

Vipassana-Meditation und Soziale Arbeit

Zwischen Komplexität und Klarheit

Frances A. Niebuhr

Arno Dohmen

Wie viele andere Lebensbereiche befindet sich auch die Soziale Arbeit heute in einem Spannungsfeld zwischen Zeitknappheit, komplexen Problemlagen und emotionaler Erschöpfung. Zunehmende Belastungen, sowohl für Fachkräfte als auch deren Klientel, erzeugen ein Bedürfnis nach innerer Stabilität und Orientierung. Hier gewinnen Achtsamkeitsansätze an Bedeutung. Einen eigenständigen Zugang eröffnet dabei die ursprünglich aus dem buddhistischen Kontext stammende *Vipassana*-Meditation.¹

Der Begriff *Vipassana* stammt ursprünglich aus dem Pali und bedeutet „klares Sehen“ oder „Einsicht“. Die damit bezeichnete Meditationspraxis basiert auf einer mehr als 2500 Jahre alten Tradition. Ihre weltweite Verbreitung in der modernen Form verdankt sie jedoch der Initiative des Gründungsvaters S. N. Goenka in den 1970er-Jahren.² Das zentrale Element der *Vipassana*-Meditation ist die unvoreingenommene Beobachtung körperlicher und emotionaler Empfindungen. Ziel ist unbewusste Reaktionsmuster zu erkennen und einen Zustand von Gleichmut (*Equanimity*) zu erlangen. Neben der Förderung von Entspannung, zielt die Technik vor allem auf eine tiefgreifende Transformation ab, die durch das Verständnis der drei aus dem Buddhismus entlehnten Daseinsmerkmale erreicht wird: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst. Die *Vipassana*-Meditation wird in einem weltweit standardisierten Format gelehrt. Zehntägige Kurse folgen einem festen Ablauf, der Schweigen, bis zu zehn Stunden Meditationspraxis pro Tag sowie Atembeobachtung, Körperwahrnehmung und Gehmeditationen umfasst.

Neurowissenschaftliche Wirkungen

Empirische Studien belegen die Effekte der Praxis.³ Regelmäßiges Achtsamkeitstraining verändert Hirnstrukturen in der Amygdala, im präfrontalen Cortex und der Insula. Weitere Untersuchungen weisen auf eine veränderte Aktivität im orbitofrontalen Cortex und Thalamus hin sowie auf eine gesteigerte neuronale Komplexität. *Vipassana* entfaltet des Weiteren positive Wirkungen auf das autonome Nervensystem, etwa durch eine erhöhte Herzratenvariabilität. Im Zuge solcher neuronaler Transformationsprozesse zeigen Langzeitmeditierende unter anderem eine verbesserte Emotionsregulation,

höhere Resilienz und gesteigerte Innenwahrnehmung. Sichtbar wird ein höheres Maß an Mitgefühl und Selbstkontrolle.⁴ Klinische Untersuchungen belegen infolgedessen, dass *Vipassana* etwa im Strafvollzug und in der Suchthilfe Impulsivität verringert und zu einem bewussteren Umgang mit früheren Stressoren verhilft. Durch die Stärkung von Resilienz und sozialer Kompetenz wurden ebenfalls positive Effekte im Unternehmenskontext und bei Polizeianwärtern nachgewiesen.⁵



Die *Global Vipassana Pagoda* in Mumbai ist Meditationszentrum für die *Vipassana*-Meditation nach S.N. Goenka.

Bild © Pixabay

Parallelen zu westlichen Methoden

Im Westen und außerhalb eines religiösen Kontextes entwickelte Verfahren wie *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) und *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) weisen Parallelen zur *Vipassana*-Praxis auf.

Während MBSR die Aufmerksamkeitsregulation und Körperwahrnehmung mit Hilfe von Atemmeditation, *Body-Scan* und Yoga optimiert, adressiert ACT die unreflektierte Identifikation mit der eigenen Kognition (*Fusion*), und zielt auf deren Überwindung (*Defusion*) ab. Sämtliche Methoden, inklusive der *Vipassana*, betonen die Relevanz von Achtsamkeit als nicht-wertende Präsenz im Zuge innerer und äußerer Erfahrungen. Gemeinsam ist das Ziel, automatische Reaktionsmuster zu durchschauen und eine Form der inneren Freiheit zu fördern. Unterschiede hingegen bestehen vor allem im Format: Wo ACT im Rahmen einer Verhaltenstherapie flexibel gestaltet wird, setzt MBSR auf therapeutische Begleitung bei achtwöchiger Dauer. *Vipassana* besteht hingegen aus intensiven Retreats mit strengen ethischen Regeln.

