



Wut und Angst bei spirituellen Frauen. Eine Forschung zu Emotionen in der Achtsamkeit

Emotionen wie Angst und Wut sind keine angenehmen Wegbegleiter, doch sie sind Teil des Alltags. Spiritualität stellt eine Wertung zurück und lehrt den achtsamen Umgang mit allen Gefühlen. Am Benediktushof in Holzkirchen, einem Ort, an dem genau solche Themen gelehrt werden, sind die Mitarbeiterinnen vor die Aufgabe gestellt ihren Alltag und die Spiritualität in eine sinnvolle Beziehung zu bringen.

Methoden

- teilnehmende Beobachtung
- online Interviews
- Autoethnographie

Ergebnisse

- die Ausübung von Achtsamkeit während der Arbeit (und allgemein in dem in Deutschland geläufigen Alltag) gestaltet sich schwierig
- 'negative' Emotionen sind trotz genauerer Beschäftigung mit diesen gewissermaßen Tabu-Thema, bzw. -Handlung; es wird ein persönlicher Umgang mit ihnen vorausgesetzt, allerdings nicht aktiv bei der Arbeit ausgeübt
- viel theoretisches (spirituelles) Wissen lässt sich nicht in tatsächliche Handlungen übersetzen

Institut für Ethnologie
Forschung während eines Praktikums am Benediktushof, Holzkirchen
Oktober 2020 (aufgrund von COVID-19 online weitergeführt) Dezember 2020

luzie.eckmann@gmx.de, Bachelor of Arts, 15.03.2021 <https://www.wissenschaftszentrum.uni-freiburg.de/>

Photos by Luzie Eckmann



**UNI
FREIBURG**