritiken an diesen Entwicklungen. Der dritte Teil enthält einen Ausblick über zeitgenössische Entwicklungen angesichts dieser Kritiken. Die Absicht dieses Artikels ist es nicht, die Gesamtheit der komplexen Entwicklung der Achtsamkeitsbewegung und der transpersonalen Psychologie darzustellen, vielmehr möchte er die Aufmerksamkeit auf einige der zugrundeliegenden sozialen und kulturellen Themen und Gemeinsamkeiten lenken, die für die Gegenwart und Zukunft dieser zwei Strömungen – und damit

ihrer anhaltenden Anwendung zum Wohl von Einzelpersonen, der Gesellschaft und des Planeten – besonders relevant sind.

Gemeinsamkeiten und Potentiale

Kultureller Kontext

Die Kulturgeschichte der modernen Achtsamkeitsbewegung kritisch zu reflektieren ist auch für ein vertieftes Verständnis des gesellschaftlichen Kontexts der transpersonalen Psychologie aufschlussreich, da sich der Achtsamkeitsbegriff und die damit einhergehenden Praktiken und Anwendungen in den letzten Jahrzehnten von traditionell-religiösen bis hin zu säkular-neoliberalen Kontexten erstreckt haben, was in weiterer Folge zu Auseinandersetzungen unter diesen verschiedenen Positionen und einem Diskurs um das Bedeutungsspektrum von Achtsamkeit geführt hat. Schmidt (2020) gibt einen hilfreichen Überblick über diese diversen Kontexte der modernen Achtsamkeitsbewegung und unterscheidet die Kontexte der modernen Theravada-Meditation und der Zen-Achtsamkeit von dem Kontext einer entbetteten Achtsamkeit, welche durch die drei Subkontexte der Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie, kursungebundene Achtsamkeitsratgeber und Mainstream Achtsamkeit gekennzeichnet ist. Eine kritische Bewertung dieser Bewegung von Achtsamkeit durch diese Kontexte offenbart eine Reihe von Assimilierungsprozessen und kulturellen Vorannahmen, die zu reflektieren für jegliche Beschäftigung mit Spiritualität zwischen Tradition und Moderne – und damit auch für die transpersonale Psychologie – von Nutzen ist.¹

Auch das soziokulturelle Umfeld der transpersonalen Psychologie hat sich im ersten halben Jahrhundert ihrer Theoriebildung, Forschung und Praxis maßgeblich verändert. Einige der grundlegenden transpersonalen Anliegen sind mittlerweile durch popularisierte Formen von Spiritualität, Yoga und Achtsamkeit Teil des Mainstreams geworden, was der transpersonalen Psychologie zwar indirekt soziale Anerkennung bringt, andererseits aber auch ihre zeitgenössische Relevanz und Vitalität hinterfragen lässt (Sohmer, 2020, S. 78). Während in der ersten Ära der transpersonalen Psychologie bis um die Jahrtausendwende vorwiegend neo-perennialistische Sichtweisen vorherrschten und eine universelle spirituelle Wahrheit angenommen wurde, die in den verschiedenen Weisheitstraditionen der Welt unterschiedlich ausgedrückt wird, ist die zweite Ära hingegen von einer zunehmenden Erkenntnis der kokreativen oder partizipatorischen Natur der Realität gekennzeichnet, welche von einem ontologischen Pluralismus in Form einer möglichen Koexistenz von zahlreichen verschiedenen spirituellen Realitäten ausgeht (Sohmer, 2020, S. 79). War die ursprüngliche Absicht der transpersonalen Psychologie, den psychologischen Nutzen von spirituellen Erfahrungen zu etablieren, scheint sie – ebenso wie die Achtsamkeitsbewegung – heutzutage eher gefordert zu sein, spirituell-informierte Antworten auf die derzeitigen sozialen und ökonomischen Krisen zu liefern (Sohmer, 2020, S. 78f.).

Selbstverständnis

Neben diesen geteilten Kontextfaktoren finden sich aber auch Gemeinsamkeiten im jeweiligen Selbstverständnis dieser Bewegungen, die im Folgenden anhand zweier die jeweiligen Felder übergreifender Definitionen dargestellt werden. Hartelius et al. (2007) haben als Teil ihres Überblicks über Definitionen in den ersten dreißig Jahren der transpersonalen Forschung drei hauptsächliche Ausrichtungen definiert, und auf dieser Basis die transpersonale Psychologie als einen psychologischen Ansatz definiert, der 1) Phänomene jenseits des Egos als Kontext für 2) eine integrative oder holistische Psychologie untersucht, welche 3) einen Rahmen für das Verständnis und die Kultivierung menschlicher Transformation bietet (Hartelius et al., 2007, S. 11). Crane et al. (2017)

