

Stefan S. Jäger

Das Achtsamkeitskonzept zwischen östlicher und westlicher Spiritualität

Mit dem Begriff „Achtsamkeit“ verbindet sich eine Fülle von nicht immer konvergenten Ansätzen, Anwendungsbereichen und Zielvorstellungen. Achtsamkeit ist eine Art Containerbegriff, der (selbst innerhalb buddhistischer Traditionen) sehr Unterschiedliches transportieren kann, ein Haftpunkt, der verschiedene Interessen anzieht. Macht man ihn zum Gegenstand eines interreligiösen Diskurses, so ist besondere Sorgfalt notwendig, um Begriffe, Anschauungen und Praxis zunächst aus ihrem jeweiligen religiösen Ursprungskontext und in ihrer Eigenlogik zu verstehen, bevor es zu einer sachgemäßen Verständigung kommen kann. Aus Raumgründen muss ich mich dabei auf eine enge Auswahl von relevanten Aspekten beschränken, hoffe aber, dass auch im Fragment das Ganze zumindest erahnt werden kann.

Ich werde zunächst die Achtsamkeitspraxis im Buddhismus, insbesondere der Pali-Tradition und mit kurzem Ausblick auf das Mahayana, skizzieren. Diese Beschränkung auf den Buddhismus, der hier *pars pro toto* für östliche Spiritualität zu stehen kommt, scheint mir gerechtfertigt, da der Buddhismus hier Traditionen aus dem Yoga seines indischen Ursprungslandes einerseits und Übungen des chinesischen Daoismus andererseits, wie im Fall des Zen, aufnimmt und eigenständig weiterentwickelt. Im zweiten Schritt begeben mich auf Spurensuche nach relevanten Aspekten in der jüdisch-christlichen Tradition, in der Hoffnung, dass sich drittens ein weiterführender Austausch ergibt im Blick auf interreligiöse Lernprozesse, aber auch auf mögliche therapeutisch relevante Aspekte.

1 Achtsamkeit im Buddhismus

1.1 Begrifflichkeit

Mit „Achtsamkeit“ werden im Deutschen die Begriffe *sati* bzw. *anussati* im Pali bzw. *smṛti* im Sanskrit wiedergegeben. Die Grundbedeutung ist „im Gedächtnis halten“, „gegenwärtig halten“. Das Buddhistische Handwörterbuch von Nyanatiloka definiert:

Sati, „Achtsamkeit“, ist „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergeßlichkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit als Fähigkeit, als Kraft, als rechte Besinnung“, Pug. 85 (Nyanatiloka 1989, 203).

Die Grundbedeutung von „Bewusstsein in der Gegenwart“ kommt auch in der chinesisch-japanischen Übersetzung von *sati* zum Ausdruck: im Chinesischen: *nien*/japanisch: *nen*, dessen Schriftzeichen aus dem Zeichen für „jetzt/Gegenwart“ und dem für „Herz/Geist/Bewusstsein“ besteht. Im Englischen wird *sati/smṛti* mit „mindfulness“ übersetzt. Ein weiterer Pali-Begriff, der z. B. in der deutschen Übersetzung des Dhammapada mit „Achtsamkeit“ wiedergegeben wird, ist *appamāda* und bezeichnet eigentlich „Nicht-Schlaffheit/Wachheit, engl. „awareness“. Das Gegenteil ist *paṃāda*, „Zerstreuung“. Ältere Übersetzungen von *sati/smṛti* als „Einsicht, Verinnerung, Gedenken, Andacht“ sind eher irreführend.

1.2 Vorkommen der Achtsamkeit im buddhistischen Lehrsystem

Der Buddha hat die „rechte Achtsamkeit“ (*sammā-sati/samyak smṛti*) als siebten Punkt des „Achtfachen Pfades“, vor der rechten Versenkung (*samādhi*), aufgenommen. Der Achtfache Pfad bildet zugleich die vierte der „Vier Edlen Wahrheiten“, wie sie der Buddha nach seinem Erwachen in seiner ersten Predigt in Benares zum ersten Mal vorgetragen hat. Es sind dies die Wahrheiten vom Leiden, von der Entstehung des Leidens, von der Überwindung des Leidens und vom Weg zur Überwindung des Leidens. Die Vier Edlen Wahrheiten gleichen der Methode eines Arztes, der die Symptome beschreibt, eine Diagnose stellt und schließlich die Therapie verordnet. Buddha selbst hat sich auch als Arzt bezeichnet. Die Affinität buddhistischer Lehre und Praxis zu den Feldern der Psychotherapie ist daher genuin buddhistisch. Außer im Achtfachen Pfad erscheint die Achtsamkeit noch in weiteren buddhistischen Lehrreihen:

- als erstes der sieben Erleuchtungsglieder (*bojjanṅha*);
- als dritte der fünf geistigen Fähigkeiten (*indriya*) neben „gläubigem Vertrauen“ (*śraddhā*), „Energie/Tatkraft“ (*vīrya*), „Sammlung/Versenkung“ (*samādhi*) und „Weisheit/Erkenntnis“ (*prajñā*);
- aufgegliedert in den sechs Achtsamkeiten (*anusmṛti*), welche die Gegenstände der Achtsamkeit beschreiben: Buddha, Dharma, Saṃgha, Sittlichkeit (*śīla*), Freigiebigkeit (*tyāga*) und Güte (*devatā*);
- bei den zehn Achtsamkeiten kommen hinzu: Tod (*marana*), Körper (*kāya*), das Ein- und Ausatmen (*ānāpāna*) und Frieden (*upasama*).

