



## **EZW-Texte 235**

Henning Freund, Michael Utsch (Hg.)

# **Achtsamkeit aus psychologischer und theologischer Sicht**



Evangelische Zentralstelle  
für Weltanschauungsfragen



Evangelische Kirche  
in Deutschland



Henning Freund, Michael Utsch <b>Einführung</b>	3
Ulrich Ott <b>Die Achtsamkeitsmeditation aus neurowissenschaftlicher Sicht</b>	7
Ulrike Anderssen-Reuster <b>Achtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext</b>	19
Klemens Schaupp <b>Das Konzept der Achtsamkeit aus christlicher Perspektive</b>	40
Stefan S. Jäger <b>Das Achtsamkeitskonzept zwischen östlicher und westlicher Spiritualität</b>	50
<b>Die Autorin und die Autoren</b>	65



Henning Freund und Michael Utsch  
**Einführung**

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in aller Munde. Von der Anwendung fernöstlicher Achtsamkeitsprinzipien auf Unternehmensprozesse über den Einsatz von Achtsamkeitstechniken in der Psychotherapie bis zu der Verschmelzung buddhistischer und christlicher Traditionen in der Meditationspraxis reicht das Spektrum des aktuell zu beobachtenden Achtsamkeits-Booms. Auch in den alltagsprachlichen Gebrauch ist die Rede von der Achtsamkeit vorgezogen.

Der ursprünglich buddhistische Begriff wird heute häufig mit Lifestyle-Trends und Wellness-Angeboten in Verbindung gebracht. Was ist unter Achtsamkeit eigentlich zu verstehen? Mit Achtsamkeit werden die bewusste Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit ins Zentrum gerückt. Ulrike Anderssen-Reuster greift in ihrem Beitrag zu diesem EZW-Text auf die bekannte Definition von Jon Kabat-Zinn zurück, der Achtsamkeit definiert als „absichtsvolle, nicht-wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick“.

Achtsamkeit gilt als ein Grundprinzip im Buddhismus. Seit 2500 Jahren wird diese Geisteshaltung in buddhistischen Klöstern geübt. Doch in den vergangenen Jahren ist daraus ein Modewort geworden. Mit einer achtsamen Haltung sollen alltägliche Aktivitäten an Tiefe und Bedeutung gewinnen. In einem Alltag, der durch die Ausbreitung sozialer Medien, eine Vielzahl medialer Reize und die Erwartung von Multitasking-Fähigkeiten geprägt ist und von vielen als überfordernd erlebt wird, scheint Aufmerksamkeit ein hart umkämpfter und schwer zu erreichender Zustand zu sein. Meditative Praxis soll die Alltagshektik unterbrechen und helfen, den Blick auf Wesentliches zu lenken.

Die Attraktivität und die Verbreitung der Achtsamkeit liegen vor allem darin begründet, dass sie durch die Anleitung zu einer verfeinerten Selbstwahrnehmung dabei hilft, die äußeren Zwänge und den hohen Druck im Leben zu bewältigen. Ein waches und vertieftes Erleben des aktuellen Moments soll zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Erfüllung führen. Durch die erprobten Übungsschritte kann achtsames Verhalten recht unkompliziert erlernt und angewendet werden. Aber ist die Achtsamkeitspraxis, die aus der östlichen Spiritualität stammt, kulturell so neutral, dass diese Übungen auch ohne ein buddhistisches Weltverständnis für Europäer funktionieren?

Ist Achtsamkeit überhaupt eine Besonderheit der buddhistischen Geistesschulung? Auch in der christlichen Tradition haben sich über Jahrhunderte verschiedene Übungswege

der geschulten Aufmerksamkeit für die unsichtbare Gegenwart Gottes herausgebildet (Dahlgrün 2009). Sowohl in der Ost- als auch der Westkirche wurden Weisen des Gebets und der Kontemplation kultiviert, aus denen sich unterschiedliche Schulen christlicher Gottesbegegnung wie das Herzensgebet, die ignatianischen Exerzitien oder das betrachtende Gebet entwickelt haben (Strebel 1976, Ware 1993, Leclercq 1993, McGinn 1994). In seiner grundlegenden Studie „Meditation und Moderne“ datiert Karl Baier (2009) den Beginn einer neuen Meditationsbewegung auf die 1970er Jahre; seitdem hätten sich asiatische Versenkungsmethoden wie Yoga und Zen in christlichen Einkehrhäusern ausgebreitet. Diese Meditationsbewegung habe nicht die christliche Tradition der Meditation im Sinne der Betrachtung weitergeführt, sondern zeitgenössische Trends der Körperkultur und der Transpersonalen Psychologie aufgegriffen und buddhistische und neuhinduistische Elemente hinzugefügt. Dadurch habe die Meditationspraxis in Bezug auf Körperhaltung, Atmung und Entspannung wesentliche Neuerungen erfahren. Die zweibändige Studie schließt mit dem Ausblick, dass der Achtsamkeits-Boom möglicherweise die Nachfolge der in die Jahre gekommenen Meditationsbewegung angetreten habe: „Durch die Meditationsbewegung hat das Meditieren einen festen Platz in der Kultur der Gegenwart bekommen. Besonders in der Psychotherapie haben in den letzten Jahren meditative Verfahren unter dem Titel ‚Achtsamkeitsübung‘ wieder an Boden gewonnen. Das erneute Aufflammen dieses intensiven Interesses ist ... wahrscheinlich“ (Baier 2009, 940).

Religionsgeschichtlich ist Achtsamkeit ein Konzept, das in verschiedenen Traditionen beheimatet ist. Mystik, Meditation, Kontemplation und das Gebet bilden das Zentrum aller Religionen. Meditation gilt als ein Weg zu mehr Aufmerksamkeit, weil sie hilft, innezuhalten und den Geist zur Ruhe zu bringen. Letztlich ist Achtsamkeit keine Technik, sondern eine Lebenseinstellung, eine permanente Übung, die sich vor allem im alltäglichen Leben abspielt. Achtsamkeit kann als eine Kultivierung der Geistesruhe angesehen werden, die je nach Welt-, Menschen- und Gottesbild der jeweiligen Tradition verschieden verstanden und geübt wird.

Das Thema Achtsamkeit spielt in der Psychotherapie eine große Rolle. Achtsamkeitstechniken werden in der Trauma-Therapie, bei der Behandlung von Depressionen und Angststörungen, Schmerzen und Stress-Symptomen eingesetzt. Das Interesse der Psychotherapeuten für buddhistische Techniken setzte in den 1960er Jahren ein. Ende der 1970er Jahre entwickelte der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn sein Verfahren der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion und setzte es erfolgreich bei Schmerz- und Burnout-Patienten ein. Aus psychologischer Sicht wird Achtsamkeit als ein besonderer geistiger Zustand verstanden, der wissenschaftlicher Beobachtung zugänglich ist.

Allerdings melden sich angesichts des Achtsamkeits-Booms in der Psychotherapie auch mahnende Stimmen zu Wort: Die Vermittlung von Achtsamkeitsübungen in der psycho-

therapeutischen Behandlung sei ohne persönliche Achtsamkeitspraxis des Therapeuten und ohne die Kenntnis der zugrunde liegenden weltanschaulichen Prämissen nicht zu verantworten. Zu diesen Prämissen zähle auch die ethische Einbettung des buddhistischen Entstehungskontexts. Es wird kritisiert, dass durch die Instrumentalisierung der Methode zur Eindämmung von Krankheitssymptomen das Anliegen der Achtsamkeit wesentlich entstellt werde (Monteiro et al. 2015, Harrington/Pickles 2009). Aus christlicher Perspektive wird kritisiert, dass manche Zielsetzungen der buddhistischen Achtsamkeitslehre nicht mit der biblischen Lehre vereinbar seien und die Vermittlung an Gläubige mit christlichem Hintergrund deshalb problematisch sei (Tan 2011). Wieder andere sprechen von altem Wein in neuen Schläuchen. Sie fragen, ob es sich bei den sogenannten achtsamkeitsbasierten Verfahren nicht um grundlegende emotions- und kognitionsfokussierte Konzepte handle, die schon lange in der Psychologie unter anderer Bezeichnung formuliert worden seien (Hofmann/Asmundson 2008).

Der Achtsamkeitsbegriff besitzt offensichtlich verschiedene Dimensionen und wird in unterschiedlichen Deutungen verwendet, die in Spannung zueinander stehen können. Daher ist es naheliegend, diese unterschiedlichen Kontexte zunächst einmal zu sichten, ihre Achtsamkeitskonzepte herauszuarbeiten und sie dann miteinander ins Gespräch zu bringen. Dieser Aufgabe hat sich das „Marburger Institut für Religion und Psychotherapie“ (MIRP) in Form einer Tagung angenommen. Das Institut ist eine wissenschaftliche Einrichtung der Evangelischen Hochschule Tabor in Marburg und fördert interdisziplinäre Forschung im Begegnungsbereich von Theologie und Religionspsychologie. Um diesen Brückenschlag auch in der praktischen Arbeit von Theologen und Therapeuten nutzbar zu machen, wird ein berufsbegleitender Masterstudiengang „Religion und Psychotherapie“ angeboten. Das mittlerweile vierte Symposium des Marburger Instituts, dessen Vorträge in diesem EZW-Text dokumentiert sind, wurde am 13. November 2014 unter dem Thema „Achtsamkeiten – eine interdisziplinäre Erkundung aus theologischer, psychotherapeutischer und neurowissenschaftlicher Perspektive“ veranstaltet. Der im Tagungsthema bewusst gewählte Plural „Achtsamkeiten“ macht deutlich, dass der Containerbegriff „Achtsamkeit“ einer begrifflichen und weltanschaulichen Differenzierung bedarf. Deutlicher beschrieben werden sollte auch das Verhältnis von religiöser Erfahrung und wissenschaftlicher Forschung: Wie vertragen sich spirituelle Übungen, die gegenüber zweckrationaler Funktionalisierung skeptisch sind, mit ihrer Anwendung im psychotherapeutischen Kontext? Welche Deutung erfährt Achtsamkeit in religiösen, psychotherapeutischen und wissenschaftlichen Perspektiven? Lässt sich (und wenn ja wie) zwischen diesen Umgangsweisen reflektiert wechseln? Das Thema Achtsamkeit eignet sich auch, um den interreligiösen Dialog zwischen Buddhisten und Christen zu fördern. Dabei können Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den historischen Wurzeln und im praktischen Vollzug von Achtsamkeit, Meditation und Kontemplation herausgearbeitet werden.

Der Beitrag des Psychologen und Meditationsforschers *Ulrich Ott* liefert einen Überblick über die neurowissenschaftliche Forschung zum Bewusstseinszustand der Achtsamkeit. *Ulrike Anderssen-Reuster*, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, beschreibt die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis und stellt die wichtigsten achtsamkeitsbasierten Psychotherapieverfahren vor. Der katholische Theologe und Psychotherapeut *Klemens Schaupp* sieht in der verbreiteten Achtsamkeitspraxis in der Psychotherapie eine Frucht aus der Begegnung mit buddhistischen Formen der Meditation. In seinem Beitrag weist er an einigen Stellen aus dem Lukasevangelium nach, dass Achtsamkeit auch biblische Wurzeln und Entsprechungen hat. Der evangelische Theologe *Stefan Jäger* untersucht in seinem Beitrag das Achtsamkeitskonzept zwischen östlicher und westlicher Spiritualität und macht es für interreligiöse Lernprozesse fruchtbar. Dabei weist er auf unterschiedliche anthropologische und soteriologische Konzeptionen im Christentum und im Buddhismus hin und macht auf Gefahren einer unreflektierten Übungspraxis aufmerksam, durch die implizit ein bestimmtes Welt- und Menschenbild vermittelt werde.

Auf der Tagung wurden unterschiedliche Perspektiven auf das Phänomen Achtsamkeit miteinander ins Gespräch gebracht. Wir danken den Referenten, dass sie ihre Vorträge – in überarbeiteter Form – mit diesem EZW-Text einem größeren Publikum zur Verfügung stellen. Wir hoffen, dass durch das interdisziplinäre Gespräch über Achtsamkeit der Dialog zwischen Psychologie und Theologie neue Impulse bekommt.

*Marburg und Berlin, im April 2015*

## Literatur

- Baier, K. (2009): *Meditation und Moderne*, 2 Bde., Würzburg
- Dahlgrün, C. (2009): *Christliche Spiritualität. Formen und Traditionen der Suche nach Gott*, Berlin
- Harrington, N./Pickles, C. (2009): *Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy: Are They Compatible Concepts?*, in: *Journal of Cognitive Psychotherapy* 23, 315 – 323
- Hofmann, S. G./Asmundson, G. J. (2008): *Acceptance and Mindfulness-Based Therapy: New Wave or Old Hat?*, in: *Clinical Psychology Review* 28/1, 1 – 16
- Leclercq, J. (1993): *Weisen des Gebets und der Kontemplation II: In der westlichen Kirche*, in: McGinn, B. u. a. (Hg.), *Geschichte der christlichen Spiritualität*, Bd. 1. Würzburg, 413-422
- McGinn, B. (1994): *Die Mystik im Abendland*, 4 Bde., Freiburg i. Br.
- Monteiro, L. M./Musten, R. F./Compson, J. (2015): *Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns*, in: *Mindfulness* 6/1, 1 – 13
- Strebel, A. (1976): *Meditation in West und Ost. Wesen und Formen*, EZW-Information 65, Stuttgart
- Tan, S.-Y. (2011): *Mindfulness and Acceptance-Based Cognitive Behavioral Therapies: Empirical Evidence and Clinical Applications from a Christian Perspective*, in: *Journal of Psychology and Christianity* 30/3, 243 – 249
- Ware, K. (1993): *Weisen des Gebets und der Kontemplation I: In der Ostkirche*, in McGinn, B. u. a. (Hg.), *Geschichte der christlichen Spiritualität*, Bd. 1, Würzburg, 394 – 412



Ulrich Ott

# Die Achtsamkeitsmeditation aus neurowissenschaftlicher Sicht<sup>1</sup>

## 1 Einführung

Seit der Jahrtausendwende ist eine starke Zunahme der neurowissenschaftlichen Forschung zum Thema Meditation zu beobachten. Einer der wichtigsten Gründe für diese Entwicklung dürfte der Erfolg verschiedener klinischer Behandlungsprogramme sein, in denen Meditation ein integraler Bestandteil ist (siehe Abschnitt 1.2). Psychotherapeutische Veränderungs- und Lernprozesse sind für die Neurowissenschaften insofern interessant, als es mithilfe der sogenannten bildgebenden Verfahren heute möglich ist darzustellen, was parallel dazu im Zentralnervensystem geschieht. Insbesondere die Magnetresonanztomographie ermöglicht es, nichtinvasiv die Aktivität und Struktur des gesamten Gehirns zu erfassen und so Mechanismen auf neuronaler Ebene aufzuklären, die der Wirksamkeit von Meditation zugrunde liegen.

Im nachfolgenden Abschnitt der Einführung wird die Technik der Magnetresonanztomographie kurz erklärt und beschrieben, welche Arten von Bildern diese liefert. Im Anschluss daran wird ein Überblick über klinische Behandlungsprogramme gegeben, in denen Meditation eine zentrale Rolle spielt, sowie über den Stand der Forschung zu deren Wirksamkeit. Im Hauptteil des vorliegenden Beitrags geht es um die Beantwortung der Frage, wie Meditation ihre positiven Wirkungen entfaltet. Grundlegende Mechanismen werden anhand ausgewählter Studien illustriert. Eine exemplarische Studie mit Angstpatienten zeigt, welche spezifischen Veränderungen in neuronalen Schaltkreisen mit einer Reduktion der Symptome verbunden sind. Der abschließende Ausblick skizziert Konsequenzen für den zukünftigen Einsatz von maßgeschneiderten Meditationsübungen für spezifische Patientengruppen sowie relative Kontra-Indikationen.