¹ Für eine Diskussion der postkolonialen Prozesse in Asien als Vorläufer moderner Achtsamkeitsformen, siehe Braun, 2013; und für einen Überblick über Achtsamkeitsformen in traditionell-buddhistischen Kontexten, siehe Dunne, 2015 und Shaw, 2020.

wiederum haben als Reaktion auf die Weiterentwicklung und Ausbreitung von Achtsamkeitsanwendungen und um deren Integrität im Mainstream zu wahren, die wesentlichen Merkmale von achtsamkeitsbasierten Anwendungen definiert. Diese sind gekennzeichnet durch 1) Theorien und Praktiken aus der Verbindung von kontemplativen Traditionen und Wissenschaft, 2) ein Modell menschlicher Erfahrung mitsamt den Ursachen und der Beendigung von Leiden, 3) die Entwicklung einer neuartigen Erfahrungsbeziehung durch Gegenwertsausrichtung, Dezentrierung und Annäherungsorientierung, 4) die Entwicklung von Qualitäten wie Freude, Mitgefühl, Weisheit, Gleichmut sowie Aufmerksamkeits-, Emotions- und Selbstregulierung, und 5) die Einbindung in eine nachhaltige, intensive Schulung von Achtsamkeitsmeditation als Teil eines erfahrungsorientierten Forschungs- und Lernprozesses.

Eine differenzierte Analyse dieser Selbstverständnisse wird zukünftiger Forschung überlassen bleiben, doch bereits aus dieser kurzen Darstellung wird klar ersichtlich, dass die Ausrichtungen und Merkmale dieser zwei Bewegungen großteils vereinbar sind und sich teilweise ineinander widerspiegeln. Ein gewichtiger Unterschied zwischen transpersonalen Ansätzen und der entbetteten Achtsamkeit ist, dass erstere offenkundig spirituell ist, während die spirituellen Wurzeln der säkularen Formen von Achtsamkeit implizit gehalten werden. Man vergleiche zum Beispiel die Aussage von Ken Wilber „meditation itself has always been a spiritual practice“ (zitiert in Cohen, 2017, S. 5) mit der Aussage des Begründers von MBSR, Jon Kabat-Zinn, „I really try to stay as far away from the word spiritual as possible“ (zitiert in Cohen, 2017, S. 8).

Anwendungen

Weitere Ähnlichkeiten bestehen auch im Bereich der Konzeptualisierung ihrer Wirkweisen und Anwendungen. Grof (2000) spricht von der Wirkweise von psychedelischen Substanzen in der transpersonalen Psychologie als nicht-spezifische Verstärker der Psyche („non-specific amplifiers“), ein Verständnis, das sich auch auf die Wirkung von Achtsamkeit anwenden lässt, insofern als achtsames Gewahrsein jegliche Erfahrung im gegenwärtigen Moment durch ihre Zuführung zu einer bewussten und urteilsfreien Aufmerksamkeit verstärkt (vgl. die Beschreibung der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn als „auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ Kabat-Zinn, 1998). Fielding (2017a) bezeichnet die Anwendung von psychedelischen Substanzen als nicht-spezifische Heilmittel („non-specific medicines“) in transdiagnostischen Behandlungsformen, und die moderne Psychedelikforschung belegt vielversprechende Anwendungen für eine Reihe von psychischen und physischen Erkrankungen (Fielding, 2017b). Diese Nichtspezifität und transdiagnostische Ausrichtung scheint ebenso auf Achtsamkeitsanwendungen zuzutreffen: mittlerweile existieren – ausgehend von dem Mutterprogramm MBSR und mit Anpassungen für verschiedene Populationen oder Kontexte – über dreißig verschiedene standardisierte achtsamkeitsbasierte Anwendung in diversen Bereichen, wie in der Psychotherapie, im Gesundheitswesen, im Bildungswesen, am Arbeitsplatz, in Familien, und für Kinder und Jugendliche (Ivtzan, 2020).