An dieser Aufzählung zeigt sich, dass Achtsamkeit integraler Bestandteil buddhistischer Lehre und Praxis ist und sich nicht ohne Weiteres aus diesem Kontext auskoppeln lässt.

1.3 Achtsamkeit als der Heilsweg im Pali-Buddhismus

„Achtsamkeit ist der Weg zum Todlosen,
Unachtsamkeit ist der Weg zum Tod.
Wer achtsam lebt, der stirbt nicht mehr,
Doch der Unachtsame ist schon wie Tod.“
Dhammapada 21

Achtsamkeit im Pali-Buddhismus ist ein, ja *der* Heilsweg schlechthin. Den Basistext bildet „Die größere Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit“, das *Mahā-Satipatthāna-Sutta*, das an zwei Stellen im Pali-Kanon wiedergegeben wird. Es genießt höchstes Ansehen und Verehrung auch in der Volksfrömmigkeit und bildet den Kristallisationspunkt der gesamten Lehre Buddhas in der Pali-Tradition, da in einer Fassung sogar die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad integriert sind und zu den Gegenständen der Achtsamkeitsmeditation gerechnet werden. Folgendes Zitat von Nyanaponika macht dies deutlich:

„Der Einsatz-, Angel-, und Endpunkt der Heilsbotschaft des Buddha und das Kernstück seiner Geistlehre liegt in jenem einfachen Mahnwort: *Sei achtsam!* Die Achtsamkeit erfüllt somit die gleichen Funktionen, die wir der Geistlehre des Buddha im allgemeinen zuschrieben. Denn die Achtsamkeit ist

- der selbst das Verborgene öffnende Schlüssel zur *Erkenntnis* des Geistes und damit der Einsatzpunkt;
- das nie versagende Werkzeug zur *Formung* des Geistes und damit der Angelpunkt;
- das Wahrzeichen der gewonnenen *Befreiung* des Geistes und damit der Höhe- und Endpunkt.
- Daher wurde die Entfaltung der Achtsamkeit vom Buddha mit Recht als ‚der einzige Weg‘ bezeichnet“ (Nyanaponika 2000, 16f).

Mithin ist die Frage nach Achtsamkeit als spiritueller Praxis eine soteriologische Frage: Worin besteht der Unheilszustand, wie wird das Heilsziel gefasst, und wie kommt man vom einen zum anderen?

Der Heilsweg besteht in der Erkenntnis und Formung des Geistes, womit sich diese Gestalt des Buddhismus einem gnostischen Religionstypus zuordnen lässt. Primär geht es um eine religiöse Praxis mit dem Ziel der Leidbefreiung im umfassendsten Sinn, die als Befreiung des Geistes verstanden wird.

Die Logik ist dabei sehr klar und stringent: Leid wird verursacht durch Verunreinigung des Geistes. Diese Verunreinigung (*kilesa/klesha*) geschieht durch Leidenschaft/Begierde (*rāga*), Zorn/Hass (*dvesha*) und Verblendung/Unwissenheit (*moha*).¹ Diese Verunreinigungen erzeugen wiederum die Illusionen eines dauerhaften „Selbst“ bzw. substantiellen „Ich“, der Permanenz und der Leidlosigkeit der Existenz. Dadurch entsteht ein Anhaften an Selbst und Welt, das Leid erzeugt. Durch Achtsamkeit, insbesondere das reine Beobachten des Entstehens und Vergehens von Lebensprozessen, werden diese Illusionen eines Selbst und der Beständigkeit erfahrungsmäßig entlarvt. Dadurch kommt es zu einer Überwindung der Verunreinigungen des Geistes und dem Erreichen von *nirvāna*, d. h. dem Erlöschen von Begierde und Anhaften als Ursache des Leidens.

1.4 Grundformen der Achtsamkeitsmeditation

Der Pali-Buddhismus unterscheidet wesentlich zwei Arten der Achtsamkeitsübungen (*bhavānā*, wörtl. Entfaltung des Geistes), die *Samatha*- oder „Gemütsruhe“-Achtsamkeit und *Vipassanā*- oder „Einsichts/Klarblick“-Achtsamkeit.