### 1.1 Magnetresonanztomographie

Das Verfahren der Magnetresonanztomographie (MRT) nutzt ein sehr starkes Magnetfeld mit einer Flussdichte von 1,5 Tesla oder stärker, das durch eine supraleitende,

---

<sup>1</sup> Der Aufsatz wurde zuerst veröffentlicht unter dem Titel „Meditation als angewandte Neurowissenschaft. Warum Meditieren gegen Angststörungen und Depression helfen kann“, in: Paragrana 22 (2013), 103 – 114. Wir danken dem Autor und dem Verlag de Gruyter für die Abdruckgenehmigung.

mit Helium gekühlte große Magnetspule erzeugt wird. Inmitten dieser „Magnetröhre“ befindet sich der Patient auf einer Liege. Durch das starke Magnetfeld richten sich die Kerne der Wasserstoffatome im Körper, die selbst kleine Magnete sind, entlang der Feldlinien aus. Mithilfe von Funkwellen einer bestimmten Frequenz werden diese Protonen dazu angeregt, sich entgegen der Feldrichtung auszurichten. Wenn die Protonen nach kurzer Zeit zurückklappen, geben sie die aufgenommene Energie wieder ab. Diese Funksignale werden mit Spulen aufgefangen und ermöglichen es, die Dichte der Protonen an bestimmten Positionen im Gehirn zu berechnen, denn durch das Schalten zusätzlicher Magnetfeldgradienten werden immer nur ausgewählte Orte im Gehirn angeregt. Die resultierenden dreidimensionalen Bilder des Gehirns geben dessen Struktur mit einer hohen Auflösung (1 mm<sup>3</sup>) wieder, da sich die Protonen-Dichte der verschiedenen Gewebearten voneinander unterscheidet.

Neben diesen strukturellen Bildern des Gehirns, deren Aufnahme mehrere Minuten in Anspruch nimmt, ist es auch möglich, Veränderungen der Durchblutung im Gehirn mit größerer räumlicher Auflösung (~3 mm<sup>3</sup>), aber erheblich schneller (~3 Sekunden) zu messen. Bei dieser *funktionellen* MRT wird der Umstand ausgenutzt, dass aktive Hirnregionen, in denen die Nervenzellen schneller feuern, stärker mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden, das wiederum weniger magnetische Störungen erzeugt und daher zu einem stärkeren Signal führt. Dieser sogenannte BOLD-Effekt (BOLD: *blood oxygene level dependent*) zeigt also an, welche Hirnregionen während eines Experiments verstärkt durchblutet werden und folglich etwas mit den ablaufenden psychischen Vorgängen zu tun haben.

Strukturelle Bilder können ebenfalls Aufschluss über psychische Veränderungen geben, weil jede Art von mentalem Training dazu führt, dass die Dicke und Dichte der grauen Substanz zunimmt, in der sich die Zellkörper der Nervenzellen befinden. Die genauen histologischen Veränderungen sind bisher nicht bekannt, aber es scheint so zu sein, dass parallel zur Verbesserung der entsprechenden Leistung, zum Erwerb von neuem Wissen und zur Verfeinerung der Wahrnehmung es in den entsprechenden Hirnregionen zu einer Ausdifferenzierung, zunehmenden Verästelung und Bildung von neuen Kontaktstellen kommt, was mit messbaren morphologischen Veränderungen verbunden ist. Die im Hauptteil vorgestellten Befunde stammen sowohl aus funktionellen MRT-Studien als auch aus solchen mit strukturellen Aufnahmen, die die graue Substanz von Meditierenden mit Kontrollpersonen verglichen.

## 1.2 Behandlungsprogramme mit Meditation

Der eingangs erwähnte Erfolg klinischer Behandlungsprogramme mit Meditation betrifft zum weitaus größten Teil Interventionen, die Achtsamkeitsmeditation beinhalten, allen voran das Training „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR, deutsch:

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“), das Ende der 1970er Jahre von Jon Kabat-Zinn in den USA zur Behandlung chronischer Schmerzpatienten entwickelt wurde und sich inzwischen weltweit verbreitet hat (vgl. Kabat-Zinn 2011).

Es läuft über einen Zeitraum von acht Wochen (eine Gruppensitzung pro Woche und die Selbstverpflichtung, an sechs Tagen der Woche täglich 45 Minuten zu üben) und verbindet Gruppengespräche zu verschiedenen Themen (Stress, Emotionen, Kommunikation etc.) mit der Praxis von Achtsamkeit in formalen Übungen (Atembetrachtung; Body Scan = Durchwandern des Körpers mit der Aufmerksamkeit; sanfte Yoga-Übungen) und informalen Übungen im Alltag (achtsames Essen, Duschen, Geschirr spülen etc.). Ziel ist es dabei, eine Haltung der Achtsamkeit zu erlernen, die Kabat-Zinn definiert als „Bewusstheit, die dadurch entsteht, dass die Aufmerksamkeit absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment, nicht-wertend auf die sich von Moment zu Moment entfaltende Erfahrung gerichtet wird“ (2003, 145, Übersetzung des Verfassers). Auf der Grundlage dieses Programms wurden weitere Trainings für spezifische Patientengruppen entwickelt, wie beispielsweise die „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (MBCT) zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen von Segal, Williams und Teasdale (2008) oder das „Mindfulness-Based Eating Awareness Training“ (MB-EAT) von Kristeller und Wolever (2011) zur Behandlung von Heißhungeranfällen. Von Lynch und Mitarbeitern (2011) stammt eine Variante, die speziell auf die Bedürfnisse von Studierenden zugeschnitten wurde und auf Themen wie Beziehungen, Lernen und Prüfungsstress fokussiert ist („Mindfulness-Based Coping with University Life“, MBCUL).

Als weitere prominente Behandlungsansätze, die sich unabhängig vom MBSR-Programm entwickelt haben, sind zu nennen: (1) die Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) von Marsha Linehan (2007) zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung und (2) ein Programm zur Rückfallprävention bei Suchterkrankungen der Arbeitsgruppe um Alan Marlatt („Mindfulness-Based Relapse Prevention“, MBRP; vgl. Bowen et al. 2010).

Die meisten Studien haben das MBSR- und das MBCT-Programm untersucht. Viele dieser Studien sind erst wenige Jahre alt. Während bis 2005 nur insgesamt rund 40 Studien zu MBSR erschienen, waren es von 2006 bis 2011 fünfmal so viele, also ca. 200 Studien. Laut einer Meta-Analyse, die nur qualitativ hochwertige, kontrollierte Studien bis Oktober 2010 einbezog, kann die klinische Wirksamkeit von MBSR und MBCT inzwischen als gesichert gelten (vgl. Fjorback et al. 2011). Allerdings ist nicht klar, welche Bestandteile dieser Trainings für deren Wirksamkeit verantwortlich sind und ob das Training in Achtsamkeit nicht mehrere Aspekte beinhaltet, die jeweils unterschiedliche Wirkungen entfalten. Im Hauptteil des vorliegenden Beitrags geht es nun darum, einzelne Komponenten von Achtsamkeit zu differenzieren und ihre jeweiligen Wirkungen sowie beteiligte Hirnregionen vorzustellen.

## 2 Wirkungen von Achtsamkeit

### 2.1 Grundlegende Mechanismen und ausgewählte Befunde

In einem aktuellen Übersichtsartikel unterscheiden Hölzel und Kollegen (2011b) vier unterschiedliche Komponenten von Achtsamkeit, die eng miteinander verknüpft sind: 1. Regulation der Aufmerksamkeit, 2. Gewährsein des Körpers, 3. Emotionsregulation (Neubewertung bzw. Nicht-Bewertung; Konfrontation, Löschung und Konsolidierung), 4. veränderte Selbstwahrnehmung.

Bei der Behandlung von Störungen sind diese Komponenten jeweils unterschiedlich bedeutsam – ein Punkt, auf den im Ausblick nochmals ausführlicher eingegangen wird, wenn es um die differentielle Indikation und die Entwicklung maßgeschneiderter Interventionen mit Meditation geht. Nachfolgend werden die vier Komponenten im Einzelnen besprochen und ausgewählte Befunde vorgestellt, die deren Wirkung auf neuronaler Ebene illustrieren.

#### 2.1.1 Regulation der Aufmerksamkeit

Bei der Achtsamkeitsmeditation wird zwischen zwei unterschiedlichen Arten der Ausrichtung der Aufmerksamkeit unterschieden (vgl. Lutz et al. 2008). Erstens gibt es eine Vielzahl von Techniken, bei denen ein bestimmtes Objekt, zum Beispiel der Atem, fokussiert wird („focused attention“). Zweitens gibt es die Meditation ohne spezifisches Objekt, bei der die im Bewusstseinsfeld auftauchenden Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen aller Art distanziert beobachtet werden („open monitoring“). In beiden Fällen kommt es immer wieder dazu, dass Gedanken auftauchen, die den Meditierenden vom Meditationsobjekt oder seiner distanzierten Beobachtungshaltung abbringen. Mit zunehmender Übung lernen Meditierende jedoch, diese Ablenkungen immer früher zu bemerken und die Aufmerksamkeitssteuerung wieder zu übernehmen.

Eine Hirnstruktur, die bekanntermaßen aktiviert wird, wenn Störreize ausgeblendet werden müssen, ist der anteriore cinguläre Cortex (ACC). In einer eigenen Studie mit Vipassana-Meditierenden, die im Durchschnitt seit acht Jahren meditierten (jeden Tag zwei Stunden!), fanden wir im Vergleich zu Kontrollpersonen tatsächlich eine erhöhte Aktivität im ACC während der achtsamen Beobachtung der Atemempfindungen (Hölzel et al. 2007). Eine Studie einer anderen Arbeitsgruppe bestätigte diesen Befund und fand darüber hinaus, dass nach sehr langer Praxis die Aktivierung wieder abnimmt (Brefczynski-Lewis et al. 2007) – die sehr erfahrenen Meditierenden benötigen offenbar keine so große Anstrengung mehr, um bei dem gewählten Objekt zu bleiben.

Während eine bessere Leistung von Meditierenden in Aufmerksamkeitstests inzwischen mehrfach bestätigt wurde, fehlte es an Studien, die zugleich auch die Hirnstruktur der Meditierenden und der Kontrollpersonen miteinander verglichen und das Alter der Probanden in die Analyse einbezogen. In einer Studie von Pagnoni und Cekic (2007) wurde dies erstmalig realisiert. Wie erwartet, nahm in der Kontrollgruppe die Reaktionszeit in einem Leistungstest mit dem Alter zu. Eine derartige Verlangsamung trat demgegenüber bei den Meditierenden nicht auf. Auch das Hirnvolumen, das in der Kontrollgruppe mit dem Alter deutlich abnahm, blieb bei den Meditierenden unverändert.

### **2.1.2 Gewahrsein des Körpers**

Das Richten der Achtsamkeit auf den Atem ist eine typische Übung zum Einstieg in die Meditation. Die Hinwendung zu den Atemempfindungen führt in der Regel zu einer langsameren und tieferen Atmung, zu einer vegetativen Beruhigung und zu einer vertieften Wahrnehmung körperlicher Vorgänge insgesamt (Muskelspannungen, Verdauung, Herztätigkeit etc.). Eine besonders intensive und differenzierte Wahrnehmung des Körpers wird durch die Übung des sogenannten „Body Scan“ angestrebt, bei der die Aufmerksamkeit systematisch von den Zehenspitzen bis zum Scheitelpunkt über die gesamte Körperoberfläche wandert (Ott 2010). Dies geschieht so langsam, dass genügend Zeit für jede Stelle zur Verfügung steht. Beim MBSR-Training dauert die Anleitung von CD für einen Durchgang ca. 42 Minuten.

Die Fähigkeit, den eigenen Körper gut wahrzunehmen (Interozeption), ist nicht nur von Bedeutung, um Warnsignale frühzeitiger zu erkennen – Körperempfindungen spielen auch eine zentrale Rolle bei Emotionen und beeinflussen Entscheidungen, die häufig intuitiv, „aus dem Bauch heraus“ getroffen werden. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und das Sich-darin-Wohlfühlen sind ein grundlegendes Element unseres Selbsterlebens, das durch meditative Übungen in positiver Weise beeinflusst werden kann (Metzinger 2011).

Die Ausdifferenzierung des subjektiven Wahrnehmungsvermögens spiegelt sich auf neuronaler Ebene in einer Vergrößerung und Verdichtung von Arealen der Hirnrinde wider, in denen Repräsentationen des Körpers gebildet werden. Hier sind vor allem der somatosensorische Cortex zu nennen, in dem die Körperoberfläche abgebildet wird, und der Inselcortex, der eine Meta-Repräsentation der Gefühle aus den inneren Organen erzeugt. Bei einem Vergleich von Praktizierenden buddhistischer Einsichtsmeditation mit Kontrollpersonen fanden Lazar und Kollegen (2005) tatsächlich, dass der Inselcortex der Meditierenden signifikant dicker war und auch beim somatosensorischen Cortex eine Tendenz in diese Richtung festzustellen war. Darüber hinaus war auch der präfrontale Cortex, in dem die übergeordnete Verhaltenssteuerung erfolgt, bei den Meditierenden deutlich dicker. Dieser Effekt ließ sich darauf zurückführen,

dass in der Kontrollgruppe dort mit zunehmendem Alter eine Verdünnung der Hirnrinde auftrat, die bei den Meditierenden nicht zu beobachten war.

### 2.1.3 Emotionsregulation

Bei der dritten Komponente von Achtsamkeit sind verschiedene Aspekte zu unterscheiden. Der erste Aspekt der Emotionsregulation betrifft die Haltung der Nicht-Bewertung. Die Dinge sollen wahrgenommen werden, wie sie sind, ohne eine Beurteilung als positiv oder negativ vorzunehmen. Durch eine distanzierte Haltung gegenüber auftauchenden Gefühlen und Gedanken soll der Meditierende Einsicht in seine eigenen seelisch-geistigen Prozesse und deren enge Verbindung zu körperlichen Empfindungen gewinnen. Zwei weitere wichtige Aspekte sind hierbei das Kultivieren von Gleichmut und die Erkenntnis der flüchtigen Natur aller Wahrnehmungsgestalten, die ständig entstehen und wieder vergehen.

Aus psychotherapeutischer Sicht sind die aus diesem Vorgehen resultierenden emotionalen Prozesse insofern interessant, als es zu einer Art „systematischer Desensibilisierung“ kommt. Dieser Begriff bezeichnet in der Verhaltenstherapie eine Technik zur Angstbehandlung, bei der sich der Patient schrittweise der Konfrontation mit Angst auslösenden Reizen stellt. Gleichzeitig lernt er, eine entspannte Haltung einzunehmen und beizubehalten, die mit dem früheren Verhalten der Flucht oder Aggression nicht vereinbar ist. Auf diese Weise wird erfahren, dass die erwarteten katastrophalen Konsequenzen ausbleiben, die früher zu einem Vermeidungsverhalten geführt hatten. Das heißt, die vorher bestehenden festen Verknüpfungen zwischen dem Reiz und der phobischen Reaktion werden allmählich geschwächt bzw. gelöscht, und es werden neue, angemessenere Weisen des Umgangs erlernt und stabilisiert.