Wirkmechanismen

Abschließend sei hier noch auf einige rezente Forschungsergebnisse aus den Sozial- und Neurowissenschaften zum gemeinsamen therapeutischen Nutzen und zu den zugrundeliegenden Wirkmechanismen hingewiesen. Der therapeutische Nutzen sowohl von Achtsamkeitspraxis (Kuyken et al., 2015) als auch von transpersonalen Erfahrungen – ob pharmakologisch induziert (Barret und Griffiths, 2017) oder über verhaltensbezogene Wege wie holotropes Atmen (Puente, 2014a, 2014b) – ist mittlerweile gut belegt. Ebenso wie transpersonale Erfahrungen pharmakologisch oder verhaltensbezogen induziert werden können, gibt es auch pharmakologische Wege zur Steigerung von Achtsamkeitsfähigkeiten (Sampedro et al., 2017), und diese pharmakologischen und verhaltensbezogenen Wege zu Achtsamkeitsfähigkeiten haben kumulative Effekte (Smigielski et al., 2019). Außerdem kann Achtsamkeitsmeditation die positiven Effekte von pharmakologisch-induzierten transpersonalen Zuständen verstärken und dabei helfen, negative Reaktionen auf diese

Zustände abzufedern (Smigielski et al., 2019). Diesen Ergebnissen zugrundeliegend ist ein gemeinsamer Wirkfaktor, der in der Modulation des Default Mode Network besteht, einem Netzwerk von Hirnregionen, dem metakognitive Prozesse zugrunde liegen.² Diese Forschungsergebnisse bieten nicht nur neue und überraschende Einsichten in kulturübergreifende Wirkfaktoren hinter kulturspezifischen Praktiken sondern begünstigen auch die Entwicklung von neuartigen Interventionen und Anwendungen im modernen Gesundheitswesen (Scheidegger, 2021).

Angesichts der hier angeführten Forschungsergebnisse ist es nicht verwunderlich, dass der Achtsamkeitsbewegung wie der transpersonalen Psychologie ein großes Potential hinsichtlich gegenwärtigen und zukünftigen Problemfeldern zugeschrieben wird. Stork (2019) zum Beispiel sieht in der Gegenwart eine Reihe von kulturellen, wissenschaftlichen und politischen Veränderungen, die direkt oder indirekt mit dem Feld der transpersonalen Psychologie verbunden sind und ihre zeitgenössische Relevanz unterstreichen. Darunter befindet sich neben der wachsenden Popularität von Themen wie Spiritualität, Glück und Wohlbefinden auch eine steigende Nachfrage an integrativen Ansätzen in der Medizin, zahlreiche Diskurse rund um das Thema Bewusstsein in den verschiedensten Lebens-, Arbeits-, Forschungs- und Praxisfeldern, eine zunehmende Annäherung von Religion und Wissenschaft, und ein explosionsartig anwachsendes Interesse an der psychedelischen Forschung. Daniels (2013, S. 38) erwähnt in Bezug auf die heutigen gesellschaftlichen und ökologischen Krisen mögliche Beiträge der transpersonalen Psychologie zum interreligiösen Dialog und religiöser Toleranz sowie zu weiteren gesellschaftlichen Problemen, wie der zunehmenden Entfremdung, ungezügelter Materialismus und ökologischer Zerstörung. Für das Feld der Achtsamkeit spricht Kabat-Zinn (2021) von einem befreienden Potential von Achtsamkeit für die Menschheit und die Welt sowie der evolutionären Bedeutung von Achtsamkeit für das Überleben der menschlichen Spezies angesichts der anstehenden Herausforderungen durch Informationstechnologie und Biotechnologie, und Bahl (2016) schreibt Achtsamkeit ein transformatives Potential für nachhaltige Konsumformen und damit gesellschaftlichen und ökologischen Wandel zu.

Kritiken

Um ihrem vollen Potential gerecht zu werden, müssen die Achtsamkeitsbewegung und die transpersonale Psychologie sich jedoch mit einigen anhaltenden Kritiken auseinandersetzen. Der folgende Teil wird nicht sämtliche Kritikpunkte erörtern, sondern sich auf kritische Perspektiven vor allem hinsichtlich der aktuellen sozialen und ökologischen Herausforderungen konzentrieren, die in den Beiträgen von Purser (2016) und Sohmer (2020) zusammengefasst sind und hier wiedergegeben und gegenübergestellt werden sollen.

Kritiken der Achtsamkeitsbewegung

Kurz gesagt hat die Säkularisierung und Psychologisierung des Buddhismus im Westen einen Prozess begünstigt, in dem Achtsamkeit scheinbar reibungslos in einen konsumorientierten und neoliberalen Rahmen assimiliert wurde. Kritiker bezeichnen diese Entwicklungen als neoliberale Achtsamkeit (Cohen, 2017) oder McM mindfulness (Purser, 2019) und argumentieren, dass diese assimilierte Form von Achtsamkeit – entgegen ihrer ursprünglichen Absichten – Menschen eher entmachtet als sie zu befreien und erwachen zu lassen. Wilson (2014) dokumentiert diesen Assimilierungsprozess, indem er beschreibt, wie Achtsamkeit durch einen Prozess der Vermittlung den Westen erreicht hat, wie durch die Mystifizierung von Achtsamkeit ihre Aneignung durch westliche Akteure aufbereitet wurde, wie Achtsamkeit durch einen Medikalierungsprozess modifiziert wurde, um einer