In der *Samatha*-Achtsamkeit geht es um die Beruhigung von Körper und Geist durch Ausrichtung auf ein einziges Meditationsobjekt. Der Buddha empfahl 40 verschiedene Meditationsobjekte. Am stärksten wurde die Konzentration auf das Ein- und Ausatmen (*ānāpāna-sati*) rezipiert. Hier führt eine Linie vom klassischen indischen Yoga bis zum ostasiatischen Cha’an bzw. Zen im Mahayana-Buddhismus. Im Unterschied zu Formen des Yoga oder daoistischer Atemübungen geht es jedoch nicht um eine Atemregulierung, sondern um das reine Beobachten des Atemflusses.

Die Verbindung von Achtsamkeitsmeditation im Pali-Buddhismus mit dem Zen vertritt besonders Thich Nhat Hanh. Von ihm stammt der Bestseller „The Miracle of Mindfulness“.

Die *Vipassanā*-Achtsamkeit, zu der die *Samatha*-Achtsamkeit als Vorbereitung hinführt, dient der intuitiven Wesensschau der wahren Wirklichkeit, wie sie der Buddhismus versteht, d. h. der Einsicht in die Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit/Leerheit (*śūnyatā*) der phänomenalen Welt einschließlich des Selbst. Auch das ist ein zentraler Aspekt im Zen, der diese intuitive Wesensschau im Japanischen als *satori*/„Erwachen“ bezeichnet, was im Sanskrit *bodhi* entspricht (daher „Buddha“, der Erwachte). Bei den verschiedenen Betrachtungen im *Vipassanā* geht es also darum, in *analytischer* Weise die Illusion eines Selbst durch Achtsamkeit zu dekonstruieren. Das wird besonders an folgenden zentralen Achtsamkeitsübungen, wie sie das *Mahā-Satipatthāna-Sutta* beschreibt, deutlich. Die Achtsamkeit wird gelenkt auf:

¹ Die sog. drei Gifte oder Wurzeln des Heilswidrigen.

- „Entstehung in Abhängigkeit“ (den sog. Kausalnexus, *paticca-samuppāda*) oder die Interdependenz alles Seins;
- die *khandā/skhandā*, fünf Gruppen der Daseins- oder Dharma-Faktoren, aus denen alles Seiende gemäß karmischer Bedingungen zusammengesetzt ist (Körperlichkeitsgruppe, Gefühlsgruppe, Wahrnehmungsgruppe, Geistesformationen, Bewusstseinsgruppe). Analog dazu unterscheidet das Achtsamkeits-Sutra Achtsamkeit in Bezug auf ihre vier Objekte (Nyanaponika 2000, 25; Klimkeit 1990, 222). Es handelt sich hier um die vier „Erweckungen der Achtsamkeit“ (*smṛtyupasthāna*) in Bezug auf Körper (*kāya*), Gefühle/Empfindungen (*vedanā*), Geist/Bewusstsein im Allgemeinen (*citta*) und Geistes-, bzw. Daseinsobjekte, d. h. Inhalte des Bewusstseins im Einzelnen (*dharma*).
- sowie die Unreinheits- und die neun Leichenfeld-Meditationen (*sīvathikā*). Hier geht es darum, den eigenen Körper in seiner Verwesung zu imaginieren.²

Durch das reine, achtsame Beobachten bzw. Imaginieren/Vergegenwärtigen soll die Vergänglichkeit (*anityā*), die Substanz- bzw. Ich-Losigkeit (*anātman*) und die Leidhaftigkeit (*dukkha*) alles Daseins wahrgenommen werden – die drei Merkmale aller Daseinsgebilde (*trilaksana*) oder „Siegel des Dharma“.

Außer im bereits erwähnten mahayanischen Zen-Buddhismus wurde im Mahayana vor allem die Konzentration auf den Buddha und hier wiederum das Imaginieren/Vergegenwärtigen im Bewusstsein des Buddha (v. a. *Amitabha/Amitayus*, jap. *Amida*), später das wiederholte Anrufen seines Namens, zu einer zentralen Praxis. Es handelt sich hierbei um das sogenannte *nembutsu*, das im Fall des Reinen-Land-Buddhismus zum alleinigen Heilsweg als Gnadengeschenk Buddhas wurde. Hier zeigt sich, wie die ursprüngliche semantische Palette des Achtsamkeitsbegriffs (*satī*) als Vergegenwärtigung zu neuen spirituellen Formen führt.³

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass im Pali-Buddhismus Achtsamkeit die Einübung in die Selbstreflexivität des Bewusstseins ist. Das Bewusstsein betrachtet sich selbst wie in einem „Spiegel“ und wird sich so selbst gegenwärtig und durchsichtig. Der entscheidende Punkt ist jedoch, dass es durch diese „reine Beobachtung“ des Bewusstseins zu einer Dissoziation kommt: Nicht mehr „mein“ Körper, „meine“ Gefühle und „mein“ Geist werden wahrgenommen, sondern Körper, Empfindungen, Bewusstsein, Geistobjekte. Der nächste Schritt besteht darin, das Beobachtete nicht zu bewerten,

² Gerade diese Form der Achtsamkeitsmeditation kann problematische psychische Folgen auslösen und dürfte kaum für therapeutische Angebote angezeigt sein, gehört jedoch wesentlich zu buddhistischer Achtsamkeitspraxis, vgl. die einschlägigen Passagen bei Nyanaponika (2000) und Thich Nhat Hanh (2008). Bisher gibt es m. W. keine empirischen Untersuchungen über die Wirkung der Achtsamkeit auf die eigene Vergänglichkeit im therapeutischen Kontext.