In diesem Zusammenhang ist auch der Begriff der Gelassenheit von zentraler Bedeutung, die einen Gegenpol zu einem dauerhaft angespannten, gestressten Zustand darstellt. Heute ist viel über die negativen gesundheitlichen Wirkungen von chronischem Stress bekannt, und die in der Einführung beschriebenen Programme zielen explizit auf die Reduktion von Stress ab. Auf neuronaler Ebene sind zwei Hirnstrukturen besonders betroffen, wenn Menschen dauerhaft einem hohen Stressniveau ausgesetzt sind. Dies ist zum einen der Hippocampus, der eine wichtige Rolle für das Gedächtnis spielt, für die Einschätzung von Situationen und die Regulation der Erregung. Starker Dauerstress mit entsprechend hohen Pegeln des Stresshormons Cortisol kann hier zu Zellschädigungen führen. Zum anderen werden die Mandelkerne verstärkt aktiviert, wenn sich jemand fürchtet, was in Tierversuchen zu einem vermehrten Wachstum der Nervenzellen in dieser Struktur führt, wenn beispielsweise Ratten dauerhaft unvorhersehbaren Elektroschocks ausgesetzt werden.

In der ersten Längsschnittstudie zur Wirkung eines MBSR-Trainings auf die graue Substanz mit gestressten, aber ansonsten gesunden Teilnehmern konnten die Autoren zeigen, dass bereits nach acht Wochen eine Zunahme der Dichte der grauen Substanz im Hippocampus zu verzeichnen war (vgl. Hölzel et al. 2011a). Außerdem konnte gezeigt werden, dass parallel zur Abnahme des subjektiv wahrgenommenen Stresses die Dichte der grauen Substanz im rechten Mandelkern abnahm (vgl. Hölzel et al. 2010). Negative Folgen von Stress auf die Hirnstruktur sind also offenbar bereits innerhalb einiger Wochen reversibel, wenn die Kursteilnehmer mithilfe von Achtsamkeit lernen, ihre emotionalen Reaktionsmuster zu verändern.

#### **2.1.4 Veränderte Selbstwahrnehmung**

Die bisher beschriebenen Komponenten von Achtsamkeit beinhalten eine Steigerung des Vermögens zur Selbstregulation (von Aufmerksamkeit und Emotionen) und eine bessere Wahrnehmung körperlicher Empfindungen. Durch das Einfühlen in den eigenen Leib und die Beobachtung und Steuerung innerer Abläufe nehmen Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz zu. Meditierende sprechen davon, mithilfe der Meditation ihre innere Mitte zu finden, mehr eins mit sich zu werden. Diese Zunahme an Selbstbestimmung und persönlicher Integrität geht einher mit einer größeren Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen: Vorstellungen von der eigenen Person, Rollenverhalten und Versuche, ein bestimmtes Bild (Image) von sich zu vermitteln, werden weniger wichtig. Bisher gibt es nur vereinzelte Studien, die derartige Veränderungen mit funktioneller Bildung untersucht haben. In einem Experiment von Farb und Kollegen (2007) wurden den Probanden Eigenschaftswörter gezeigt, und sie waren aufgefordert, sich auf zwei verschiedene Weisen auf sich selbst zu beziehen, und zwar zum einen, indem sie sich selbst spürten und alles beobachteten, was in ihnen vorging, ohne in Gedanken abzudriften (Erfahrungsfokus), und zum anderen, indem sie sich selbst bezüglich der gezeigten Persönlichkeitseigenschaft bewerteten und allen Gedanken freien Lauf ließen, die sich aus dieser Selbstreflexion ergaben (narrativer Fokus).

Die beiden Bedingungen waren jeweils mit einer Aktivierung spezifischer Hirnregionen verbunden. So waren beim Erfahrungsfokus erwartungsgemäß der somatosensorische Cortex und der Inselcortex aktiviert, während beim narrativen Fokus vor allem der mediale Präfrontalcortex vermehrte Aktivität zeigte, wie dies für das Tagträumen und Gedankenwandern typisch ist. Nach der ersten Messung nahm eine Gruppe der Probanden an einem Achtsamkeitstraining (MBSR) teil. Bei der zweiten Messung im Anschluss an dieses Training zeigte sich in dieser Gruppe eine Veränderung der Hirnaktivität. Wenn die Teilnehmer dieser Gruppe ihre Achtsamkeit auf die gegenwärtigen inneren Prozesse lenkten, wurde die Aktivität im medialen Präfrontalcortex viel stärker gehemmt als zuvor. Das heißt, es gelang ihnen besser, bei der Wahrnehmung der ge-



gegenwärtigen Empfindungen zu bleiben und sekundäre gedankliche Bewertungen sein zu lassen. Die Autoren sprechen von einer Entkopplung von verschiedenen Systemen des Selbstbezugs und davon, dass das MBSR-Training offenbar zu einer differenzierteren Selbstwahrnehmung führe.

Von erweiterten Kompetenzen zur Selbstregulation und einer veränderten Selbstwahrnehmung durch ein Training in Achtsamkeit profitieren nicht nur gesunde Personen, die Stress reduzieren möchten, sondern auch Patienten, die unter verschiedenen körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen leiden. Die meisten Erkrankungen stellen ohnehin einen erheblichen Stressor dar und sind mit Ängsten und negativen Bewertungen der eigenen Person verbunden, die sich zu einer Depression entwickeln können. Dass auch hier ein Achtsamkeitstraining helfen kann, zeigt das oben vorgestellte MBCT-Programm, in dem die Teilnehmer lernen, Gedankenmuster zu vermeiden, die Gefühle der Wertlosigkeit hervorrufen oder verstärken, und frühzeitig aus derartigen Abwärtsspiralen auszusteigen.

## 2.2 Exemplarische Angststudie

Nachdem im vorangegangenen Abschnitt neuronale Mechanismen allgemeiner Komponenten von Achtsamkeit vorgestellt wurden, soll nun konkret gezeigt werden, wie sich ein Training auf die Hirnaktivität und Symptomatik von Patienten auswirkt, die an einer generalisierten Angststörung (Generalized Anxiety Disorder, GAD) leiden. Diese Störung wird diagnostiziert, wenn folgende Symptome mindestens für mehrere Wochen an den meisten Tagen vorliegen:

- Befürchtungen: Zukunftssorgen, Nervosität, Konzentrationsprobleme etc.
- Motorische Spannung: Unruhe, Spannungskopfschmerz, Zittern etc.
- Vegetative Übererregbarkeit: Schwitzen, Herzrasen, Schwindel, Mundtrockenheit etc.
- Psychische Symptome: Derealisation, Depersonalisation, Angst vor Kontrollverlust/ Tod etc.

Alle aufgelisteten Symptombereiche werden durch ein Training in Achtsamkeit angesprochen. Befürchtungen sind auf die Zukunft gerichtet – durch die Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment kann eine Haltung der Achtsamkeit hier positive Wirkungen entfalten, indem negative Zukunftserwartungen in den Hintergrund treten. Motorische Spannung und vegetative Übererregbarkeit sind typische Stressreaktionen, die noch verstärkt werden, wenn der Betreffende sie bemerkt und zu unterdrücken oder verbergen versucht. Hier hilft die Haltung der Akzeptanz, eine entspannte Einstellung zu entwickeln. Durch das Richten der Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Wahrnehmungen



der Außenwelt und Empfindungen im Körper werden der Realitätsbezug und die Selbstbewusstheit gestärkt, beides wirkt den oben genannten Symptomen der Derealisation und Depersonalisation entgegen.

In der exemplarischen Studie von Hölzel und Kollegen (2013) wurden 26 Patienten zwei Behandlungsgruppen zugeordnet. 15 Patienten nahmen an einem MBSR-Kurs teil, die übrigen absolvierten einen Kurs zum Stressmanagement, der ebenfalls Vorträge und Gruppengespräche, jedoch keine Achtsamkeitsübungen enthielt. Zusätzlich wurde eine Kontrollgruppe gesunder Personen mit denselben Fragebögen und auch im MRT untersucht. Während der funktionellen MRT-Messungen wurden allen Probanden verschiedene Gesichter mit neutralem, freundlichem oder aggressivem emotionalen Ausdruck gezeigt.

Im Vergleich zu den Gesunden hatten die Patienten wie erwartet signifikant höhere Werte auf der eingesetzten Angstskala. Zwischen den Patienten der beiden Behandlungsgruppen bestand hingegen kein Unterschied. Interessanterweise reagierten die Angstpatienten mit einer stärkeren Aktivierung der Mandelkerne auf die neutralen Gesichter, wohingegen die Aktivierung bei den aggressiven Gesichtsausdrücken bei Gesunden und Angstpatienten gleich hoch ausfiel. Eine eigentlich neutrale Situation wurde von den Patienten also bereits als potenziell bedrohlich wahrgenommen.

Nach der Behandlung sanken in beiden Behandlungsgruppen die Werte auf der Angstskala bedeutsam und auch die Aktivierung in den Mandelkernen nahm in beiden Gruppen in gleichem Ausmaß ab. Dennoch bestand ein Unterschied zwischen den Gruppen, denn nur bei den Patienten, die am MBSR-Kurs teilgenommen hatten, kam es zu einer verstärkten Aktivierung in Regionen des Präfrontalcortex (PFC), wenn aggressive Gesichter gezeigt wurden. Nur bei den MBSR-Teilnehmern verstärkte sich außerdem die Kopplung zwischen PFC und den Mandelkernen, was auf eine verbesserte Top-Down-Kontrolle der emotionalen Reaktivität hinweist. Bei weiteren Analysen zeigte sich, dass eine verstärkte Kopplung zwischen PFC und Mandelkernen mit einer geringeren Schwere der Symptomatik verbunden war. Somit konnte in dieser Studie der spezifische neuronale Regelmechanismus identifiziert werden, der bei den Patienten zur Reduktion der Angstsymptomatik führte, die am Achtsamkeitstraining teilgenommen hatten.

### **3 Ausblick**

Die Betrachtung der einzelnen Komponenten von Achtsamkeit erlaubt es, genauer zu bestimmen, welche Patienten in welcher Weise von einem Training profitieren. Dabei ist die Regulation der Aufmerksamkeit als Basiskompetenz anzusehen, denn sie bildet eine Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung aller Übungen. Für die Behandlung

von Personen mit Störungen der Aufmerksamkeitsregulation (z. B. Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, ADS) gibt es spezielle Trainings, die mit kürzeren Übungsdauern den Einstieg erleichtern und Frustration vermeiden (vgl. Zylowska et al. 2007).

Eine Verbesserung des Körpergewahrseins ist bei Störungen hilfreich, bei denen körperliche Empfindungen entweder kaum wahrgenommen werden (z. B. Alexithymie), das Bild vom eigenen Körper gestört ist (z. B. Essstörungen) oder es zu einer Entfremdung vom eigenen Körper kommt, weil dieser als defekt und leidvoll wahrgenommen wird (z. B. chronische Schmerzerkrankungen, Krebs). Auch für die Prävention und richtige Diagnose von Krankheiten spielt diese Komponente eine wichtige Rolle, weil körperlichen Warnsignalen hier eine bedeutende Funktion zukommt. Schmerzen, Ängste und Depressionen sind nicht nur Hauptsymptome zahlreicher psychischer Störungen, sie treten oft auch als Begleiterscheinungen anderer körperlicher und seelischer Erkrankungen auf. Häufig sind es negative Beurteilungen der eigenen Person oder Zukunft, die zu Ängsten, Gefühlen der Minderwertigkeit und Hoffnungslosigkeit führen und Teufelskreise bilden, weil sie die Abwehrkräfte schwächen, die Situation verschlimmern und wie selbst erfüllende Prophezeiungen wirken können. Die achtsame Beobachtung der eigenen Emotionen und Kognitionen und das Durchbrechen von derartigen Abwärtsspiralen kann also in vielen Fällen zu positiven Veränderungen führen, was die durchgängig gute Wirksamkeit dieser Trainings bei einem breiten Spektrum von Erkrankungen erklärt.

Eine verbesserte Selbstwahrnehmung und gesteigerte Selbstbestimmung bieten die Grundlage für mehr Eigenverantwortung bei der Krankheitsbewältigung. Selbstakzeptanz und Wohlwollen sich selbst gegenüber stellen eine wichtige Ressource dar, wie die aktuellen Forschungen zum Thema Selbstfürsorge belegen. Achtsamkeitsübungen ermöglichen Patienten, selbst aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun, sie steigern die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen und dienen der Aktivierung von Selbstheilungskräften. Positive Emotionen können beispielsweise über das Immunsystem Heilungsprozesse befördern.

Für Ärzte und Psychotherapeuten, die ergänzend zur Behandlung Achtsamkeitsübungen einsetzen möchten, besteht die Aufgabe darin, die Defizite ihrer Patienten zu erkennen und ihnen eine entsprechende Anleitung zu geben. Patienten gänzlich selbst zu überlassen, welche Meditation sie am liebsten ausüben möchten, ist mit einem gewissen Risiko verbunden, weil ihre Präferenzen möglicherweise in eine Richtung gehen, die der Instrumentalisierung von Meditation dient. So könnte beispielsweise ein Hypochonder den Body Scan benutzen, um noch genauer im Körper zu spüren, wo sich überall potenzielle Krankheitsanzeichen feststellen lassen. Die festen Rituale der Zen-Praxis könnten Personen mit rigider Persönlichkeitsstörung besonders ansprechen, während sozial ängstliche Menschen ein Schweige-Retreat wählen könnten, um den Kontakt mit anderen Menschen zu vermeiden. Es gibt durchaus einige Lifestyle-Angebote im Bereich Meditation und Yoga, die narzisstischen und hysterischen

Persönlichkeitstypen entgegenkommen oder dissoziative Tendenzen zur Realitätsflucht verstärken könnten.

Abgesehen von diesen Risiken sind auch relative Kontraindikationen zu beachten. So können bei Personen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung durch die intensive Konfrontation mit ihrer Innenwelt erfolgreich verdrängte traumatische Erfahrungen wieder ins Bewusstsein dringen. Auch instabile Personen mit psychotischen Episoden in der Vorgeschichte sollten nur mit therapeutischer Begleitung in die Meditation eingeführt werden, da das Risiko einer Destabilisierung besteht und gelegentlich auch Dissoziationen, Halluzinationen oder religiöse Wahnvorstellungen auftreten können. Schließlich wird auch kontrovers diskutiert, inwiefern Meditation das Auftreten epileptischer Anfälle begünstigen könnte. Derartige Risiken und Nebenwirkungen wurden bisher in der Forschung nur selten thematisiert. Eine Ausnahme stellt der Übersichtsartikel von Lustyk und Kollegen (2009) dar, in dem entsprechende Fallberichte dargestellt und Gegenmaßnahmen erörtert werden. So wird unter anderem ein gründliches Screening der Teilnehmer gefordert und die Bereitstellung therapeutischer Kompetenzen für Kriseninterventionen.

Es bedarf also einer gewissen Expertise, um Meditation gezielt an die Bedürfnisse von Patienten anzupassen und in einem sicheren Rahmen zu vermitteln. Die neurowissenschaftliche Forschung ist zunehmend in der Lage, spezifische Defizite in der neuronalen Regulation bei bestimmten Störungsbildern zu identifizieren. In Kombination mit neuen Einsichten über die Wirkung verschiedener Meditationstechniken auf das Gehirn lassen sich somit Interventionen entwickeln, die genau auf die Störung und persönlichen Voraussetzungen der Patienten zugeschnitten sind. Es sind bereits einschlägige Zeitschriften für den fachlichen Austausch entstanden (z. B. das Journal „Mindfulness“ im Springer-Verlag) und ein Bulletin, das monatlich über neu erschienene Publikationen zum Thema „Mindfulness“ informiert ([www.mindfulexperience.org](http://www.mindfulexperience.org)). Angesichts des rasanten Erkenntnisfortschritts ist zu erwarten, dass diese Zukunftsvision in absehbarer Zukunft Realität werden wird.