² vgl. Johnson, 2019 für eine Übersicht über die Zusammenhänge zwischen pharmakologisch-induzierten transpersonalen Erfahrungen und Achtsamkeitsfähigkeiten

medizinisch-wissenschaftlichen Kultur zu entsprechen, wie Achtsamkeit durch Popularisierung an Bedürfnisse der Mittelschicht angepasst, und wie Achtsamkeit durch Vermarktung zu einem kommerziellen Produkt gemacht wurde.

Folglich muss allgemein anerkannt werden, dass wenn religiöse oder spirituelle Praktiken aus den sozialen und historischen Kontexten herausgelöst werden, in denen sie entstanden sind, sich die Bedeutung, die Funktion und die Wirkung dieser Praktiken in ihren neuen kulturellen Kontexten dramatisch verändern – und genau das ist mit der Praxis der Achtsamkeit geschehen. In den letzten Jahrzehnten hat sie sich von der Ethik, Philosophie und Soteriologie des Buddhismus gelöst und, gestützt auf eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Beweise für ihre Wirksamkeit, in vielen unterschiedlichen zeitgenössischen Settings verbreitet (Purser et al., 2016).

Diese Verbreitung wurde durch eine perennialistische Sichtweise der Achtsamkeit als eine universelle menschliche Fähigkeit unabhängig von historischen oder kulturellen Kontexten begünstigt. Diese Sichtweise birgt jedoch auch die Gefahr, dass Achtsamkeit als Technologie verwendet wird, um Menschen an individualistische, konsumorientierte und kommerzielle Wertvorstellungen anzupassen. Angesichts dieser Entwicklungen muss neu bewertet werden, in welcher Weise die vorherrschenden kulturellen Annahmen, institutionellen Strukturen und Wirtschaftssysteme diese Entwicklung geprägt haben (Purser et al., 2016, S. VII).

Traditionelle Kritiken

Kritiken an diesen Entwicklungen vonseiten traditionell-religiöser Positionen sind zwar nicht verwunderlich, jedoch sind diese oft weitgehend defensiv und reaktionär, und sie verabsäumen, die pluralistische Natur der westlichen Gesellschaften sowie die unvermeidliche Transformation zu berücksichtigen, die entsteht, wenn traditionelle Lehren und Praktiken auf die Moderne treffen und sich mit den dominanten Werten der westlichen Kulturen vermischen (Purser et al., 2016, S. V).

Solche traditionellen Positionen betrachten die buddhistische Tradition ausschließlich als einen Weg zum Erwachen, der mit einer Reihe von Sichtweisen, ethischen Prinzipien und kontemplativen Übungen einhergeht, bei denen der Buddha, seine Lehren und die spirituelle Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen. Diese Perspektive geht auch mit vorwissenschaftlichen Anschauungen, unkritischen Sichtweisen und der Vorstellung einer ursprünglichen oder authentischen vom Buddha gelehrt Praxis einher, was als „Rhetorik von Authentizität“ bezeichnet werden kann (Dunne, 2015).

Positionen aus den Kultur- und Geisteswissenschaften hingegen betrachten den Buddhismus als eine dynamische und diverse Gruppe von kulturellen Traditionen mit einer zweitausendfünfhundertjährigen Geschichte und einer Verbreitung von Süd- über Südost-, Zentral- bis Ost-Asien und heute in den Westen. Diese kritische Position ermöglicht die grundsätzliche Einsicht, dass *der* Buddhismus keine homogene oder singuläre Gegebenheit ist, was der Verzerrung durch perennialistische Sichtweisen entgegenwirkt und erlaubt, Transformationsprozesse abseits von defensiven Kritiken zu reflektieren (Dunne, 2015).

Diese Rhetorik von Authentizität ignoriert sowohl die Unterschiede zwischen den buddhistischen Traditionen als auch die historische Entwicklung der einzelnen Traditionen, was wichtige Implikationen auch für jedes Verständnis von Achtsamkeit hat und das Gegenteil eines ontologischen Pluralismus darstellt. Es wird klar, dass es keine einzelne, autoritative buddhistische Darstellung von Achtsamkeit geben kann, dass sich der moderne Achtsamkeitsbegriff tatsächlich auf mehrere buddhistische Traditionen stützt, und dass jegliche moderne Bezugnahme auf die buddhistische Tradition immer nur auf einen Teil dieser geschieht und nicht unvermittelt ist, sondern immer durch einen Prozess des Framing begleitet wird (Dunne, 2015).