³ Vgl. dazu ausführlich Stefan S. Jäger, *Glaube und Religiöse Rede bei Tillich und im Shin-Buddhismus. Eine religionshermeneutische Studie*, Berlin/Boston 2011.

sondern in seinem So-Sein zu akzeptieren, d. h. in seiner Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit und Leerheit – und nicht daran zu haften. Als affektive Begleiterscheinungen stellen sich Ruhe, innerer Friede, Freude und Verbundenheit mit allem Seienden ein, verbunden mit Furchtlosigkeit vor Leben und Tod, die letztlich als gegenstandslos („leer“) gedeutet werden.

Zwei Fragen schließen sich an: 1. Was ist das für eine Instanz, die als selbstreflektiver Geist das Bewusstsein beobachtet, welcher ontologische Status kommt dieser Instanz zu? Die buddhistische Tradition hat darauf unterschiedliche Antworten gefunden.⁴ 2. Die zweite Frage ist, ob es durch „Achtsamkeit“ tatsächlich zur Einsicht in *Anatman*/Leerheit kommt oder ob das nicht vielmehr bereits eine bestimmte Deutung ist, die mehr oder weniger wahrscheinlich sein kann und durch die buddhistische Lehrtradition vorgeprägt ist. Hier liegt die Grenze zwischen Erfahrung und Metaphysik und damit auch zwischen Therapie und Religion als gedeutetem Erlebnis. Die entscheidende Frage, die daraus folgt, ist: Kann es eine therapeutisch valide Erfahrung geben, ohne die mitgesetzte Metaphysik zu übernehmen? Buddhistische Selbstaussagen und empirische Forschungen scheinen das nahezulegen. Allerdings dürfte nicht auszuschließen sein, dass positive therapeutische Effekte eine Affinität zur Metaphysik erzeugen und so ein missionarisches Element mitsetzen. Es wäre zu fragen, ob es analoge Traditionen auch in westlicher Spiritualität gibt, wo Gemeinsamkeiten und Unterschiede liegen und ob man voneinander lernen kann.

2 Achtsamkeit und westliche Spiritualität

Die Bibel spricht von geistlicher Achtsamkeit. Jesus sagt in der Bergpredigt: „Habt acht auf eure Glaubenspraxis“ (Mt 6,1). Er ermutigt seine Jünger, auf die Vögel am Himmel und die Blumen auf dem Feld zu achten (Mt 6,26ff). Durch den Hinweis auf Gottes Fürsorge für sie weist er den Weg aus der Sorge zu einem Leben im Heute und zur Gelassenheit (Mt 6,34). Paulus ermahnt die Ältesten von Ephesus: „Habt acht auf euch selbst und auf die ganze Herde ...“ (Apg 20,28). Und Timotheus fordert er auf: „Achte auf dein Leben und auf deine Lehre; überprüfe sie beide beständig“ (1. Tim 4,16). Und Jeremia betet: „Herr, hab acht auf mich“ (Jer 18,19).

Ausgehend von diesen ersten Assoziationen möchte ich mich der Frage nach Aspekten der Achtsamkeit in westlicher Spiritualität im Vergleich mit dem Buddhismus in drei

⁴ In westlicher Tradition wurde dieser innere „Mitwisser“ *syneidesis* (griech.) oder *conscientia* (lat.) genannt. Der deutsche Begriff „Gewissen“ erinnert noch an diesen „Mit-Wisser“ hat allerdings in der Geschichte des Begriffs die Bedeutung einer moralischen und damit wertenden Instanz erhalten.

vertiefenden Hinsichten nähern: Gebet und Kontemplation, Betrachtung der Vergänglichkeit menschlicher Existenz als weisheitliches Grundelement, der Begriff des Selbst und die glaubende Selbsttranszendierung.

2.1 Gebet und Kontemplation

Die zentrale spirituelle Praxis in jüdisch-christlicher Tradition ist das Gebet. Das scheint denkbar weit von buddhistischer Achtsamkeitspraxis entfernt zu sein. Geht es doch beim Gebet um eine personal gedachte Beziehung zu Gott als letzter Wirklichkeit und bei der Achtsamkeitspraxis um die intuitive Wesensschau der Wirklichkeit als Leerheit. Allerdings gibt es bei der Vorbereitung und den Zielen durchaus Übereinstimmungen. Wie die Samatha-Achtsamkeit zur Beruhigung von Geist und Körper führt und so als Vorbereitung für die Vipassanā-Achtsamkeit dient, so gibt es aus der monastischen Tradition Übungen, die zur Herzensruhe führen und so das konzentrierte Gebet ermöglichen sollen, ohne dass Gedanken und Gefühle, äußere Umstände, Leidenschaften und Anfechtungen davon ablenken. Anknüpfend an philosophische Traditionen der Antike, insbesondere der Stoa, wird die *Apatheia* (Leidenschaftslosigkeit) und *Ataraxie* oder Gemütsruhe, die *tranquilitas animi*, angestrebt und für das Gebet in Dienst genommen.⁵ Besonders bei den sogenannten „Wüstenvätern“ finden wir eine Fülle relevanter Aussagen, die sich in der Tradition von Evagrius Ponticus, Johannes Cassian, Benedikt von Nursia und der *Imitatio Christi* eines Thomas von Kempen im Westen fortsetzen. Einige beispielhafte Zitate mögen das verdeutlichen:

„Oftmals sagte der Altvater Poimen: ‚Wir brauchen nichts als einen wachsamem Sinn‘“ (AP 709).⁶

Abbas Poimen: „Sich bewahren und auf sich achten und die Unterscheidungsgabe: diese drei Tugenden sind die Wegführerinnen der Seele“ (AP 609).

Altvater Poimen: „Der Anfang der Übel ist die Zerstreuung“ (AP 617).

Über das Urteilen: „Wenn er etwas sah, und sein Herz über die Sache urteilen wollte, sprach er zu sich: ‚Agathon, tu das nicht!‘ Und so kam sein Denken zur Ruhe“ (AP 100).⁷

⁵ Vgl. u. a. die philosophischen Schriften Senecas wie z. B. „De tranquillitate animi“ („Von der Ausgeglichenheit der Seele“). Eine gute Einführung in das Thema der Herzensruhe in christlicher Spiritualität bietet Anselm Grün (2003).

⁶ Zit. nach Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum (AP, 2009), auch die folgenden Zitate.

⁷ Zum Umgang mit den Gedanken vgl. auch AP 589; 594; 595; 697.

„Der Altvater Poimen bat den Altvater Joseph: ‚Sage mir, wie ich Mönch werde.‘ Er antwortete: ‚Wenn du Ruhe finden willst, hier und dort, dann sprich bei jeder Handlung: Ich – wer bin ich?, und richte niemand!‘“ (AP 385)

Folgende Sätze aus der *Imitatio Christi* von Thomas von Kempen⁸ erinnern an die Samatha-Meditation:

„So oft der Mensch seine Begierde aus innerer Ungeordnetheit auf etwas richtet, überkommt ihn sogleich eine tiefe Unruhe. Stolz und Habsucht lassen einen niemals zur Ruhe kommen; wer aber arm und demütig ist im Geist, der weilt in der Fülle des Friedens“ (I, 4,1).

„Vermagst du dich auch nicht immer innerlich zu sammeln, so versuch es doch bisweilen oder wenigstens einmal des Tages, etwa morgens oder abends“ (I, 19,4, vgl. AP 303).

Thomas von Kempen empfiehlt die innere Sammlung, die Einfalt des Herzens und die innere Lösung von allem Irdischen durch Selbstüberwindung. Der innerliche Mensch ist zuerst wachsam über sich selbst und soll sich selbst gegenwärtig sein (II,5,2). Als Weg dazu dient, die Tore der Sinnlichkeit zu schließen (III,1,1). Ihr Ziel finden diese Übungen im ungehinderten Gebet.

Es wäre nun aber zu kurz gegriffen, wenn man Gebet als bloßes Gespräch auf der Subjekt-Objekt-Ebene verstünde. Gott als Schöpfer und Erhalter, als der schöpferische Grund, transzendiert die Subjekt-Objekt-Struktur. Das wird auch im Gebet deutlich, das seinem Wesen nach Selbsttranszendierung auf Gott hin ist. So ist es nach Paulus der Geist Gottes selbst, der uns ergreift und uns mit unaussprechlichen Seufzern vor Gott vertritt (Röm 8,26f). Gott als Geist betet in uns, jedoch ohne dass es lediglich ein Selbstgespräch Gottes wird. In der Geschichte der christlichen Spiritualität fand das v. a. Ausdruck in der Praxis der Kontemplation als einem liebenden Aufmerken auf Gott, der *advertencia amorosa*, wie es Johannes vom Kreuz formuliert, indem der Mensch vor Gott schweigt und alle Strebungen und Vorstellungen zur Ruhe kommen.

Es verwundert nicht, wenn wir Annäherungen an das Thema Achtsamkeit als spirituelle Praxis vor allem in der monastischen Tradition, in der Mystik sowie in Quietismus und Pietismus finden.

Im Gebet aktualisiert sich das Leben in der Gegenwart Gottes. Wenn *sati* als „Vergegenwärtigung/im Bewusstsein halten“ übersetzt werden kann, dann handelt es sich in christlicher Achtsamkeitspraxis vor allem darum, sich seiner selbst als in der Gegenwart Gottes bewusst zu sein („Beten ohne Unterlass“, 1. Thess 5,17).

⁸ Im Folgenden zit. nach Thomas von Kempen 1957.