## Literatur

- Bowen, S./Chawla, H./Marlatt, G. A. (2010): *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide*, New York
- Brefczynski-Lewis, J. A./Lutz, A./Schaefer, H. S./Levinson, D. B./Davidson, R. J. (2007): Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners, in: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104/27, 11483 – 11488
- Farb, N. A. S./Segal, Z. V./Mayberg, H./Bean, J./McKeon, D./Fatima, Z./Anderson, A. K. (2007): Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference, in: *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2, 313 – 322
- Fjorback, L. O./Arendt, M./Ørnbøl, E./Fink, P./Walach, H. (2011): Mindfulness-Based Stress Reduction

- and Mindfulness-Based Cognitive Therapy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials, in: *Acta Psychiatrica Scandinavica* 124/2, 102 – 119
- Hölzel, B. K./Ott, U./Hempel, H./Hackl, A./Wolf, K./Stark, R./Vaitl, D. (2007): Differential Engagement of Anterior Cingulate and Adjacent Medial Frontal Cortex in Adept Meditators and Non-Meditators, in: *Neuroscience Letters* 421, 16 – 21
- Hölzel, B. K./Carmody, J./Evans, K. C./Hoge, E. A./Dusek, J. A./Morgan, L./Pitman, R. K./Lazar, S. W. (2010): Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala, in: *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 5, 11 – 17
- Hölzel, B. K./Carmody, J./Vangel, M./Congleton, C./Yerramsetti, S. M./Gard, T./Lazar, S. W. (2011a): Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density, in: *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, 36 – 42
- Hölzel, B. K./Lazar, S. W./Gard, T./Schuman-Olivier, Z./Vago, D. R./Ott, U. (2011b): How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective, in: *Perspectives on Psychological Science* 6, 537 – 559
- Hölzel, B. K./Hoge, E. A./Greve, D. N./Gard, T./Creswell, J. D./Brown, K. W./Feldman Barrett, L./Vaitl, D./Lazar, S. W. (2013): Neural Mechanisms of Symptom Improvements in Generalized Anxiety Disorder Following Mindfulness Training, in: *NeuroImage: Clinical* 2, 448 – 458
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future, in: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10/2, 144 – 156
- Kabat-Zinn, J. (2011): *Gesund durch Meditation: Full Catastrophe Living. Das vollständige Grundlagenwerk*, München
- Kristeller, J. L./Wolever, R. Q. (2011): Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation, in: *Eating Disorders* 19/1, 49 – 61
- Lazar, S. W./Kerr, C. E./Wasserman, R. H./Gray, J. R./Greve, D. N./Treadway, M. T./McGarvey, M./Quinn, B. T./Dusek, J. A./Benson, H./Rauch, S. L./Moore, C. I./Fischl, B. (2005): Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness, in: *Neuroreport* 16, 1893 – 1897
- Linehan, M. M. (2007): *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*, München
- Lustyk, M. K. B./Chawla, N./Nolan, R./Marlatt, G. A. (2009): Mindfulness Meditation Research: A Discussion of Safety Issues and Participant Screening Procedures, in: *Advances in Mind-Body Medicine* 24, 20 – 30
- Lutz, A./Slagter, H. A./Dunne, J. D./Davidson, R. J. (2008): Attention Regulation and Monitoring in Meditation, in: *Trends in Cognitive Sciences* 12/4, 163 – 169
- Lynch, S./Gander, M. L./Kohls, N./Kudielka, B./Walach, H. (2011): Mindfulness-Based Coping with University Life: A Non-Randomized Wait-List-Controlled Pilot Evaluation, in: *Stress and Health* 27/5, 365 – 375
- Metzinger, T. (2011): Auf der Suche nach dem Selbst. Ein Gespräch mit Prof. Dr. Thomas Metzinger, in: *Viveka* 47, 24 – 30, [www.viveka.de/pdf/Viveka\\_47\\_Metzinger.pdf](http://www.viveka.de/pdf/Viveka_47_Metzinger.pdf)
- Ott, U. (2010): *Meditation für Skeptiker*, München
- Pagnoni, G./Cekic, M. (2007): Age Effects on Gray Matter Volume and Attentional Performance in Zen Meditation, in: *Neurobiology of Aging* 28, 1623 – 1627
- Segal, Z. V./Williams, J. M. G./Teasdale, J. D. (2008): *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*, Tübingen
- Zylowska, L./Ackerman, D. L./Yang, M. H./Futrell, J. L./Horton, N. L./Hale, T. S./Pataki, C./Smalley, S. L. (2007): Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A Feasibility Study, in: *Journal of Attention Disorders* 11/6, 737 – 746

## Achtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext

### 1 Achtsamkeit als Modeerscheinung

Das Thema Achtsamkeit kommt derzeit gut an. In Zeitschriften, Fernsehbeiträgen und Ratgebern ist es sehr beliebt. Es gibt ein breites Interesse unterschiedlicher Personengruppen und Einrichtungen an der Praxis. Achtsamkeitskurse werden als Methode zur Stressreduktion in Kliniken, Schulen und kassenfinanzierten Präventivprogrammen angeboten. Es gibt internetbasierte Achtsamkeitskurse, Achtsamkeitskurse in Volkshochschulen, Yogazentren, bei Heilpraktikern, Wellnessanbietern, Physiotherapeuten und in esoterischen Zusammenhängen. Achtsamkeit wird als präventive Strategie z. B. zur Raucherentwöhnung, bei Abnehmkursen und zur Krankheitsbewältigung bei verschiedenen körperlichen Erkrankungen angewandt. Manche Unternehmen propagieren Achtsamkeit zur Steigerung der Arbeitseffektivität für ihre Mitarbeiter. So hat z. B. der Google-Software-Ingenieur Chade-Meng Tan ein Achtsamkeitsprogramm namens „Search Inside Yourself“ entwickelt, das er den Google-Mitarbeitern seit 2007 zur Verfügung stellt (Chade-Meng Tan 2012). Die Achtsamkeitspraxis wird dabei als eine Methode empfohlen, um mehr Arbeitszufriedenheit, ein höheres kreatives Potenzial und ein besseres Sozialverhalten zu erzielen.

Man könnte aus all dem schließen, dass Achtsamkeit eine einfache Angelegenheit sei, die sich ohne Schwierigkeiten in unterschiedliche Kontexte und Formate einbauen, umbauen oder modifizieren oder – je nach Bedarf und Zielgruppe – verkürzen, verändern oder bedarfsgerecht „verzwecken“ lässt. Es besteht aber bei diesem Boom, der natürlich auch finanzielle Profite verspricht, die Gefahr, dass das Label „Achtsamkeit“ für die verschiedensten Inhalte verwendet wird und dass nicht immer klar ist, um was es sich dabei wirklich handelt. Die Kommerzialisierung von Achtsamkeit steht im Gegensatz zur traditionellen Übermittlung der Lehre im buddhistischen Kontext von Meister zu Meister. Der Schatz des Dhamma wird darin als so kostbar erachtet, dass er mit Geld nicht zu bezahlen ist. Bis zum heutigen Tag leben die meisten Dhammalehrer lediglich von Spenden.

Die Achtsamkeitsmeditation gilt als das Herz von Buddhas Lehre, und in buddhistischen Klöstern wird sie seit 2500 Jahren geübt. Sie wird nicht als Selbstzweck geübt, sondern ist in ein Lehrsystem eingebettet, das eine ethische Lebensführung und die Entwicklung von Einsicht und Weisheit anstrebt. Bevor auf die Achtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext eingegangen wird, sollen die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis

dargestellt werden, die als Methode zur Etablierung von Präsenz im Augenblick, zur Überwindung von Egozentrik und zur Erlangung von Glück und innerem Frieden gelehrt und geübt wird.

## 2 Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

Es gibt keine allgemeingültige Definition von Achtsamkeit. Die jeweilige Definition hängt vom Kontext ab. So kann man Definitionen aus dem buddhistisch-monastischen Kontext von den westlichen Definitionen aus dem therapeutischen Kontext unterscheiden. Der deutschstämmige buddhistische Mönch und Gelehrte Nyanaponika beschreibt Achtsamkeit als ein „Gewahrsein dessen, was wir in der Kette aufeinanderfolgender Momente der Wahrnehmung tatsächlich erleben“ (Nyanaponika 2001). Bei dieser Definition wird der Blick auf die genaue, von Augenblick zu Augenblick neu zu entwickelnde, bewusste Fokussierung auf sich ständig verändernde Erfahrungsqualitäten gelenkt. Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als eine „absichtsvolle, nicht-wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick“ (Kabat-Zinn 1994). Bei dieser Definition werden zwei Qualitäten betont, nämlich die absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und das Nicht-Bewerten, das gleichfalls nicht selbstverständlich gelingt, sondern bewusst geübt werden muss. Schließlich wird in weiteren Definitionen hervorgehoben, dass die absichtsvolle, nichtwertende Lenkung der Aufmerksamkeit in einer wohlwollenden und freundlichen Haltung erfolgen sollte. Der Einbezug von Selbstzuwendung und Selbstmitgefühl bei der Achtsamkeitspraxis ist besonders in der Psychotherapie hilfreich. Paul Gilbert hat dies in der „Compassion Focused Therapy“ dargelegt (Gilbert 2013).

Die Achtsamkeitspraxis fördert die metakognitive Bewusstheit – man lernt zu beobachten, was einem jeweils durch den Kopf geht, ohne sich in den Wahrnehmungsinhalten zu verstricken. In der Achtsamkeitsmeditation kann man beispielsweise lernen, seine Empfindungen, Gefühle und Gedanken mit etwas Abstand als vorüberziehende Phänomene zu beobachten. Man nimmt die jeweiligen Wahrnehmungen zwar zur Kenntnis, geht aber nicht ausführlicher auf die Inhalte ein. Es erfolgt eher ein Betrachten von außen, wie wenn man einen Zug vorbeifahren sieht und die verschiedenen Wagentypen kategorisiert, ohne einzusteigen und mitzufahren. Durch diese Übung entwickelt man eine Beobachterperspektive, die etwas Abstand schafft und zugleich mehr Flexibilität und Freiheit im Umgang mit den eigenen mentalen Prozessen ermöglicht.

Tatsächlich sind Menschen nicht besonders gut darin, achtsam zu sein. Zumeist sind sie in ihren Gedanken und Meinungen gefangen und kategorisieren ihre Erfahrungen sehr schnell, meist ohne sie vorher wirklich erlebt zu haben. Somit gelangen sie auch

nicht leicht in einen spürbaren und länger dauernden Kontakt mit sinnlichem Erleben. Kaum dass eine Erfahrung gemacht wird, wird sie in vorbestehende Ordnungssysteme eingefügt und damit handhabbar gemacht. Wünsche, Erinnerungen, Vorstellungen, Vorannahmen und jede Menge persönliche Bewertungen „kontaminieren“ die jeweiligen Erfahrungen mit persönlichen Meinungen und Vorstellungen. Dies hat natürlich Vorteile, da dadurch eine schnelle Orientierung in einer komplizierten Welt geschaffen wird. Der Preis dafür ist der Verlust der Unmittelbarkeit und der lebendigen Frische des Erlebens. Es gibt vielerlei Methoden und Techniken, um Präsenz im Alltag und den Ausstieg aus dem mehr oder weniger pathologischen „Dauerdenken“ zu üben. Manche dieser Methoden sind aktiv und nach außen gerichtet (z. B. Sport, Tanz, Naturerleben, Kunst), manche fördern die interozeptive körperbezogene Wahrnehmung (z. B. Körpertherapie, Hatha Yoga, Qi Gong), und manche fördern die Konzentration und Sammlung des Geistes (z. B. Mantra Meditation, Atemmeditation, christliche Kontemplation). Die Qualität von Achtsamkeit bzw. gesteigerter Bewusstheit ergibt sich dabei z. T. implizit oder als Nebeneffekt, meist ist sie aber nicht das primäre Ziel dieser Tätigkeiten. Die Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) strebt die Entwicklung von Achtsamkeit allerdings in jeder Situation und bei jedem Handeln an. Die jeweiligen Tätigkeiten sind vollkommen unprätentiös: Atmen, Essen, Gehen, Sitzen, Hören usw. Eigentlich ist es nicht sonderlich wichtig, was wir tun, sondern interessant ist, wie wir es tun. Mit welcher Wachheit, Bewusstheit, Klarheit und Präsenz. Die Achtsamkeitspraxis, die sich auf die Vipassana-Meditation bezieht, strebt eine kontinuierliche introspektive Erforschung der jeweiligen Wahrnehmungsmodi, Bewusstseinszustände (*states*) und Bewusstseinsinhalte aus der „Erste-Person-Perspektive“ an. Es hat sich dazu im Laufe von 2500 Jahren ein ungeheuer differenziertes und subtil reflektiertes Wissen entwickelt, das mit Fug und Recht als „Wissenschaft vom Geist“ gelten kann.

### **3 Die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis**

Im Gegensatz zu anderen Weltreligionen versteht sich die buddhistische Lehre eher als Philosophie und Übungspraxis denn als eine Religion. Sie ist rational und logisch, die jeweiligen Erfahrungen kann jeder persönlich erleben und erfahren – es gibt keine Glaubensdoktrin und keine unumstößlichen Dogmen. Eigenes Denken und eigenes Erleben werden gewünscht und gefördert. Das Ziel der Praxis ist es, ein (sowohl im persönlichen wie auch im ethischen Sinn) gutes Leben zu führen, das frei von Extremen ist (der mittlere Weg), glücklich zu werden und anderen Lebewesen mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Buddha vermittelt die Lehre von der Achtsamkeit in der Satipatthana Sutta als seine grundlegende Lehre zur Überwindung von Schmerz und Leid:



„Es gibt einen einzigen (und direkten) Weg, ihr Jünger, der zur Läuterung der Wesen führt (d. i. zur Klärung des Geistes von aller Wirrsal); zur Überwindung der Besorgnis und des Lamentierens darüber; der (in vieler Weise) zum Schwinden (und zunächst zur Verringerung) von Schmerz und Leid, von Misstimmung und Trübsal führt; zur Gewinnung des rechten Weges (nämlich einer wirksamen Methode); und zur Verwirklichung der Wahnerlöschung, Nibbāna. Und dieser Weg besteht in der Ausbildung der vier Grundlagen der Achtsamkeit“ (www.palikanon.com).

Seine Erkenntnis war, dass geistige Prozesse die Wahrnehmung der Welt konstituieren und konstruieren. Die selektive Wahrnehmung bestimmt, welche Phänomene überhaupt zur Kenntnis genommen werden. Biografische Prägungen, persönliche Überzeugungen und pathologische Fixierungen bestimmen die Interpretation des Wahrgenommenen. Ein Narrativ wird geschrieben, an welches man schließlich selbst glaubt und mit dem man sich identifiziert. Somit bilden wir durch unsere eigene spezifische Form der Wahrnehmung unser Bild von der Welt und von uns selbst.

„Die Buddha-Botschaft als Lehre vom menschlichen Geist lehrt ein Dreifaches: den Geist zu erkennen, ihn, der so nahe ist und doch so unbekannt; den Geist zu formen, ihn, der so widersetzlich ist und doch so willfährig; den Geist zu befreien, ihn, der so vielfach gefesselt ist und doch auch frei sein kann: hier und jetzt“ (Nyanaponika 1979, 6f).