Kritiken an neoliberaler Achtsamkeit

Anstatt in eine traditionalistische Kritik zurückzufallen, ist es notwendig, einen neuen Blick auf diese jüngsten Entwicklungen aus der Perspektive der historischen, kulturellen und transkulturellen Studien zu werfen und damit eine entsprechende kulturelle Sensitivität zu entwickeln. Mit der Unterscheidung von Purser et al. (2016) in neoliberale und kritische Ansätze zur Achtsamkeit wird somit offenbar, wie neoliberale Werte und kapitalistische Diskurse die Achtsamkeit als instrumentelle und privatisierte Praxis formuliert und somit entpolitisiert haben. Dadurch wird auch eine kritische Auseinandersetzung mit Ursachen und Bedingungen des sozialen Leidens vermieden, die in die Machtstrukturen und ökonomischen Systeme der kapitalistischen Gesellschaft verwickelt sind. Das damit verbundene biomedizinische Paradigma verstärkt noch die Vorstellung von autonomen Individuen, und dieser Fokus auf individuelle Pathologien lenkt weiter von Kultur und Kontext ab (Purser et al., 2016, S. VIII).

In dieser Sichtweise von Achtsamkeit werden Geist und Körper zu Orten der Selbstdisziplinierung, Selbstüberwachung und Selbstoptimierung, wodurch der Mensch als privates und atomistisches Individuum konstituiert wird und die Bande der Solidarität und Kollektivität vergisst. Diese Ideologie der individuellen Autonomie geht mit neoliberalen Werten und einer Auffassung von Achtsamkeit als eine Lebensweise einher, die mit den Marktimperativen für Konsum, Effizienz, Produktivität und soziale Ordnung verbunden ist. All dies ist das Ergebnis einer universellen, asozialen und ahistorischen Sicht von Achtsamkeit, die durch Formen der Achtsamkeit ersetzt werden sollte, die kritisch, sozial bewusst und engagiert sind (Purser et al., 2016, S. XV; für eine Übersicht über solche Ansätze, den Ausblick am Ende dieses Artikels).

Kritiken der transpersonalen Psychologie

Die Forderung nach kritischen, sozial bewussten und engagierten Perspektiven ertönt auch in rezenten Kritiken der transpersonalen Psychologie, die vor allem aus partizipativen, feministischen und multikulturellen Perspektiven stammen, und der transpersonalen Psychologie kulturelle Voreingenommenheit und mangelndes gesellschaftliches Engagement vorwerfen (Sohmer, 2020). Die letzten zwanzig Jahre der transpersonalen Psychologie waren von einer zunehmenden Erkenntnis der ko-kreativen oder partizipatorischen Natur der Realität gekennzeichnet (Sohmer, 2020, S. 82), und diese partizipatorische Perspektive betont das grundlegende Eingebettetsein von Individuen in größere gesellschaftliche, historische, politische, ökologische und spirituelle Kontexte. Zwar waren Anliegen betreffend größerer gesellschaftlicher, planetarer oder kosmischer Kontexte bereits Teil der ursprünglichen transpersonalen Vision, doch die Diskurse rund um diese Bereiche haben seit der partizipatorischen Wende sowohl innerhalb als auch außerhalb transpersonaler Ansätze an Dynamik gewonnen, und obwohl die partizipatorische Perspektive theoretisch sorgfältig ausgearbeitet wurde, hat sie im transpersonalen Feld bislang kaum praktische Anwendung gefunden (Sohmer, 2020, S. 85).

Im Bereich der kulturellen Voreingenommenheit wird kritisiert, dass der soziokulturelle Kontext der Entstehung der transpersonalen Psychologie mit westlich-patriarchalischen Vorurteilen einherging, die zu einer individualistischen, autoritären und kulturell unreflektierten Haltung geführt haben, die in Bezug auf spirituelle Ansätze Transzendenz statt Immanenz privilegiert. Damit droht einerseits die Gefahr zu traditionell-autoritären Zugängen in Form von dogmatischen Spiritualitäten und andererseits zu individualistischen New-Age Spiritualitäten in Form von isolierten und teilweise narzisstischen spirituellen Hybriden (Sohmer, 2020, S. 84). Die mangelnde Diversität des transpersonalen Feldes ist zugleich Ursache als auch Resultat dieser kulturellen Verblendung, und die Inklusion von marginalisierten Stimmen wird in einer negativen Rückkoppelungsschleife behindert, wodurch westlich-ethnozentrische und patriarchale Vorurteile weiter aufrechterhalten werden (Sohmer, 2020, S. 86). Das führt auch dazu, dass transpersonale Theorien Gefahr laufen, Formen von Sexismus zu reproduzieren, und somit jene geschlechtliche Binarität zu reifizieren, die von feministischen, queeren und multikulturellen Ansätzen erfolgreich dekonstruiert worden ist.