Der sachliche Grund für die Konzentration, analog zur Samatha-Achtsamkeit, liegt in der jüdisch-christlichen Tradition in der Einheit und Einzigkeit Gottes begründet, der im Beter die Haltung der Einfalt entspricht, d. h. der inneren Ausrichtung und Konzentration auf ein einziges „Objekt“. Gerhard Tersteegen dichtet in seinem bekannten Lied „Gott ist gegenwärtig“:

„Mache mich einfältig, innig abgeschieden, sanft und still in deinem Frieden; mach mich reines Herzens, dass ich deine Klarheit schauen mag in Geist und Wahrheit; lass mein Herz überwärts wie ein Adler schweben und in dir nur leben“ (Evangelisches Gesangbuch 165,7).

In den ersten beiden Bitten werden fast wörtlich Samatha und Vipassanā angesprochen. Die dritte Bitte bringt den Unterschied als ein Leben in Gott, wobei auch in den ersten beiden Bitten bereits Gott angesprochen ist.

Von der genannten Einfalt, die für die christliche Tradition wesentlich ist, spricht bereits der Beter in Psalm 86, der damit auf das „Höre Israel“ (*shema' Jisrael*), das Bekenntnis zu dem einen Gott und dem höchsten Gebot aus Dtn 6,4 rekurriert:

„Halte mein Herz bei dem einen [wörtl.: mache mein Herz (Geist, Bewusstsein, Personmitte) eins], dass ich deinen Namen fürchte“ (Ps 86,11).

Zahlreiche Aspekte in der biblischen Tradition sprechen von der Vergegenwärtigung des Heilshandelns Gottes. Auch hier kommt es zu einem reflexiven Bewusstsein im Beter:

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat“ (Ps 103,2).

Durch dieses „Er-Innern“ transzendiert der Beter die unmittelbare Situation und findet einen Standpunkt, der unabhängig davon ist.

Eine Gebetspraxis, die dem Shin-Buddhistischen *nembutsu*, der Vergegenwärtigung bzw. Anrufung Amida-Buddhas in der mahayanischen Reines-Land-Tradition sehr nahekommt, ist das sogenannte Jesus- oder Herzensgebet. Hier geht es um die Vergegenwärtigung des Namens Jesu und seines Erbarmens durch eine Wiederholung einer festen Formulierung, die auch mit dem Atem-Rhythmus synchronisiert werden kann.

2.2 Betrachtung der Vergänglichkeit menschlicher Existenz als weisheitliches Grundelement

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden/ein weises Herz erlangen“ (Ps 90,12).

In den Sprüchen der Väter finden wir die Aussage des Erzbischofs Theophilus, als er im Sterben lag:

„Selig bist du, Abbas Arsenios, der du diese Stunde immer im Gedächtnis hattest“ (AP 308).

Das *memento mori*, die Betrachtung der Vergänglichkeit des eigenen Lebens und der Welt, ist ein weisheitlicher Grundzug, der in der Bibel und in der geistlichen Tradition des christlichen Glaubens eine wichtige Rolle spielt und in den größeren Zusammenhang der *ars moriendi*, der Vorbereitung auf ein rechtes Sterben, steht.



Abb.: *Eram quod es; eris quod sum* („Ich war, was du bist; du wirst sein, was ich bin“).⁹

⁹ Gemälde des sog. Meisters der Spes Nostra aus den nördlichen Niederlanden (Delft?) um 1500 für die abgebildeten Kanoniker; Rijksmuseum Amsterdam (Foto: S. J.).

Hier liegt auch eine direkte Parallele zur Vipassanā-Achtsamkeitsmeditation (insbesondere den Leichenfeld-Betrachtungen) vor, in der die Vergänglichkeit/Nicht-Permanenz betrachtet wird. Der Unterschied liegt darin, dass es im Christentum dabei um die Öffnung zur Ewigkeit hin geht, um Vorletztes nicht mit Letztem (das unvergänglich ist) zu verwechseln. So soll ein Christ sein Leben unter der Perspektive der Ewigkeit führen, *sub specie aeternitatis*. Besonders die Sterbelieder in den Gesangbüchern sind hier zu erwähnen, in denen an die Flüchtigkeit und Nichtigkeit der Welt und des Lebens erinnert wird (z. B. Evangelisches Gesangbuch 527 und 528). Auch das in diesem Zusammenhang zu erwähnende Nicht-Anhaften hat eine Parallele bei Paulus, wenn er schreibt, dass das Wesen dieser Welt vergeht und man daher haben soll, als hätte man nicht (1. Kor 7,29 – 31). Hier sehen wir in der Achtsamkeitsmeditation praktische Hilfen, wie geistliche Einsichten des christlichen Glaubens erfahrungsmäßig vertieft werden können.