Die *Geistesschulung* vermittelt das Verständnis und die Erfahrung davon, dass unsere Wahrnehmung durch unsere eigenen geistigen Prozesse vermittelt ist und dass es keine „Welt da draußen“ gibt, die unabhängig vom Betrachter ist. In einer naiven Form der Rezeption von Welt werden die Phänomene als real betrachtet, man glaubt, dass die Welt wirklich so sei, wie man sie sieht. Deshalb ist der Geist „so nah und doch so unbekannt“. Nachdem verstanden wurde, dass Wahrnehmungsprozesse vermittelte Prozesse sind und dass man Einfluss auf die Art und Weise der Interaktion mit der Welt hat, geht es darum, Verantwortung für seine Verfassung und Bewusstheit zu übernehmen. Es geht nun darum, den Geist zu zähmen, zu formen und zu zügeln, „ihn, der so widersetzlich ist und doch so willfährig“. Diese Phase bedarf der kontinuierlichen Bemühung und Praxis. Es wird gelernt, die eigenen Impulse wahrzunehmen und ihnen mit Achtsamkeit zu begegnen, ohne sie sofort auszuleben. Es wird geübt, eine Pause zwischen Reiz und Reaktion einzubauen. Diese Fertigkeiten sind Voraussetzungen für die Befreiung des Geistes, „der so vielfach gefesselt ist und doch auch frei sein kann: hier und jetzt“. Darunter wird verstanden, dass es möglich ist, den Bereich des diskursiven Denkens – zumindest manchmal – hinter sich zu lassen und in einem Gewahrsein zu ruhen, das frei von Bewertung und dualistischem Unterscheiden ist. Diese Erfahrung geht mit der Einsicht einher, dass wir mit unserer Mit- und Umwelt



untrennbar verbunden und in einem Netz von Bezogenheiten und Beziehungen verflochten sind.

### **3.1 Die „Vier Edlen Wahrheiten“ und der „Edle Achtfache Pfad“**

In seiner ersten Lehrrede nach seinem „Erwachen“ verkündete Buddha die „Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten“, in denen seine gesamte Lehre bereits verkürzt enthalten ist. Er vermittelt darin die Universalität des Leidens, aber auch den konstruktiven Umgang mit leidvollen Erfahrungen. Wenn man ihn als Arzt bzw. Psychotherapeut sehen wollte, so erhebt er zunächst den Befund, erstellt dann eine Diagnose, geht im Weiteren auf die Krankheitsursachen ein und erstellt schließlich einen Behandlungsplan, der die vollständige Heilung in Aussicht stellt.

Die „Vier Edlen Wahrheiten“ lauten:

- Es gibt kein Leben ohne Leiden.
- Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Unwissenheit.
- Erlöschen diese Ursachen, erlischt das Leiden.
- Zum Erlöschen des Leidens führt der „Edle Achtfache Pfad“.

Die radikale Akzeptanz von leidvollen Erfahrungen als universellem Phänomen führt keinesfalls zu einem passiven oder gar masochistischen Hinnehmen von Schmerz und Kummer, sondern ermöglicht eine bestimmte Methode des Umganges mit vorgestellten oder realen Problemen, die dazu verhelfen kann, die Probleme zu mindern und lösungsorientiert vorzugehen.

Wenn als Ursachen von Leiden Gier, Hass und Unwissenheit gesehen werden, so weist das darauf hin, dass die wechselnden Phänomene des Lebens in Kategorien wie gut oder schlecht, erwünscht oder unerwünscht, begehrenswert oder hassenswert eingeordnet werden. Kaum wird die Bewertung und Einteilung in erwünscht oder unerwünscht vorgenommen, entstehen sofort Gefühle wie Zuneigung, Begierde, Sehnsucht oder Verlangen in Bezug auf das positiv bewertete Objekt. In Bezug auf die negativ bewerteten Objekte entstehen Abneigung, Abwertung, Ablehnung und Vermeidung – die natürlich mit den entsprechenden Gefühlen von Ärger, Hass, Angst oder Ekel verbunden sind.

Somit gilt:

- Wenn wir etwas haben wollen und es nicht bekommen, entsteht Leiden.
- Wenn wir jemanden lieben und nicht bei ihm sein können, entsteht Leiden.
- Wenn wir etwas nicht mögen und gezwungen sind, damit zu leben, entsteht Leiden.

- Wenn wir jemanden nicht mögen und gezwungen sind, mit ihm zusammen zu sein, entsteht Leiden.
- Unwissenheit verhindert, dass wir erkennen, wie wir selbst dieses Leiden schaffen.

Das Überwinden des Leidens aus buddhistischer Perspektive gelingt dadurch, dass man lernt, anders wahrzunehmen und anders zu bewerten. Es ist ein Heilsweg, der vermittelt wird, ein therapeutischer Prozess, der seine Zeit braucht. Dieser multimodale Heilsweg „Der Edle Achtfache Pfad“ umfasst ethische Orientierungen, die Entwicklung von Einsicht und Erkenntnis sowie eine Übungspraxis, die Achtsamkeit und Vertiefung fördert. Folgende Aspekte sollen entwickelt und entfaltet werden:

Der Edle Achtfache Pfad:

- rechte Ansicht
- rechtes Denken
- rechte Rede
- rechtes Tun
- rechter Lebenserwerb
- rechte Anstrengung
- rechte Achtsamkeit
- rechte Sammlung

Die rechte Sammlung und die rechte Anstrengung zielen auf die Entwicklung von Konzentration und Achtsamkeit. Ethische und einsichtsorientierte Prinzipien werden auch in anderen Religionen vermittelt, aber die Anweisung, Konzentration und Achtsamkeit zu entwickeln, ist spezifisch buddhistisch. In der Satipatthana-Sutta wird didaktisch sehr präzise dargestellt, in welcher Weise die Praxis durchgeführt werden soll. Dabei wird vermittelt, dass die Achtsamkeit zunächst auf den Körper gelenkt wird, dann soll der Fokus erweitert und Achtsamkeit auf die Gefühle soll geübt werden, schließlich soll der aktuelle Geisteszustand achtsam beobachtet und auch auf die Geistesinhalte, die Geistesobjekte, geachtet werden.

### **3.2 „Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit“ (Satipatthana-Sutta)**

#### *Körperbetrachtung*

Zunächst wird die Achtsamkeit auf den Atem in seinen verschiedenen Qualitäten gelenkt, dann auf den Körper von innen und außen sowie das Entstehen und Vergehen körperlicher Phänomene und Prozesse. Geschult wird dann die Achtsamkeit auf die Körperhaltungen (Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen) und die Handlungen, die mit dem

Körper vollzogen werden. Es findet sodann eine Betrachtung der Widrigkeiten des Körpers statt, um mehr Distanz zu sinnlichen Bedürfnissen zu bekommen. Es folgt die Betrachtung der Zusammensetzung des Körpers aus den vier Elementen, aus der alle Materie geschaffen ist. Zum Abschluss der Körperbetrachtung führt man sich detailliert vor Augen, wie der Körper nach dem Tode verwest und zerfällt und lediglich Staub von ihm zurückbleibt.

### *Gefühlsbetrachtung*

Jedes Gefühl, das auftaucht, wird präzise wahrgenommen: freudige Gefühle, belastende Gefühle, neutrales Erleben. Es wird registriert, ob die Gefühle im Zusammenhang mit sinnengebundenen Wahrnehmungen auftauchen oder nicht im Zusammenhang mit sinnlichen Reizen stehen. Das Entstehen und Vergehen der Gefühle wird registriert. Das emotionale Erleben bei der Betrachtung des Entstehens und Vergehens von Phänomenen wird verfolgt. Bei der Betrachtung der Gefühle bleibt der Betrachtende in den Gefühlen selbst verankert.

### *Geistbetrachtung*

Bei der Betrachtung des Geistes wird beobachtet, wie wechselnde Emotionen Einfluss auf die jeweiligen geistigen States haben. Der Übende registriert, wenn der Geist voller Lust oder Unlust ist, wenn Hass oder auch Freiheit von Hass zu beobachten sind, wenn der Geist verblendet oder unverblendet ist, wenn Hemmung oder Zerstreuung zu beobachten sind. Qualitäten eines geschulten Geistes wie z. B. geistige Entwicklung, Unübertrefflichkeit, Sammlung, Befreiung werden gleichfalls registriert. Es wird beobachtet, wie geistige Phänomene kommen und gehen und wie der Geist selbst auf Entstehen und Vergehen von Phänomenen reagiert. Durch die Entwicklung dieser Beobachterperspektive bleibt der Übende achtsam und unabhängig und hängt an nichts in der Welt an.

### *Geistobjektbetrachtung*

Durch die Geistobjektbetrachtung soll der Meditierende sukzessive die geistigen Hemmungen, die ihn daran hindern, die Befreiung zu erlangen, achtsam beobachten und verstehen. Es handelt sich um die folgenden Aspekte:

Die fünf Hindernisse:

- Gier und Verlangen
- Hass und Abneigung
- Starrheit und Müdigkeit
- Aufgeregtheit und Gewissensunruhe
- Zweifel

Diese fünf Hindernisse werden in der gewohnten Weise betrachtet und achtsam und im Detail wahrgenommen und erforscht.

Die fünf Gruppen des Anhaftens:

- Körperlichkeit
- Gefühl
- Wahrnehmung
- Geistige Gestaltungen
- Bewusstsein

Diese fünf Gruppen des Anhaftens verführen dazu, sich dem Lebensdrang hinzugeben und somit den Kreislauf der Wiedergeburten fortzuführen. In der Achtsamkeitspraxis soll auch dieses Anhaften am Kreislauf des Lebens bewusst und systematisch wahrgenommen und untersucht werden.

Die sechs Sinnengrundlagen (Es werden sechs innere und sechs äußere Sinnengrundlagen differenziert):

- das Auge und das Sehobjekt
- das Ohr und die Töne
- die Nase und die Düfte
- die Zunge und der Geschmack
- der Leib und die berührbaren Objekte
- der Geist und die Objekte des Geistes

Der Zusammenhang zwischen dem Sinnesorgan und den sich ergebenden sinnesbezogenen Wahrnehmungen wird erforscht und jedem Sinn eine eigene Wahrnehmungsqualität, ein eigenes Bewusstsein zugesprochen, welches im Detail achtsam beobachtet und erforscht wird.

Die sieben Erleuchtungsglieder:

- Achtsamkeit
- Verständnis von der Lehre
- Tatkraft

- Entzücken
- Ruhe
- Sammlung
- Gleichmut

Diese geistigen Eigenschaften, die die Erleuchtung befördern können, werden gleichfalls achtsam beobachtet und erforscht.

Die vier Wahrheiten:

- Dies ist Leiden.
- Dies ist die Entstehung des Leidens.
- Dies ist die Aufhebung des Leidens.
- Dies ist der zur Aufhebung des Leidens führende Weg.

In der Betrachtung werden die Zumutungen des Lebens wie Geburt, Alter und Tod sowie die Bedingungen des Leidens beobachtet. Das Entstehen von Begehren und Anhaften im Zusammenhang mit sinnlicher Lust wird untersucht und der Achtfache Pfad als Methode des Umganges mit diesen Versuchungen vermittelt. Es wird in Aussicht gestellt, dass das Beachten und Üben der vier Grundlagen der Achtsamkeit die Befreiung (vom Ego) und Erleuchtung innerhalb eines überschaubaren Zeitraums ermöglichen wird.

## 4 Achtsamkeit in der Psychotherapie

Seit ca. zehn Jahren spricht man von der dritten Welle der Verhaltenstherapie oder auch einem „Spiritual Turn“ in der Psychotherapie. Es wird dabei auf achtsamkeitsbasierte verhaltenstherapeutische Psychotherapieverfahren wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention), MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training) als achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren Bezug genommen. Daneben gibt es therapeutische Programme wie DBT (Dialektisch Behaviorale Psychotherapie), ACT (Acceptance and Commitment Therapy), die klinisch sehr erfolgreich sind und die die Achtsamkeitspraxis als wesentlichen therapeutischen Ansatz neben anderen therapeutischen Techniken in ihrem verhaltenstherapeutischen Therapiemanual zur Anwendung bringen. Auch in der Tiefenpsychologie und der Traumatherapie spielt die Integration von Achtsamkeit unterdessen eine wichtige Rolle. Luise Reddemann hat beispielsweise viele Achtsamkeitselemente, aber auch manche imaginativen Techniken in die „Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie“ (PITT) eingeführt. Sie ist darüber hinaus darum bemüht,

Mitgefühl und Selbstmitgefühl noch stärker in die Psychotherapie zu integrieren, da diese Praxis die Hinwendung zu schmerzlichen Erfahrungen erleichtert und zugleich die psychische Stabilität und die emotionale Ausgeglichenheit unterstützt.

Es sei an dieser Stelle darauf verwiesen, dass die Förderung von Bewusstheit schon immer das Anliegen der meisten seriösen Therapeuten war. Achtsamkeit ist nichts Neues. Insbesondere die Körpertherapie trägt schon seit über hundert Jahren zur Förderung von bewusster Körperwahrnehmung, bewusster sozialer Interaktion und differenzierten bewussten Handlungsschritten maßgeblich bei. Gerade in Deutschland kann man diesbezüglich auf eine sehr lange Tradition zurückblicken und manche Schätze entdecken, die vor der eigenen Haustür liegen.

#### **4.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**

Jon Kabat-Zinn konzipierte 1979 das MBSR-Programm, das heute als die Mutter aller Achtsamkeitskurse betrachtet werden kann. Es wurde an der Universität von Massachusetts zur Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen entwickelt. Er schuf ein strukturiertes achtwöchiges Trainingsprogramm, das wöchentliche Treffs von 2,5 bis 3 Stunden vorsieht, in welchem Achtsamkeitsmeditation, Wahrnehmungstraining, Yoga und basale verhaltenstherapeutische Informationen mit täglichem Geistetraining und spezifischen Hausaufgaben verbunden sind. Den Patienten wird mittels unterschiedlicher Übungen und Reflexionsrunden vermittelt, dass es wichtig und möglich ist, die jeweils eigene mentale Verfassung wahrzunehmen und zu beeinflussen. Das Achtsamkeitstraining vermittelt eine Beobachterperspektive, die es ermöglicht, mit etwas Distanz auf die jeweilige psychische Verfassung zu blicken und dabei körperliche, emotionale, willentliche und kognitive Prozesse in den Blick zu nehmen. Kabat-Zinn hat zwar viele Elemente der buddhistischen Achtsamkeitspraxis integriert, aber er hat keine buddhistischen Begriffe verwendet. Das Streben nach Erleuchtung spielt bei MBSR keine Rolle. Angenehme sinnliche Erfahrungen werden gefördert und unterstützt und nicht problematisiert. Die unterstützenden therapeutischen Elemente sind deutlich erkennbar.

Zunächst lernen die Patienten, etwas Ruhe zu finden und ihren Körper wahrzunehmen. Für diesen Zweck wird am Anfang der *Body Scan* vermittelt, eine Körperreise, die die interozeptive Wahrnehmung schult und als Nebeneffekt meist entspannungsfördernd ist. Als nächstes wird die *Atembeobachtung* als konzentrationsförderndes Verfahren vermittelt. Die Atemmeditation geht mit einer stabilen und aufrechten Sitzhaltung einher, die Wachheit, Stabilität und Integration verschiedener körperlicher und emotionaler Erfahrungen in einen größeren inneren Erfahrungskontext ermöglicht. Nach der Atemmeditation wird der Fokus der Betrachtung erweitert, und die wechselnden körperlichen, emotionalen, willentlichen und kognitiven Prozesse werden nach und nach in den Blick genommen. Am Ende sollen alle körperlichen und mentalen Erfahrun-

gen wahrgenommen, angenommen und freundlich betrachtet werden. Abgeschlossen wird der Kurs mit der *Metta-Meditation*, einer traditionellen Meditation zur Förderung von Mitgefühl, Selbstmitgefühl und „Liebender Güte“. Es wird beim Kurs zwischen der formellen Meditation und der Alltagspraxis differenziert. Besonders viel Wert wird auch auf die Förderung sinnlicher Erfahrung gelegt. Bekannt ist die *Rosinenübung*, die am Anfang des Kurses steht und die die verschiedenen sinnlichen Wahrnehmungsebenen sowie die damit einhergehenden Bewertungsmechanismen ausgezeichnet vermittelt.