Schließlich weisen gewisse Aspekte der transpersonalen Theorie eine Parteilichkeit gegenüber bestimmten religiösen oder spirituellen Traditionen auf, vor allem jener aus Asien (Sohmer, 2020, S. 87).

Im Bereich des gesellschaftlichen Engagements bezieht sich die Kritik auf eine beschränkte Wirksamkeit und fehlende Relevanz im Allgemeinen sowie einem Mangel an sozialem Aktivismus im Besonderen. Diese Mängel sind als Erweiterung der oben beschriebenen ideologischen Grundlagen zu betrachten, sodass die fehlende gesellschaftliche und politische Relevanz eine aszendierende, individualistische und narzisstische Agenda reflektiert, die Teil des westlichen patriarchalen Rahmens ist. Tatsächlich fördern solche Haltungen eher eine Zurückhaltung aktiven Handelns in gesellschaftlichen oder ökologischen Transformationsbewegungen (Sohmer, 2020, S. 89). Das Kultivieren von über das Individuum hinausgehenden Anliegen würde solche narzisstische Tendenzen lindern, die in der transpersonalen Psychologie im Besonderen und im Allgemeinen auch in der westlichen Psychologie und Spiritualität angelegt sind (Sohmer, 2020, S. 89).

Ausblick

Durch die Kommerzialisierung der buddhistischen Achtsamkeiten und die damit einhergehende Verdrängung von Spiritualität durch Desakralisierung, Psychologisierung und Säkularisierung hat sie an ihrem Potential, zum Erwachen von Einzelpersonen und Gesellschaften beizutragen, eingebüßt, und in Extremfällen ist sie zu einer verwässerten, passiven und gefügigen Praxis verkommen. Gleichzeitig aber bieten die spirituellen Wurzeln dieser Traditionen noch immer Möglichkeiten, die neoliberale Agenda herauszufordern oder zu untergraben (Cohen, 2017, S. 14). Tatsächlich geschieht dies auch durch fortgeführte Transformationsprozesse des modernen Buddhismus im Westen und weitere säkulare Assimilierungsprozesse abseits von kapitalistischen Ideologien und westlichen Vorurteilen. Beispiele dafür sind politische, ökonomische und sozial engagierte Bewegungen des Buddhismus im Westen wie der sozial engagierte Buddhismus (King, 2009), der Öko-Buddhismus (Loy, 2019) oder der grüne Buddhismus (Kaza, 2019), aber auch Neuformulierungen von säkularen Achtsamkeitspraxisformen mit einer stärkeren spirituellen Ausrichtung (Kelly, 2019; Hanson, 2020) oder einer innovativen Zusammenführung von traditionellen und kritischen Sichtweisen (Batchelor, 2015, 2019). Ebenso beschäftigt sich die Achtsamkeitsforschung vermehrt mit sozialen, politischen und ökologischen Aspekten, wie interpersonellen Zugängen zu Achtsamkeit als Qualität von menschlichen Beziehungen (Pratscher, 2018), der politischen Dimension von Achtsamkeit (Doran, 2017) und dem möglichen Zusammenhang von Achtsamkeit und prosozialem (Donald et al., 2019) und proökologischem (Panno et al., 2018; Anālayo, 2019) Verhalten.

Auch die Ressourcen und Visionen der transpersonalen Psychologie können gesellschaftliche und ökologische Transformationsbewegungen bestärken, zum Beispiel, indem sie Individuen und Gemeinschaften dabei unterstützt, Angst, Trauer und Hilflosigkeit angesichts ökologischer Zerstörung zu überkommen. Dadurch würde auch die Ausbreitung und Relevanz des transpersonalen Feldes zunehmen (Sohmer, 2020, S. 100). Sohmer (2020, S. 93ff.) bringt als Lösungsansatz für die Herausforderungen der transpersonalen Psychologie den Ansatz der Cooperative Inquiry mit seinen erfahrungsorientierten, ganzheitlichen, beziehungsorientierten und transformativen Dimensionen ins Spiel. Ein möglicher Brückenschlag zwischen der transpersonalen Psychologie und der kollektiven Transformation und globalen Krisen der heutigen Zeit besteht in der aufkommenden Teildisziplin des Transpersonal Social Engagement (Rothberg & Coder, 2013). Schließlich stellen spirituelle, sakrale, subtile und archetypische Formen von Aktivismus (Sheridan, 2001; Harvey, 2009; Nicol, 2015; Aizenstat, 2009) transpersonale Initiativen im Bereich des Aktivismus dar.