2.3 Selbst und Selbsttranszendierung

Im Buddhismus geht es um die Überwindung der Illusion eines Selbst als Weg zur Leidüberwindung. Das ist das Hauptziel der Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeit ermöglicht es, im Bewusstsein einen Beobachterstandpunkt einzunehmen und in der reinen Wahrnehmung einen Standpunkt außerhalb dessen einzunehmen, was als Wirklichkeit unmittelbar vom Selbst erlebt und gedeutet wird. Das ist besonders in bedrängenden und leidvollen Situationen wichtig. Hier liegt auch die therapeutische Relevanz. Dieser Standpunkt außerhalb seiner selbst, der eine Selbstunterscheidung ermöglicht, wird in christlicher Theologie mit dem Begriff der „Rechtfertigung“ zum Ausdruck gebracht. Rechtfertigung bedeutet, dass ich bedingungslos akzeptiert bin, mithin mich selbst und das, was mein Selbst ausmacht, akzeptieren kann, ohne darüber zu urteilen – in seinem Sosein. Erst durch diese Akzeptanz ist in einem zweiten Schritt Veränderung möglich. Der Kirchenvater Irenäus von Lyon schreibt: „Was nicht angenommen wird, kann nicht erlöst werden.“¹⁰ Daran haben in jüngerer Vergangenheit vor allem C. G. Jung¹¹ und Paul Tillich angeknüpft.¹²

¹⁰ Dieser theologische Grundsatz bezieht sich ursprünglich auf das Geheimnis der Menschwerdung Christi, der Inkarnation.

¹¹ „Man kann nichts ändern, das man nicht annimmt ... In Wirklichkeit ist nämlich Einfachsein höchste Kunst, und so ist das Sich-selbst-annehmen der Inbegriff des moralischen Problems und der Kern einer ganzen Weltanschauung“ (C. G. Jung, Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge, in: Psychologie und Religion. Studienausgabe bei Walter, Olten/Freiburg i. Br. ³1971, 143, kursiv im Original). Der Text geht auf einen Vortrag zurück, den Jung vor der Elsässischen Pastoralkonferenz zu Straßburg im Mai 1932 gehalten hat.

¹² Vgl. z. B. Tillichs Aufsatz „Der Einfluss der Psychotherapie auf die Theologie“ in: GW VIII, 325 – 335.

Wesentliche Aussagen über ein christliches Verständnis des Selbst stammen von Sören Kierkegaard. Er schließt seine Meditation über „Die Krankheit zum Tode“ mit der Beschreibung des Zustands, in dem Verzweiflung überwunden sei:

„...indem es [das Selbst] sich zu sich selbst verhält und indem es selbst sein will, gründet das Selbst durchsichtig in der Macht, von der es gesetzt worden ist. Eine Formel, die wiederum, woran öfter erinnert wurde, die Definition des Glaubens ist“ (Kierkegaard 2005, 137).

Der Eingangssatz seiner Schrift lautet:

„Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält, oder ist dasjenige am Verhältnis, daß das Verhältnis sich zu sich selbst verhält; das Selbst ist nicht das Verhältnis, sondern daß das Verhältnis sich zu sich selbst verhält“ (Kierkegaard 2005, 9).

Erst im Durchsichtigwerden des Selbst auf seinen Grund hin liegt die Überwindung der Verzweiflung. Damit ist zugleich die Frage angesprochen, wie das Selbst dazu kommt, dass es sich selbst durchsichtig wird. Buddhistisch gesprochen, dass die Verunreinigungen des Geistes (*klesha*, v. a. Verlangen, Aversion und Unwissenheit) überwunden werden. Dazu bedarf es eines Standpunktes bzw. Grundes außerhalb des Selbst. Der buddhistische Weg zur Überwindung der Unmittelbarkeit des Selbst zu sich selbst ist die Übung der Achtsamkeit, durch die das Selbst als Illusion aufgewiesen werden soll. In christlicher Perspektive ist das Selbst keine Illusion, sondern letztlich ein Verhältnis zu seinem transzendenten Grund. Um dieses Verhältnis geht es in christlicher Achtsamkeitspraxis.

3 Ausblick

Achtsamkeit ist im Kontext des Buddhismus eine spirituelle Praxis von prinzipieller soteriologischer Relevanz. Als solche ist sie unlösbar mit einem buddhistischen Welt- und Menschenbild verbunden. Wenn Achtsamkeit auch als therapeutisch hilfreich erfahren wird, so ist das aus buddhistischer Sicht ein Sekundärgewinn, der jedoch in Beziehung zum endgültigen Heilsziel steht. Die Fokussierung auf den therapeutischen Nutzen wird z. B. bei Jon Kabat-Zinn damit begründet, dass die Achtsamkeitspraxis unbeschadet aus ihrem Ursprungskontext gelöst und religiös-weltanschaulich neutral angewandt werden könne (z. B. in Kabat-Zinn 2009, 27). Dabei bleibt es nicht aus, dass einerseits das buddhistische Achtsamkeitskonzept pragmatisch reduziert und zum Teil umge-