Der MBSR-Kurs ist kein Meditationskurs. Es werden zwar Techniken der Meditation gelehrt, aber keine religiösen Inhalte. Der Kurs ist säkular und geht davon aus, dass es jedem Menschen möglich ist, achtsam zu sein und in einen „Being Mode“ statt „Doing Mode“ zu gelangen. Voraussetzung dafür ist die Schulung bewusster Präsenz im Gegenwartsmoment und der Ausstieg aus dem inneren „Autopiloten“, d. h. unbewussten Automatismen. Selbstverständlich ist dies ein langer – vielleicht lebenslanger – Übungsprozess, da unbewusste Prozesse und Automatismen recht dominant und nicht schnell zu verändern sind. Da aber im MBSR-Kurs sehr viel über bewusstes und automatisiertes Wahrnehmen, Denken und Fühlen gesprochen wird, wird den Teilnehmern langsam der Unterschied zwischen bewusstem Erleben und unbewussten Prozessen deutlich. Sie lernen, dass sie Einfluss auf ihre jeweiligen geistigen Zustände nehmen können und dadurch mentale Prozesse steuern und beeinflussen können. Gerade bei Patienten mit psychischen Erkrankungen spielen automatisierte Bewertungsprozesse, zwanghaftes Grübeln, unangemessene Sorgen und der Versuch, Emotionen durch Rationalisierungen zu kontrollieren, eine sehr große Rolle. Wenn es gelingt, diese automatisierten pathologischen Kognitionen in den Blick zu nehmen, kann ein förderlicher Umgang damit gefunden werden.

Es wird den Teilnehmern eines MBSR-Kurses deutlich, dass die Etablierung von wacher Bewusstheit und Präsenz ein durchaus anstrengender Prozess ist, der recht komplex ist. Neben der Bereitschaft, sich immer wieder aus Alltagstrance und einem bequemen Default-Modus zur Präsenz und Wachheit zu ermutigen, übt man auch die nichtwertende Beobachtung ein: die Dinge zur Kenntnis nehmen, annehmen und – zumindest für die Dauer der Übung – so sein lassen, wie sie sind. Dabei werden Neigungen wie Abneigungen zugelassen und betrachtet, aber es wird nicht agiert. Diese Übung dient der Überwindung psychischer „Anhaftung“ bzw. neurotischer Fixierungen.

Die Achtsamkeitsmeditation fokussiert nicht auf ein einziges Objekt der Beobachtung (wie z. B. Atem, ein Mantra oder Gebet), sondern schult vielmehr die Aufmerksamkeit für den Gegenwartsmoment mit komplexeren Erfahrungsqualitäten. Zwar wird die Körper- und Atemwahrnehmung als Anker weiterhin gebraucht, aber wenn sich andere dominante Erlebnisqualitäten wie z. B. Gefühle oder Gedanken melden, so werden diese nicht ignoriert, sondern bewusst zugelassen, in den Blick genommen und validiert. Die Erfahrung zeigt dann, dass beispielsweise negative Emotionen somit schneller

„abgearbeitet“ werden können. Sie werden nicht verdrängt, ignoriert oder bekämpft, sondern sie verwandeln sich, indem sie akzeptiert und respektiert werden. Durch diesen Prozess der Zuwendung und Anteilnahme verlieren sie ihre maligne Potenz.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass folgende Ziele in einem Achtsamkeitskurs vermittelt werden:

- Differenzierung zwischen Achtsamkeit und Autopilot
- Differenzierung zwischen Achtsamkeit und Konzentration
- Differenzierung zwischen formeller Praxis und Alltagspraxis
- Differenzierung von Wahrnehmung und Bewertung der Wahrnehmung
- Erlernen des Body Scans zur Förderung interozeptiver Wahrnehmung
- Erlernen von Atembeobachtung (Schulung der Konzentration)
- Erlernen von Achtsamkeitsmeditation
- Erforschen von Prozessen der Wahrnehmung und Bewertung
- Erforschen von unbewussten Automatismen
- Erforschen von Voraussetzungen für Achtsamkeit
- Erforschen der Qualitäten von Achtsamkeit
- Übungen zur nichtwertenden Betrachtung
- Übungen zum Umgang mit schwierigen emotionalen Zuständen
- Übungen zum Alltagstransfer
- Selbstfürsorge und Metta-Meditation

Diese Elemente des MBSR-Kurses kommen in anderen achtsamkeitsbasierten Therapie-manualen in ähnlicher Weise zur Anwendung. Man kann sie als das Gerüst der typischen verhaltenstherapeutischen achtsamkeitsbasierten Therapieverfahren verstehen.

## **4.2 Achtsamkeitsbasierte Psychotherapieverfahren**

Beim MBCT-Kurs (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) werden die genannten MBSR-Elemente durch depressionsbezogene Psychoedukation ergänzt. Es wird darüber hinaus besonders auf die spezifischen, typischen kognitiven Gewohnheiten wie Rumination, Erlebnisvermeidung und Betonung negativer Denkinhalte fokussiert. Es wird ferner an der Inhibition negativer Arousal-Phänomene gearbeitet, indem ein Ausstieg aus dem typisch depressiven Autopilotmodus mit den zum Grübeln führenden Warum-Fragen sowie der selbstbezüglichen Wahrnehmung geübt wird. Das Ziel von MBCT ist jedoch nicht die Veränderung von Denkinhalten, sondern die Veränderung der Haltung gegenüber den jeweiligen Denkinhalten. Das MBCT-Manual wurde von William Teasdale, Mark Williams und Zindel Segal Ende der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts zur Rückfallprophylaxe depressiver Episoden entwickelt. Eine Reduktion der Rückfallraten



innerhalb von zwölf Monaten von 70 auf 39 Prozent konnte in Studien von Teasdale et al. (2000) sowie Ma und Teasdale (2004) nachgewiesen werden (zit. nach Heidenreich et al. 2013). Der BDI (Becks Depression Score) sank um signifikante 5 Punkte nach MBCT, die Effektstärke lag bei  $d = 1,5$  für Depression und  $d = .77$  für Angst. Unterdessen gibt es Hinweise, dass auch chronisch depressive Patienten oder Patienten mit einer bipolaren Störung von der Methode profitieren können (<http://oxfordmindfulness.org>).

Beim MBRP-Training (Mindfulness-Based Relapse Prevention) und beim MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training) werden Suchttendenzen besonders beachtet, die einerseits mit Anspannung und Stresserleben einhergehen und andererseits mit einem Mangel an bewusster, präsender Lebensführung. MBRP wurde von dem bekannten Suchtforscher Alan Marlatt und seinem Team entwickelt (Bowen et al. 2012) und ist für die ambulante Behandlung von Alkoholikern konzipiert. Es lehnt sich an das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker an und erweitert dieses um suchtspezifische Achtsamkeitsübungen wie z. B. „Urge-Surfing“. Dabei wird der Drang zu trinken zugelassen, beobachtet und ausgehalten. Man zielt therapeutisch nicht so sehr auf das Erreichen erwünschter Verhaltensweisen oder der Alkoholabstinenz, sondern erforscht die suchtspezifischen Gefühle, Bedürfnisse, Impulse, wie sie sich im jeweiligen Moment zeigen. Die Teilnehmer lassen sich meist bereitwillig und engagiert auf den Kurs ein. Die Effektstärken liegen im mittleren Bereich. Die Rückfälle werden kürzer und milder, und die Teilnehmer finden nach einem Rückfall schneller zurück zur Abstinenz. Das Verständnis für die Bedingungen süchtigen Verhaltens wird durch die achtsamkeitsbasierte Hinwendung unterstützt; dies fördert somit auch die Umgangsstrategien mit diesen Tendenzen.

MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training) wurde von Jean Kristeller et al. Anfang des neuen Jahrtausends entwickelt (Kristeller et al. 2010). Die Zielgruppe waren zunächst Patienten mit Binge-Eating-Störungen, unterdessen wird die Methode aber auch auf andere Formen von Essstörungen angewandt. Die Achtsamkeit wird in der MB-EAT-Gruppe besonders in Bezug auf das Essen eingeübt, und das spezifische Reiz-Reaktionsverhalten im Umgang mit Speisen wird beobachtet. Die Reaktionen werden einerseits in Bezug auf äußere Faktoren (Aussehen der Speisen, Präsentation, Geruch), in Bezug auf den Kontext (spezifische Speisen, Speisemengen) und in Bezug auf die Qualität der Lebensmittel betrachtet. Andererseits und ergänzend werden innere Faktoren wie Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge, Genuss erleben, Sättigung und auslösende Faktoren wie mangelnde Abgrenzungsfähigkeit, Stress und typisches Suchtverhalten achtsam zugelassen und betrachtet. Die Effektstärken für diesen Ansatz liegen im mittleren Bereich. Das Trainingsprogramm „Mindful Eating, Conscious Living“ wird im Rahmen von Retreats angeboten. Es fokussiert nicht nur auf individuelles Essverhalten, sondern auch auf unseren Umgang mit Nahrung, auf die Art und Weise der

Nahrungsmittelproduktion, z. B. Massentierhaltung, und will insgesamt dazu beitragen, einen bewussten Umgang mit dem Essen und mit Lebensmitteln zu fördern (Bays 2009).

### 4.3 Achtsamkeitsintegrierende Psychotherapieverfahren

Bei ACT (Acceptance und Commitment Therapy) ist die Einübung der Achtsamkeit ein Teilaspekt der Gesamttherapie. Stephen Hayes hat Aspekte der Bezugsrahmentheorie, des Zen Buddhismus und kognitiv-behavioraler Methodik zu einer pragmatischen und integrativen Therapiemethode verknüpft (Hayes et al. 2006). Folgende pathologischen Mechanismen werden identifiziert: Erlebnisvermeidung, kognitive Vermengung von Wahrnehmung und Bewertung (*cognitive fusion*), Dominanz von problematischen Selbstkonzepten, Fixierung an problematische Selbstkonzepte, inadäquate Handlungsstrategien (Impulsivität oder Passivität), Fehlen von Werten und Richtlinien.

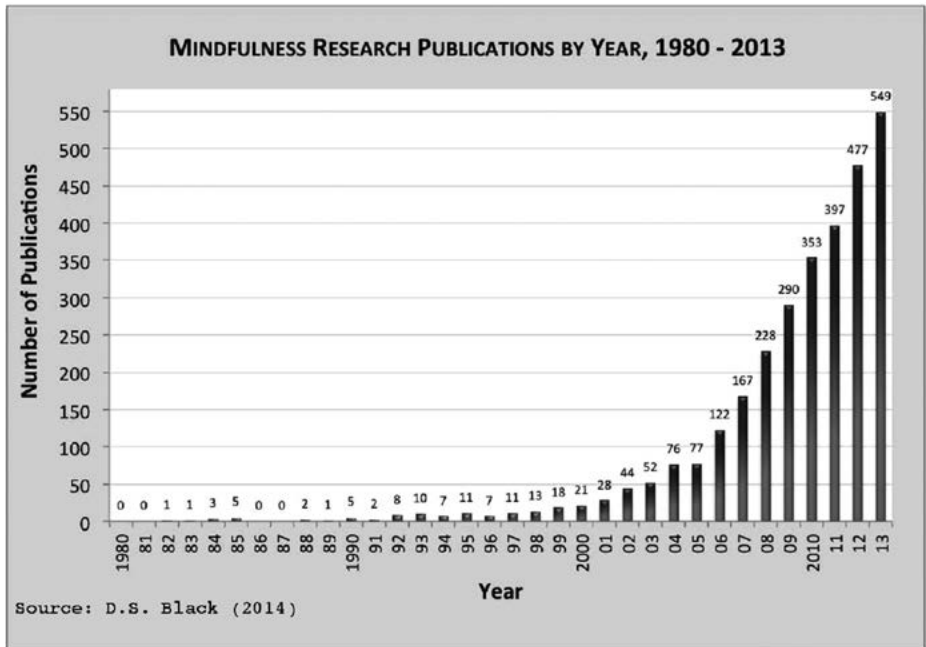
Angestrebt werden stattdessen aktivere, achtsamere, selbstbestimmtere Handlungsstrategien. Viel Wert wird auf die Selbstkonzeption gelegt, deren naive und unreflektierte Form hinterfragt wird. Das Ziel ist es, sich von starren Selbstbildern zu lösen und stattdessen ein flexibleres und integrierenderes Selbstkonzept zu entwickeln, das Raum für verschiedene Persönlichkeitsanteile lässt. Als weitere wesentliche therapeutische Strategien und Haltungen werden Akzeptanz, Bewusstsein der eigenen Ziele und Werte sowie die Einbettung des Selbsterlebens in einen größeren Gesamtkontext eingeübt. Angestrebt und erarbeitet werden folgende Kategorien: Kontakt mit dem Gegenwartsmoment, Akzeptanz, Defusionierung, Entwicklung von Werten, engagiertes Handeln, Selbst als Kontext. Es gibt eine Fülle von Arbeitsmaterial für Therapeuten und Patienten, die ein multimodales Arbeiten erleichtern ([https://contextualscience.org/actunterlagen\\_auf\\_deutsch](https://contextualscience.org/actunterlagen_auf_deutsch)). Die Arbeit erfordert die engagierte Mitarbeit der Patienten und die Bereitschaft zu üben. Eine Metaanalyse von Hayes (2006) mit 32 Studien ergab eine mittlere Effektstärke von 0,42. Die geringere Erlebnisvermeidung der Probanden führte zu einem geringeren Ausmaß an psychischem Leiden.

Die Dialektisch Behaviorale Therapie der Borderline-Störungen (DBT) wurde von Marsha Linehan 1996 entwickelt. Ein maßgeblicher unterstützender Anteil an der Entwicklung dieses breit angewandten und wissenschaftlich gut evaluierten Manuals hatte der deutsche Zenmeister Willigis Jäger, bei dem Linehan Zen Meditation erlernt hat (persönliche Mitteilung). Unterdessen ist Marsha Linehan selbst ein Roshi und bietet Zen-Retreats an ([www.linehaninstitute.org](http://www.linehaninstitute.org)).

In der DBT werden Patienten darin geschult, ihren meist erhöhten Stresslevel mit Skills (Fertigkeiten) zu managen und somit auf ihren jeweiligen Geisteszustand aktiv Einfluss zu nehmen. Dabei lernen sie, auf ihre Was- und ihre Wie-Fertigkeiten zu achten. Die Was-Fertigkeiten trainieren das bewusste Wahrnehmen einer Situation oder des momen-

tanen Erlebens, das Beschreiben und das aktive und bewusste Einlassen und Teilnehmen an einer Situation und einem sozialen Geschehen. Die Wie-Fertigkeiten trainieren bewertungsfreies objektives Wahrnehmen sowie die Lenkung der Konzentration auf die jeweilige Situation und Handlung und das wirkungsvolle, situationsadäquate und effektive Vorgehen. Die DBT hat in viele psychiatrische und psychosomatische Kliniken Einzug gehalten, da es mithilfe dieses Manuals gelingen kann, ein Setting zu definieren und zu halten, klar gegliederte Therapieziele zu definieren und auch Patienten mit erheblichen strukturellen Defiziten erfolgreich zu behandeln.

## 5 Wissenschaft und Achtsamkeit



<http://sites.uci.edu/mindfulhs/files/2014/03/mindfulness-publications.png>

Die Zahl der Studien zu Achtsamkeit ist in den letzten Jahren exponentiell gestiegen. Viele Achtsamkeitsstudien orientieren sich an dem MBSR-Kurs, der acht Wochen dauert, eine wöchentliche Kurszeit von zwei bis drei Stunden und tägliche häusliche Übungspraxis umfasst. Dieser Kurs ist praktisch, variabel anwendbar und auf verschiedene

klinische Populationen wie z. B. Menschen mit körperlichen Erkrankungen, Menschen mit Schlafstörungen, Jugendliche, Alte und Menschen mit psychischen Störungen übertragbar. Da Kursdauer, Fallzahlen und Ergebnisse gut vergleichbar sind, lassen sich Studien gut generieren und miteinander in Beziehung setzen.