Die hier zusammengefassten Ansätze erlauben und erfordern eine vertiefte Beschäftigung mit den historischen und soziokulturellen Kontexten der Achtsamkeitsbewegung und der transpersonalen Psychologie. Diese Beschäftigung lässt die Einflüsse auf und die Auswirkungen von unterschiedlichen Formen moderner Spiritualität erkennen und diese auf ihre Angemessenheit angesichts aktueller gesellschaftlicher und globaler Herausforderungen evaluieren. Es ist zu hoffen, dass Praktizierende und Forscher sich weiterhin auf diese herausfordernden Diskurse einlassen werden, um vermehrtes Gewahrsein und geschicktes Handeln angesichts dieser zu entwickeln, damit sich kritische, sozial bewusste und engagierte Formen von Spiritualität weiter entfalten können.

Literatur

- Aizenstat, S. (2009): *Dream tending: Awakening to the healing power of dreams*. Spring Journal, New Orleans.
- Anālayo, B. (2019): A task for mindfulness: Facing climate change. *Mindfulness* 10(9): 1926–1935.
- Barrett F.S., Griffiths R.R. (2017): Classic Hallucinogens and Mystical Experiences: Phenomenology and Neural Correlates. In: A.L. Halberstadt, F.X. Vollenweider, D.E. Nichols, (Hrsg.) *Behavioral Neurobiology of Psychedelic Drugs* (S. 393-430). Springer, New York.
- Bahl S., Milne G. R., Ross S. M., et al. (2016): Mindfulness: Its transformative potential for consumer, societal, and environmental well-being. *Journal of Public Policy & Marketing* 35(2):198–210.
- Batchelor, S. (2015): *After Buddhism: Rethinking the Dharma for a secular age*. Yale University Press, New Haven.
- Batchelor, S. (2017): *Secular Buddhism: Imagining the Dharma in an uncertain world*. Yale University Press, New Haven.
- Capriles, E. (2013): *The Beyond Mind Papers: Transpersonal and Metatranspersonal Theory; a Critique of the Systems of Wilber, Washburn and Grof and an Outline of the Dzogchen Path to Definitive True Sanity*. Blue Dolphin Publishing, Nevada City.
- Crane, R.S, Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J.M.G., & Kuyken, W. (2017): What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine* 47(6), 990–999.
- Daniels, M. (2013): Traditional roots, history, and evolution of the transpersonal perspective. In: H.L. Friedman & G. Hartelius, (Hrsg.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology* (S. 23–43). John Wiley & Sons, Chichester.
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B, Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019): Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *The British Journal of Psychology* 110(1): 101–125.
- Doran, P. (2017): *A political economy of attention, mindfulness and consumerism: Reclaiming the mindful commons*. Routledge, New York.
- Dunne, J. (2015): Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach. In: B. Ostafin, B. Meier, M. Robinson, (Hrsg.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (S. 251–270). Springer, New York.
- Fielding, A. (2017a): From taboo to treatment: The coming of age of psychedelic medicine. Abgerufen 26.03.2021, von <https://www.beckleyfoundation.org/from-taboo-to-treatment-the-coming-of-age-of-psychedelic-medicine/>.
- Fielding, Amanda. 2017b. From the mystical experience to microdosing. Abgerufen 26.03.2021, von <https://www.beckleyfoundation.org/resource/amanda-feildings-talk-at-horizons-2017/>.
- Grof, S. (2000): *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. SUNY Press, Albany.
- Hartelius, G., Caplan, M., Rardin, M. A. (2007). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. *The Humanistic Psychologist* 35(2): 135–160.