deutet wird, wie z. B. B. Allan Wallace (u. a. Übersetzer des Dalai Lama) besonders an Kabat-Zinns Adaption erläutert.¹³ Andererseits ermöglicht der therapeutische Gewinn der Achtsamkeitspraxis auch eine Brücke für buddhistische Mission, wie z. B. Chögyam Trungpa (2007, 7) meint, der sagte, dass der Buddhismus im Westen als Psychologie Fuß fassen werde. Aus buddhistischer Sicht besteht also die Gefahr einer Säkularisierung und Umdeutung des Achtsamkeitskonzeptes. Auch wenn die buddhistische Hermeneutik der „Geschickten Mittel“, in Sanskrit *upāya*, eine sehr weitgehende Akkomodation des Buddhismus ermöglicht, bleibt das Risiko des Verlustes buddhistischen Propriums. Aus therapeutischer Sicht ist zu bedenken, inwieweit eine vermeintliche religiös-weltanschauliche Neutralität der Achtsamkeitspraxis wie bei Kabat-Zinn nicht doch zum Vehikel eines bestimmten Welt- und Menschenbildes wird, wie ein genauerer Blick nahelegt.

Bei aller Ähnlichkeit von östlichen und westlichen Achtsamkeiten einschließlich analoger affektiver Begleiterscheinungen wird auch die Verschiedenheit in anthropologischer und soteriologischer Hinsicht deutlich. Das schließt nicht aus, dass wir voneinander und miteinander lernen können, wir sollten jedoch (gerade in therapeutischer Hinsicht) genau wissen, was wir warum und wie tun, und es auch entsprechend ausweisen.

Literatur

- Brück, Michael von (2007): Einführung in den Buddhismus, Frankfurt a. M./Leipzig
- Dhammapada (2002): Die Weisheitslehren des Buddha, aus dem Pali ins Deutsche neu übertragen und kommentiert von Munish B. Shielke, Vorwort von Thich Nhat Hanh, 2. Aufl., Freiburg i. Br.
- Dhammapada, The (2000): Translated with Introduction and Notes by John Ross Carter and Mahinda Palihawadana, Oxford
- Freiberger, Oliver/Kleine, Christoph (2012): Buddhismus. Handbuch und kritische Einführung, Göttingen
- Grün, Anselm (2003): Herzensruhe. Im Einklang mit sich selber sein, 12. Aufl., Freiburg i. Br. u. a.
- Hanh, Thich Nhat (2008): The Miracle of Mindfulness. A Manual on Meditation, London u. a. (1975)
- Hanh, Thich Nhat (1990): Present Moment Wonderful Moment. Mindfulness Verses for Daily Living, Drawings by Mayumi Oda, Berkely
- Inagaki, Hisao (2003): A Dictionary of Japanese Buddhist Terms, 5. Aufl., Kyoto
- Kabat-Zinn, Jon (2009): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, 7. Aufl., Frankfurt a. M.
- Kabat-Zinn, Jon (2009): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben, 4. Aufl., Frankfurt a. M.
- Kempfen, Thomas von (1957): Nachfolge Christi (Imitatio Christi). Übersetzt von Hermann Endrös, mit einer Einleitung von Edzard Schaper, Frankfurt a. M./Hamburg
- Kierkegaard, Sören (2005): Die Krankheit zum Tode. Eine christliche psychologische Erörterung zur Erbauung und Erweckung von Anti-Climacus. Hg. von S. Kierkegaard (Kopenhagen 1849), übersetzt von Hans Rochol, Hamburg

¹³ Vgl. B. Allan Wallace, Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung, in: Zimmermann et al. 2013, 21 – 35, 28.

- Klimkeit, Hans-Joachim (1990): Der Buddha. Leben und Lehre, Stuttgart u. a.
- Lama Angarika Govinda (1962): Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Psychologie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Mit Diagrammen und Tabellen, Zürich/Stuttgart
- Mylius, Klaus (Hg., 1998): Die vier edlen Wahrheiten. Texte des ursprünglichen Buddhismus, Stuttgart
- Nyanatiloka (1989): Buddhistisches Handwörterbuch. Kurzgefaßtes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Ordnung von NYANATILOKA, 4. Aufl., Konstanz
- Nyanaponika (2000): Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthāna-Methode, 8. Aufl., Stammbach
- Nyanaponika (1979): Der einzige Weg. Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit. Aus dem Pali und Sanskrit übersetzt und erläutert von Nyanaponika, 3. Aufl., Konstanz
- Pontikos, Evagrius (2011): Über die acht Gedanken. Eingeleitet und übersetzt von Gabriel Bunge, Weisungen der Väter Bd. 3, hg. von Gabriel Bunge/Jakobus Kaffanke OSB, 2. verb. Aufl., Beuron
- Trungpa, Chögyam (2007): Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie. Einführung in die buddhistische Psychologie, 2. Aufl., Freiamt
- Weisung der Väter, Apophthegmata Patrum (2009): auch Gerontikon oder Alphabeticum genannt. Übersetzt von Bonifaz Miller, 8. Aufl., Trier
- Zimmermann, Michael et al. (Hg., 2013): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama, 2. Aufl., Bern