## 5.1 Messung von Achtsamkeit

Als achtsamkeitsbasiert werden therapeutische Interventionen bezeichnet, die sich in theoretischer Begründung und praktischer Durchführung auf das Prinzip Achtsamkeit (*mindfulness*) beziehen, dessen Wurzeln meditativen Ansätzen insbesondere buddhistischer Prägung entstammen (Heidenreich et al. 2006). Damit handelt es sich nicht um ein wissenschaftliches Konstrukt, und eine wissenschaftliche Befassung mit der Thematik ist mit erheblichen Problemen konfrontiert. Während eine große Zahl von Effektivitätsstudien Veränderungen durch achtsamkeitsbasierte Behandlungen nachweisen konnte (s. o.), haben nur wenige Autoren den Versuch unternommen, Achtsamkeit selbst empirisch zu erfassen (Heidenreich et al. 2006). Da die Wirkmechanismen einer achtsamkeitsbasierten Behandlung zudem auch andere Komponenten wie Gruppenkohäsion, Psychoedukation, therapeutische Zuwendung u. a. m. umfassen, ist es nicht einfach zu bestimmen, welche Wirkmechanismen der Achtsamkeitspraxis zuzuordnen sind. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Achtsamkeit strebt trotz dieser Schwierigkeiten an, die konkrete Erfahrung der Achtsamkeit nomothetisch zu erfassen und damit messbar und vergleichbar zu machen. Folgende psychometrische Instrumente zur Erfassung von Achtsamkeit wurden unterdessen entwickelt:

- Mindful Attention Awareness Scale – MAAS: Selbsteinschätzungsfragebogen mit 15 Fragen zur Tendenz, im Alltag aufmerksam und sich der gegenwärtigen Erfahrung gewahr zu sein. Achtsamkeit wird dabei als Trait erfasst. Es können Unterschiede in der Höhe der Achtsamkeitswerte erfasst werden (Brown/Ryan 2003).
- Toronto Mindfulness Scale – TMS: Die TMS erfasst Achtsamkeit als State und fokussiert auf die Entwicklung und Veränderung dieses Zustands durch Meditation (Lau et al. 2006). Es können Effekte kürzlich zurückliegender Meditationserfahrungen erfasst werden. Das Instrument ist für eine breitere Patientenpopulation weniger geeignet.
- Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – KIMS: Das KIMS umfasst 39 Fragen zur Selbsteinschätzung von vier unterschiedlichen Facetten von Achtsamkeit: Beobachten, Beschreiben, bewusstes Handeln, Akzeptieren, ohne zu beurteilen. Es wird dabei vor allem auf das Achtsamkeitskonzept der DBT Bezug genommen. Das Instrument ist auch für Menschen ohne Meditationserfahrung geeignet. Es wird vor allem die Achtsamkeit im Alltag erfragt (Baer et al. 2004).

- Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit – FFA: Im deutschsprachigen Raum fehlte es lange an validen und reliablen Instrumenten zur Erfassung von Achtsamkeit. Nina Buchheld (2000) und Harald Walach (Walach et al. 2006) haben diese Lücke mit der Entwicklung des FFA geschlossen. Der Test enthält 20 Fragen und bezieht sich auf das Achtsamkeitskonstrukt der Vipassana-Meditation mit folgenden Charakteristika: Aufmerksamkeit, Urteilslosigkeit, Gegenwärtigkeit, Nicht-Identifikation, Prozesshaftigkeit, Neutralität, Akzeptanz, Ganzheitlichkeit, Nicht-Oberflächlichkeit, Absichtslosigkeit, einsichtsvolles Verstehen, Anfängergeist und abnehmende Reaktivität (Heidenreich et al. 2006).
- Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ: Aus fünf anderen Fragebögen (MAAS, FMI, KIMS, CAMS, MQ) wurden fünf Facetten von Achtsamkeit konstruiert: (1) Nicht-Reagieren auf innere Erfahrung, (2) Beobachten, Bemerkern, Aufmerksamkeit gegenüber Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen, (3) automatisches Handeln vs. bewusstes Handeln, Konzentration, Nicht-Ablenkbarkeit, (4) Benennen, Beschreiben, Etikettieren mit Worten, (5) Nicht-Bewerten von Erfahrungen ([www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)).

Andere Fragebögen sind für bestimmte Patientengruppen oder Therapiesettings konzipiert worden, z. B. der Mindful Eating Questionnaire (MEQ) für Patienten mit Essstörungen (Framson et al. 2009); der AAQ (Acceptance and Action Questionnaire) von Hayes et al. kommt in der Acceptance und Commitment Therapy (ACT) zur Anwendung, und MBRP-AC (Mindfulness-Based Relapse Prevention Adherence and Competence Scale) kann im Rahmen von Mindfulness-Based Relapse Prevention genutzt werden. Es gibt noch weitere Fragebögen und Rating Tools, die in Abhängigkeit von der Fragestellung verschiedene Aspekte und Effekte der Praxis untersuchen ([www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)).

## 5.2 Neurowissenschaftliche Effekte der Achtsamkeitspraxis

Umfangreiche Studien zum Einfluss der Achtsamkeitspraxis auf die neuronalen Mechanismen und morphologischen Strukturen im Gehirn liegen vor (Davidson et al. 2003; s. den Beitrag von U. Ott in diesem Band). In Deutschland führt die Neurowissenschaftlerin Tania Singer derzeit am Max Plank-Institut Leipzig und Berlin dazu eine große Studie durch, in welcher die Probanden (die mit einer Kontrollgruppe gematcht wurden) drei Monate in Achtsamkeit, drei Monate in der Entwicklung prosozialer Fertigkeiten (Mitgefühl, Selbstmitgefühl und Metta Meditation) trainiert werden und schließlich drei Monate in der Entwicklung von Mentalisierungsfähigkeit und distanzierter Beobachtung der eigenen Gedanken und Identifikationsprozesse geschult werden ([www.resource-project.org/en/home.html](http://www.resource-project.org/en/home.html)). Die Studienergebnisse sind noch nicht veröffentlicht.

### 5.3 Unerwünschte Nebenwirkungen

Oft zeigen wirkungsvolle Medikamente oder effektive therapeutische Interventionen unerwünschte Nebenwirkungen. Wenn positive Effekte i. R. der Achtsamkeitspraxis generiert werden, müssen auch unerwünschte Nebenwirkungen untersucht werden. Bohus vermittelt, dass er bei über 500 mit der DBT behandelten Borderline-Patienten während oder nach Achtsamkeitsübungen noch nie eine psychotische Entgleisung beobachtet hätte (Bohus/Wolf 2009, [www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)). Die Achtsamkeitsübungen innerhalb von DBT sind tatsächlich sehr strukturiert und von kurzer Dauer. Bei klassischen MBSR-Kursen, in denen die formelle Achtsamkeitsmeditation täglich 45 Minuten geübt werden soll, besteht schon eher die Gefahr, dass Patienten in ihre private Innenwelt abdriften oder auch dissoziieren.

Es ist deshalb wichtig, dass die Therapeuten auf ein strukturiertes Vorgehen achten und i. R. der Inquiry-Übungen erfassen, was die Patienten tatsächlich praktizieren. Manchmal bringen Patienten eigene spirituelle Übungen mit oder entwickeln eigene Übungsstrategien, die mit den Kursinhalten wenig gemeinsam haben. Patienten mit Vorerkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis, mit Dissoziativen (Identitäts-) Störungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen oder Depersonalisationsstörungen ist anzuraten, dass sie mit offenen Augen meditieren, ggf. auch im Stehen. Wichtig ist, dass sie nicht in Träume und Fantasien abrutschen, sondern die Präsenz im Augenblick aufrechterhalten. Unter Umständen ist bei dieser Patientengruppe eher die Achtsamkeit auf das Tun, die Außenwelt und das sinnliche Erleben zu fördern.

### 5.4 Spiritual bypassing

Unter diesem Begriff, der von John Welwood vor über 30 Jahren geprägt wurde, sind spirituelle Vermeidungsstrategien zu verstehen. Diese sind in religiösen Gemeinschaften zu beobachten, wenn emotionale Konflikte und die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen dadurch umgangen werden, dass man sich in einen spirituellen oder heiligen Zustand versetzt. In der Psychotherapie praktizieren beispielsweise manchmal Patienten „spiritual bypassing“, die vordergründig engagiert und bemüht erscheinen, die z. B. regelmäßig Achtsamkeit üben, meditieren und sich aktiv darum bemühen, freundlich, geduldig und liebevoll zu sein. Im therapeutischen Kontakt und ihrer Bezugsgruppe erscheinen sie oft abgeklärt, weise und überlegen. Sie geben ihren Mitpatienten gute Ratschläge und nehmen in Gruppen die Rolle des Co-Therapeuten ein. Im näheren Kontakt induzieren diese Patienten bisweilen eine negative Gegenübertragung. Es wird deutlich, dass sie das jeweilige Gegenüber mit ihrer Spiritualität kontrollieren und manipulieren. Spirituelle Phrasen werden mitunter dazu genutzt, um einen realen Kontakt mit eigenen schwierigen Affekten oder die Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen

Menschen zu vermeiden. Diese Abwehrstrategie sollte Therapeuten, die Achtsamkeit mit ihren Patienten üben, bewusst sein.

## 6 Resümee

Achtsamkeit ist tatsächlich modern geworden, und das ist gut so. Vielleicht besteht der Reiz darin, dass die Praxis eine Gegenstrategie zu unserer derzeitigen Kultur der Unachtsamkeit und Zerstreuung bieten kann. Im Rahmen von achtsamkeitsbasierten Psychotherapiemethoden kann die Achtsamkeitspraxis ein Instrument der Selbstbeobachtung darstellen, welches Zugang zur interozeptiven Körperwahrnehmung und Emotionalität ermöglicht und auch das Denken und Handeln der Beobachtung und Selbstkontrolle zugänglich macht. Aufgrund dieser heilsamen Qualitäten ist es sinnvoll, Menschen mit psychischen Leiden diese Methode zu vermitteln.

Die jeweilige Praxis sollte bei einer therapeutischen Nutzung dem Vermögen des Patienten angepasst werden. Sehr unruhige Patienten profitieren eher von aktiveren Grundübungen wie Gehmeditation oder Hatha Yoga. Wer mit der Meditation im Sitzen nicht zurechtkommt, kann u. U. über den Body Scan Entspannung und Stressreduktion erfahren. Schließlich gibt es Menschen, die keine Lust auf die formellen Übungen haben, aber Achtsamkeit im Alltag üben, z. B. achtsam Auto fahren, achtsam mit Kindern umgehen, achtsam kochen oder achtsam Zähne putzen. Eigentlich ist die Tätigkeit an sich nicht besonders wichtig, es zählt die Haltung, mit welcher man sie ausführt. Wenn Handlungen in einer achtsamen Weise vollzogen werden, ist man sich seines Tuns und Erlebens bewusst und nimmt innerlich Anteil. Wer diese Qualität der Bewusstheit nicht aktiviert, wird weniger erleben und weniger gestalten können. Es besteht dann die Gefahr, dass man zwar funktioniert, sich dabei aber nicht lebendig fühlt.

Meine persönliche Erfahrung ist, dass die Patienten aus dem Achtsamkeitskurs das herausnehmen, was ihnen im Moment zusagt und einleuchtet. 90 bis 95 Prozent durchlaufen den Kurs bis zum Ende, aber nicht jeder findet zu einer stabilen und dauerhaften formellen Übungspraxis. Fast jeder entdeckt aber Möglichkeiten der Einflussnahme auf das eigene Erleben und erkennt, dass die jeweilige Wahrnehmung „selbstgemacht“ und damit änderbar ist. Manch einer findet durch den Kurs Zugang zu einer spirituellen Erfahrungsebene, die danach verlangt, sich weiterzuentwickeln. Viele Teilnehmer meditieren weiter und besuchen zu einem anderen Zeitpunkt Retreats oder Meditationsgruppen.

Achtsamkeitsbasierte Psychotherapiemethoden können somit durchaus die Tür zur spirituellen Erfahrungsebene öffnen. Es ist aber nicht die Aufgabe der Therapeuten, die Rolle spiritueller Führer, Gurus oder gar von Theologen zu übernehmen. Möglicher-



weise kann man Patienten darin unterstützen, ihren jeweiligen Weg mit einem seriösen Geistlichen oder Meditationslehrer fortzusetzen. Im Gegensatz zur Sicht Freuds, der das „ozeanische Gefühl“, das manchmal in der Meditation auftaucht (Freud 1927), als Ausdruck des infantilen Narzissmus gewertet hat, wird heute der Zugang zu einer spirituellen Erfahrungsebene als positive Ressource gesehen. Schließlich soll erwähnt werden, dass nicht wenige Psychotherapeuten selbst die psychohygienische Wirkung von Meditation kennen. Eine Studie von Grepmaier und Nickel (2007) weist darauf hin, dass Psychotherapeuten, die regelmäßig Achtsamkeitsmeditation praktizieren, bessere Therapieergebnisse generieren als die Kollegen ohne entsprechende Praxis.

## Literatur

- Anderssen-Reuster, U. (2013): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode, Stuttgart
- Anderssen-Reuster, U. (2013): Achtsamkeit. Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl, Stuttgart
- Baer, R. A./Smith, G. T./Allen, K. (2004): Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, in: Assessment 11, 191 – 206
- Bays, J. S. (2009): Achtsam essen, Freiamt
- Bowen, S./Chawla, N./Marlatt, A. (2012): Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit. Das MBRP-Programm, Weinheim
- Bohus, M./Wolf, M. (2009): Interaktives Skills Training für Borderline-Patienten, Stuttgart
- Bond, F. W./Hayes, S. C./Baer, R. A./Carpenter, K. M./Guenole, N./Orcutt, H. K./Waltz, T./Zettle, R. D. (2011): Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance, in: Behavior Therapy 42, 676 – 688
- Brown, K./Ryan, R. (2003): The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being, in: Journal of Personality and Social Psychology 84, 822 – 848
- Buchheld, N. (2000): Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA), Frankfurt a. M.
- Chade-Meng Tan (2012): Search Inside Yourself, München
- Davidson, R. J./Kabat-Zinn, J./Schumacher, J./Rosenkranz, M./Muller, D./Santorelli, S. F./Urbanowski, F./Harrington, A./Bonus, K./Sheridan, J. F. (2003): Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, in: Psychosomatic Medicine 65, 564 – 570
- Eifert, G. H. (2011): Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), Göttingen
- Framson, C./Alan, R./Kristal, A. R./Schenk, J./Littman, A. J./Zeliadt, S./Benitez, D. (2009): Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire, in: Journal of the American Dietetic Association 109/8, 1439 – 1444
- Freud, S. (1927): Zukunft einer Illusion, Gesammelte Werke, Bd. 14, Frankfurt a. M., 325 – 380
- Gilbert, P. (2013): Compassion Focused Therapy, Paderborn
- Grepmaier, L./Nickel, M. (2007): Achtsamkeit des Psychotherapeuten, Wien
- Gunaratana Mahathera Henepola (1996): Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation, Heidelberg
- Hayes, S. C./Luoma, J. B./Bond, F. W./Masuda, A./Lillis, J. (2006): Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes, in: Behaviour Research and Therapy 44/1, 1 – 25