Anwendungsmöglichkeiten von *Vipassana*

In der Sozialen Arbeit ist die achtsame Grundhaltung besonders wichtig. Professionelle Beziehungen bewegen sich in Spannungsfeldern zwischen Nähe und Distanz, Hilfe und Kontrolle sowie individuellen und gesellschaftlichen Bedingungen. Fachwissen allein reicht dafür nicht aus. Zentral ist eine präsente und empathische Haltung, die auch die Fähigkeit zur Selbststeuerung einschließt. Kernstück der Arbeit ist dabei die kontinuierliche Reflexion der eigenen Rolle, sowohl im direkten Kontakt, als auch in der Zusammenarbeit mit anderen.

Fachkräften bietet *Vipassana* Unterstützung im Umgang mit Emotionen, aber auch den Erhalt von Handlungsfähigkeit in belastenden Situationen. Die reaktionslose Wahrnehmung von Gefühlen stärkt Gleichmut und Zugewandtheit. Auch bezüglich der Selbstfürsorge entfaltet die Praxis Wirkung: Eine urteilsfreie Beobachtung der Stresserfahrung schafft Raum zwischen Reiz und Reaktion, was als Strategie gegen *Burnout* und Überforderung fungiert. Die Ethikkodizes der Sozialen Arbeit⁶ betonen Selbstreflexion, Integrität und die Achtung der Würde des Gegenübers. Die ethischen Prinzipien von *Vipassana*, wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Ausgewogenheit und Klarheit, harmonisieren mit jenen Grundlagen der Profession.

Auf der Klient(inn)enseite gibt es die Möglichkeit der Adaption einzelner Elemente der *Vipassana*-Praxis. Atem- und Körperwahrnehmungsübungen fördern Stressregulation. Das gilt besonders in herausfordernden Lebensphasen, wie Arbeitslosigkeit, familiäre Konflikte oder bei gesundheitlichen Problemen. Kontinuierliche Selbstbeobachtung unterstützt die Entwicklung von Entscheidungsfähigkeit und Klarheit. In der Sucht- und Resozialisierungsarbeit trägt *Vipassana* dazu bei, destruktive Muster zu unterbrechen und die Rückfallquote zu reduzieren.

Kritische Reflexion

Vipassana und Soziale Arbeit teilen Ziele wie Selbstbestimmung, Resilienz und emotionale Stabilität. Die Praxis hilft, Zugang zur Innenwelt zu gewinnen und dysfunktionale Muster zu durchbrechen, mit positiven Effekten für Lebensqualität und soziale Teilhabe. Doch die Integration in die Soziale Arbeit ist nicht unproblematisch. *Vipassana* entstammt einem spirituell-religiösen Kontext mit normativem Menschenbild, das nicht bruchlos in die professionelle Neutralität der Sozialen Arbeit passt. Strenge Kursformate oder moralisierende Tonlagen sind für niedrigschwellige Settings ungeeignet. Notwendig erscheint die selektive Integration einzelner Elemente, die den professionellen Standards gerecht werden. *Vipassana* sollte jedoch nicht als bloße Methode der Selbstoptimierung funktionalisiert werden. Ihr Wert liegt vielmehr darin, eine Haltung der Achtsamkeit, Klarheit und ethischen Verantwortung zu fördern.

Zu den Autoren

Frances A. Niebuhr ist promovierte Indologin und Geschäftsführerin des Südasienbüro e.V.

Dr. Arno Dohmen ist Mitglied im Vorstand Südasienbüro e.V.

Endnoten

- ¹ Zur Definition von Achtsamkeit siehe Kabat-Zinn, J.: *Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. München: O.W. Barth, 2011.
- ² Siehe Goenka, S. N.: *The discourse summaries: Talks from a ten-day course in Vipassana meditation*. Pariyatti Press, 2000.
- ³ Die physiologischen Wirkungen der Meditationspraxis untersuchten etwa Kakumanu et al.: *Dissociating meditation proficiency and experience dependent EEG changes during traditional Vipassana meditation practice*. *Biological psychology*, 135, S. 65–75, 2018, oder Krygier et al.: *Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: a preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation*. In: *International journal of psychophysiology: official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 89(3), S. 305–313, 2013.
- ⁴ Zu der regulierenden Wirksamkeit der Technik vergleiche etwa Emavardhana, T., & Tori, C. D.: *Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats*. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(2), S. 194–206, 1997.
- ⁵ Siehe dazu Bhatnagar, V.: *Stress Management – A way to increase efficiency and effectiveness of employees: A study of Vipassana Meditation*. In: *International Journal of Application or Innovation in Engineering and Management (IJAIEEM)*, 3(1), S. 498–504, 2014, Bowen, S. et al.: *Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population*. In: *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), S. 343–347, 2006. Pandey, M. P.: *Application of Vipassanā Meditation Technique on Basic Training Courses of Nepal Police Officers*, 2024, Available at SSRN: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5063984>.
- ⁶ Wie beispielsweise definiert durch den Deutschen Berufsverband für Soziale Arbeit e.V. (DBSH) oder der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching e.V. (DGsv).