- Hanson, R. (2020): *Neurodharma: New science, ancient wisdom, and seven practices of the highest happiness*. Harmony, New York.
- Harvey, A. (2009): *The hope: A guide to sacred activism*. Hay House, Carlsbad.
- Ivtzan, I. (Hrsg.) (2020): *Handbook of mindfulness-based programmes: Mindfulness interventions from education to health and therapy*. Routledge, New York.
- Johnson, D. (2019): Psychedelics, empathogens and mindfulness-based capacities: A review of recently published research findings. *Psychedelic Press Journal* 26 (2019): 65–81.
- Kaza, S. (2019): *Green Buddhism: Practice and compassionate action in uncertain times*. Shambhala, Boulder.
- Kelly, L. (2019): *The way of effortless mindfulness: A revolutionary guide for living an awakened life*. Sounds True, Louisville.
- King, S. (2009): *Socially engaged Buddhism*. University of Hawaii Press, Honolulu.
- Loy, D. (2019): *Ecodharma: Buddhist teachings for the ecological crisis*. Wisdom Publications, Somerville.
- Kabat-Zinn, J. (1998): *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm*. Herder, Freiburg.
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D. ... & Byford, S. (2015): Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): A randomised controlled trial. *The Lancet* 386(9988): 63–73.
- Nicol, D. (2015): *Subtle activism: The inner dimension of social and planetary transformation*. SUNY Press, Albany.
- Panno A., Giacomantonio M., Carrus G., Maricchiolo F., Pirchio S., Mannetti L. (2018): Mindfulness, pro-environmental behavior, and belief in climate change: The mediating role of social dominance. *Environment and Behavior* 50(8): 864–888.
- Pratscher, S., Rose, A., Markovitz, L., Bettencourt, B. (2018): Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness* 9(4): 1206–1215.
- Puente, I. (2014a): Holotropic breathwork can occasion mystical experiences in the context of a daylong workshop. *Journal of Transpersonal Research* 6: 40–50.
- Puente, I. (2014b): Effects of holotropic breathwork in personal orientation, levels of distress, meaning of life and death anxiety in the context of a weeklong workshop: A pilot study. *Journal of Transpersonal Research* 6: 49–63.
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater, London.
- Purser, R.E. et al. (Hrsg.) (2016): *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social Engagement*. Springer, New York.
- Rothberg, D., Coder, K.E. (2013): Widening circles: The emergence of transpersonal social engagement. In H. L. Friedman, G. Hartelius, (Hrsg.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology* (S. 626–639). John Wiley & Sons, Chichester.
- Sampedro, F, et al. (2017): Assessing the psychedelic ‘after-glow’ in Ayahuasca users: Post-acute neurometabolic and functional connectivity changes are associated with enhanced mindfulness capacities. *The International Journal of Neuropsychopharmacology* 20(9): 698–711.
- Scheidegger, M. (2021): Psychedelic medicines and their role in shifting the paradigm from pharmacological substitution towards transformation-based psychiatry. In: B. C. Labate, C. Cavnar, (Hrsg.): *Ayahuasca Healing and Science*.: Springer, New York.
- Schmidt, J. (2020): *Achtsamkeit als kulturelle Praxis*. Transcript Verlag, Bielefeld.
- Sheridan, M. J. (2011): Spiritual activism: Grounding ourselves in the spirit. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work* 31(1-2): 193–208.
- Shaw, S. (2020): *Mindfulness: Where it comes from and what it means*. Shambhala, Boulder.
- Sohmer, O. R. (2020). Addressing persistent challenges in transpersonal psychology: Cooperative inquiry as an innovative response. *Journal of Transpersonal Psychology* 52(2): 78–112.

Stork, J.: Why Transpersonal Psychology is in Demand. Abgerufen 26.03.2021, von <https://aleftrust.org/why-transpersonal-psychology-is-in-demand/>.

Smigielski, L., Scheidegger, M., Kometer, M. Vollenweider, F. X. (2019): Psilocybin-assisted mindfulness training modulates self-consciousness and brain default mode network connectivity with lasting effects. *NeuroImage* 196: 207–215.

Wilson, J. (2014): *Mindful America: The mutual transformation of buddhist meditation and American Culture*. Oxford University Press, Oxford.

The Mindfulness Movement and Transpersonal Psychology: Shared Contexts and Critiques

Summary: This article explores the shared cultural origins, influences, and contexts of the mindfulness movement and transpersonal psychology with regard to the underlying social and cultural issues that are of particular importance to the future of these movements as contemporary forms of spirituality. Similarities in their self-understanding and their applications' mechanisms of action are presented, and the potential of these movements is explored in the light of current social and environmental challenges. The assimilation processes of these movements as they move from traditional to secular contexts are outlined, and the influence of neoliberal values, capitalist discourses, and patriarchal structures on neoliberal forms of mindfulness and narcissistic tendencies in transpersonal psychology are described. Perspectives from historical, cultural, and transcultural studies illuminate the dangers of universal, asocial, and ahistorical views of spiritual practices and allow for a reflection on their changed meaning, function, and impact in new cultural contexts. Participatory, feminist, and multicultural critiques of these developments are summarized, and problems such as cultural bias and lack of social engagement are addressed. A concluding outlook reviews current approaches and developments in response to these critiques.

Keywords: mindfulness, spirituality, criticism, capitalism, tradition, modernity

Kontakt:

office@dennis-johnson.com

www.dennis-johnson.com