- Heidenreich, T./Ströhle, G./Michalak, J. (2006): Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen, in: Verhaltenstherapie 16, 33 – 40
- Heidenreich, T./Junghanns-Royak, K./Michalak, J. (2013): Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze. Stand der empirischen Forschung, in: Anderssen-Reuster, U. (2013): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode, Stuttgart
- Kabat-Zinn, J. (1994): *Wherever You Go There You Are*, New York
- Kristeller, J. L./Wolever, R. Q. (2010): Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation, in: *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention* 19/1, 49 – 61
- Lau, M. A./Bishop, S. R./Segal, Z. V./Buis, T./Anderson, N. C./Carlson, L./Shapiro, S. L./Carmody, J. (2006): The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation, in: *Journal of Clinical Psychology* 62, 1445 – 1467
- Linehan, M. (1996): *Dialektisch Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*, München
- Ma, S. H./Teasdale, J. D. (2004): Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72, 31 – 40
- Nyanaponika Thera (1979): *Geistestraining durch Achtsamkeit*, Konstanz
- Nyanaponika Thera (2001): *The Power of Mindfulness*, Penang (Online-Version)
- Segal, Z. V./Williams, J. M./Teasdale, J. D. (2008): *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*, Tübingen
- Reddemann, L. (2011): *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT – Das Manual*, Stuttgart
- Teasdale, J. D./Segal, Z. V./Williams, J. M./Ridgeway, V. A./Soulsby, J. M./Lau, M. A. (2000): Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68, 615 – 623
- Walach, H./Buchheld, N./Buttenmüller, V./Kleinknecht, N./Schmidt, S. (2006): Measuring Mindfulness: The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), in: *Personality and Individual Differences* 40, 1543 – 1555

## Websites

- [www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)
- <http://sites.uci.edu/mindfulhs/files/2014/03/mindfulness-publications.png>
- [www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt\\_10.html](http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_10.html)
- [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21181579#](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21181579#)
- [www.resource-project.org/en/home.html](http://www.resource-project.org/en/home.html)
- [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com)
- <http://oxfordmindfulness.org>
- [http://contextualscience.org/actunterlagen\\_auf\\_deutsch](http://contextualscience.org/actunterlagen_auf_deutsch)
- [www.linehaninstitute.org/downloads/LinehanInstituteMindfulnessRetreat Tucson 2013.pdf](http://www.linehaninstitute.org/downloads/LinehanInstituteMindfulnessRetreatTucson2013.pdf)

Klemens Schaupp

## Das Konzept der Achtsamkeit aus christlicher Perspektive

In Nürnberg fand vor langer Zeit eine Seminarreihe zum Thema „Meditation und Achtsamkeit in Zenbuddhismus und Christentum“ statt. Referent war Pater Hugo M. Enomiya-Lassalle, Jesuit und Zenmeister. Ich hatte schon viel von ihm gehört, so wollte ich unbedingt teilnehmen. Am ersten Veranstaltungsabend war der Saal gerammelt voll. Lassalle wurde freundlich begrüßt und ihm wurde das Wort erteilt. Daraufhin begrüßte auch er die Teilnehmer, und nach einer kurzen Einführung, die nur wenige Minuten dauerte, meinte er: „Das wichtigste ist die Praxis. Deshalb fangen wir jetzt an.“ Ein überrascht-ratloses Raunen im Saal – aber die Leute blieben höflich. Er gab einige kurze Anweisungen – und dann folgte dreimal eine Stille-Zeit von jeweils 20 Minuten – unterbrochen nur von einem schweigenden Im-Kreis-Gehen. Am zweiten Abend war der Saal nur noch zu einem Drittel gefüllt, der Ablauf war der gleiche wie am ersten Abend. Am letzten Abend waren noch etwa 15 Leute da. Daraufhin meinte Lassalle: „Das ist eine Gruppe, mit der wir anfangen können zu üben.“

Keine Sorge – ich werde über Achtsamkeit *sprechen* und keine Übungseinheit machen. Ich bitte Sie aber, bei allem, was ich sagen werde, in Erinnerung zu behalten, dass das Eigentliche, worum es geht, nicht in Worten gesagt werden kann.

### *Achtsamkeit und Wachsamkeit – zwei verwandte Begriffe?*

„Achtsamkeit“ wird meist als eine besondere Form der Aufmerksamkeit beschrieben, die begleitet ist von einem besonderen, bewusst gewollten Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand. Der Begriff der Achtsamkeit spielt im Buddhismus eine zentrale Rolle. Durch die Rezeption buddhistischer Meditationsformen im Westen und durch die Integration dieses Konzepts in verschiedene psychotherapeutische Ansätze hat er in den letzten 20 Jahren in den westlichen Industriestaaten enorm an Bedeutung gewonnen. In einer Diskussion bemerkte eine buddhistische Nonne – gefragt, was denn Achtsamkeit genau sei: Es bedeutet einfach, „etwas zu bemerken“. Eine andere Umschreibung: Achtsamkeit ist eine „Panoramabewusstheit“, d. h. eine Form der Wahrnehmung mit dem „Weitwinkelobjektiv“, eine Form der Wahrnehmung, die nichts ausschließen will. Diese beiden Beschreibungen sind ganz einfach, sie laden dazu ein, selbst nachzuspüren, was damit gemeint sein könnte, einfach „etwas zu bemerken“, die Wirklichkeit mit einem Weitwinkelobjektiv wahrzunehmen. Und genau darum geht es!

In wissenschaftlicher Sprache formuliert:<sup>1</sup> 1. Achtsamkeit besteht in der Fähigkeit zur Selbstregulation der Aufmerksamkeit. Diese Fähigkeit setzt sich wiederum aus vier Komponenten zusammen: der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit längere Zeit auf ein Objekt oder einen Vorgang gerichtet zu halten; die Fähigkeit zum „attention switching“, d. h. die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit – wenn sie wieder verloren gegangen ist oder sich auf die Ebene des Denkens, Planens oder Erinnerens verlagert hat – wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurückzuholen; die Fähigkeit, in der Wahrnehmung zu bleiben (inhibition of elaborative processing). 2. Achtsamkeit besteht in der Fähigkeit zur beständigen Erfahrungsorientierung, die durch die Haltungen der Offenheit, Neugier und der Akzeptanz all dessen, was im Bewusstsein auftaucht, gekennzeichnet ist. Konkret kann dies bedeuten:

- *Im Hier und Jetzt sein.* Achtsam sein heißt, mit der Aufmerksamkeit vom Da und Dort, vom Damals und Dann, also von der Vergangenheit und der Zukunft weg und zum Augenblick hin gehen. Achtsam sein heißt so vor allem, vom Verlorensein in Gedanken und vom Verstricktsein in Emotionen/Gefühle zum einfachen Wahrnehmen dessen zu kommen, was hier und jetzt ist. Damit verbunden ist eine Haltung, die das, was ist, (zumindest zunächst einmal) nicht bewertet und beurteilt, ein Losgelöstwerden/-sein von Zuneigung und/oder Abneigung, ein Sich-an-nichts-Binden und Vor-nichts-Flüchten.
- *Sein lassen und geschehen lassen.* Achtsamkeit führt uns mehr und mehr hin zu einem ganz einfachen *Dasein*. Sie führt uns zum Bewusstwerden/-sein des Seins als der letzten Wirklichkeit, des Seins, das sozusagen der Hintergrund von allem ist, was kommt und geht, was entsteht und vergeht. Sie führt uns zum Sein, mit dem wir in unserer Tiefe verbunden sind, ja das unser wahres Wesen ist.

Aus sprachlicher Sicht hat „Wachsamkeit“ drei Grundbedeutungen:

- *Vorsicht:* In der Politik, im Finanzwesen sprechen wir davon, dass bestimmte Personen „wachsam“ sind, weil sie vorsichtig handeln.
- *Interesse:* Wenn wir in diesem Sinne von Wachsamkeit sprechen, so meinen wir, dass ein Mensch einer Person, Sache oder einem Vorgang Beachtung schenkt. Hier ist Wachsamkeit Ausdruck eines positiven Interesses.
- *Argwohn:* Wir sprechen etwa von einem „wachsamen Nachbarn“, einem „wachsamen Hund“ oder im psychiatrischen Kontext von überhöhter Wachsamkeit, wie es etwa die Redewendung „das Gras wachsen hören“ zum Ausdruck bringt.

---

<sup>1</sup> Vgl. dazu ausführlicher: Scott R. Bishop/Mark Lau u. a., Mindfulness: A Proposed Operational Definition, in: Clinical Psychology 11/3 (2004), 230 – 241.

Es ist vor allem die zweite Bedeutung, in der sich der Begriff „Wachsamkeit“ mit dem Begriff „Achtsamkeit“ überschneidet. Der Unterschied besteht primär in der ersten und dritten Bedeutungsrichtung.

Mein Anliegen in diesem Beitrag ist es, das Spezifische eines Zuganges der christlichen Tradition zu Theorie und Praxis der Achtsamkeit aufzuzeigen. Angesichts der Komplexität des Themas ist dies jedoch nur exemplarisch möglich, so werde ich mich auf drei Traditionsstränge beschränken: 1. einige ausgewählte Stellen aus dem Lukasevangelium – dabei handelt es sich um „Quellentexte“, die für die ganze weitere Entwicklung der christlichen Spiritualität bestimmend sind. 2. das Jesusgebet, das bis ins letzte Jahrhundert fast ausschließlich in der Ostkirche praktiziert wurde, inzwischen aber auch immer mehr im Westen praktiziert wird. 3. die Praxis des „Gott Findens in allen Dingen“ – ein Ansatz, der für die ignatianische Spiritualität zentral ist.

## **1 Die lukanische Tradition: Achtsamkeit, Wachsamkeit, Barmherzigkeit**

Wenn die Achtsamkeitspraxis vor allem in Kontext der Psychotherapie eine Frucht der Begegnung mit buddhistischen Formen der Meditation ist, so hat sie doch *auch* biblische Wurzeln. Beispielhaft werde ich dies an einigen Stellen des Lukasevangeliums deutlich machen.

### **2.1 Achtsamkeit und Gebet**

Für Lukas bedeutet „Gebet“ eine existenzielle Offenheit des Menschen für Gott. Es bedeutet, seine ganze Aufmerksamkeit auf Gott hin auszurichten, damit Gott im betenden Menschen wirken kann. Davon hängt das Heil unseres Lebens ab. Diese Wahrheit versucht Jesus seinen Hörern anhand verschiedener Bildworte zu verdeutlichen:

Lasst eure Lenden umgürtet sein und eure Lichter brennen und seid gleich den Menschen, die auf ihren Herrn warten, wann er aufbrechen wird von der Hochzeit, damit, wenn er kommt und anklopft, sie ihm sogleich auf tun. Selig die Knechte, die der Herr, wenn er kommt, wachend findet. Wahrlich, ich sage euch: Er wird sich schürzen und wird sie zu Tisch bitten und kommen und ihnen dienen. Und wenn er kommt in der zweiten oder in der dritten Nachtwache und findet's so, selig sind sie. Das sollt ihr aber wissen, wenn ein Hausherr wüsste, zu welcher Stunde der Dieb

kommt, so ließe er ihn nicht in sein Haus einbrechen. Seid auch ihr bereit. Denn der Menschensohn kommt zu einer Stunde, da ihr es nicht vermutet (Lk 12, 35 – 40).

Habt aber acht auf euch, dass eure Herzen nicht von Rausch und Trunkenheit und irdischen Sorgen belastet werden, damit euch jener Tag nicht unversehens überfalle ... Wachtet also allezeit und betet, damit ihr imstande seid, all dem zu entrinnen, was da kommen wird ... (Lk 21,34f).

Das Wort „Achtsamkeit“ in unserem heutigen Sinn kommt zwar nicht vor, wohl aber sehr Ähnliches: wie ein Mensch sein, der wartet; sofort bei Ankunft der erwarteten Person bereit sein, die Tür zu öffnen; wachend sein; bereit sein. Der Kontext macht deutlich, dass von dieser Wachsamkeit das Gelingen unseres Lebens, unser „Gerettetwerden“, unser Heil abhängt.

Eine ähnliche Aussage findet sich im Matthäusevangelium, im Gleichnis von den klugen und törichten Jungfrauen (Mt 25,1 – 13). Die Konsequenz aus diesem Gleichnis wird am Ende zusammengefasst in der Aufforderung Jesu: „Wachtet also, denn ihr kennt weder den Tag noch die Stunde“ (Mt 25,13).

Versuchen wir den Sinngehalt dieser Aussagen Jesu im Blick auf ein christliches Verständnis von Achtsamkeit zusammenzufassen, so ergibt sich folgendes Bild:

- Im Evangelium des Lukas ist nicht von Achtsamkeit, sondern von Wachsamkeit die Rede.<sup>2</sup> Jesus geht davon aus, dass der Mensch keiner neutralen Wirklichkeit gegenübersteht, sondern er lebt in einer Welt, in der sein Leben gelingen, aber auch misslingen kann. Wenn Jesus seine Hörerinnen und Hörer auffordert, wachsam zu sein, dann handelt es sich also nicht um eine Anleitung zu einer Art „Seelenkosmetik“, um eine Weise des Lebens, neben der es noch viele andere gäbe, die gleichermaßen gültig sind. Nein: Von der Wachsamkeit hängt das Gelingen unseres Lebens ab.
- Wachsamkeit ist eine *gerichtete* Achtsamkeit, sie ist ein Warten auf jemanden: auf den Bräutigam, den Dieb, den Herrn. Jesus geht es um die Lebendigkeit einer Beziehung. Achtsamkeit ist für Jesus immer Achtsamkeit in Beziehung.
- Es geht um eine *andauernde Wachsamkeit*: „Seid allezeit wachsam“. Aus dieser Aufforderung Jesu hat sich in späteren Jahrhunderten die Praxis des Jesusgebetes als Form des immerwährenden Gebetes entwickelt.
- Es ist eine Form der Achtsamkeit, die die *Ambivalenz* menschlicher Wirklichkeit ernst nimmt. Das Warten auf den Bräutigam ist ein positiv getöntes Bild, es geht um das

---

<sup>2</sup> Die Haltung der „Wachsamkeit“ im lukanischen Sinn unterscheidet sich zwar vom buddhistischen Verständnis von „Achtsamkeit“, doch kann diese unterschiedliche Akzentuierung geeignet sein, einem individualistischen, ich-zentriertem Missverständnis von Achtsamkeit entgegenzuwirken; eine solche individualistische Verengung ist zwar nicht originär buddhistisch, in der Rezeption dieses Begriffes im Westen scheint sie mir jedoch sehr wohl gegeben zu sein.

Warten auf eine freudige Begegnung, um ein Mahl, eine Hochzeit. Das Gleichnis vom Dieb in der Nacht ist ein negativ getöntes Bild, ein Vergleich, der auch Angst auslösen kann. Jesus spricht unsere Hoffnungen *und* unsere Ängste an.

- Wachsamkeit vollzieht sich in der Spannung zwischen „schon jetzt und noch nicht“ (in der Exegese als „eschatologischer Vorbehalt“ oder „präsentische Eschatologie“ bezeichnet). Ein Hinweis auf einen Sinnspruch, den ich einmal bei einer Wanderung im Engadin entdeckt habe, soll diese Spannung etwas erläutern: In Ardez – einer Ortschaft im Unterengadin – sind die alten Bauernhäuser mit verschiedenen Sinnsprüchen geschmückt. An einem Haus steht der Satz: „El moumait es rai de l’eternitad“ – „Der Augenblick ist der König der Ewigkeit.“<sup>3</sup> Wir leben noch nicht in der Ewigkeit, und doch wird das, was uns verheißen ist, schon jetzt, in der Gegenwart, erfahrbar – aber paradoxerweise nur dann, wenn wir uns *ganz* auf die Gegenwart einlassen. Für den Augenblick, für den Jesus seine Zuhörer zu Wachsamkeit auffordert, ist die Begegnung, auf die es ankommt, noch nicht da – und doch kann sie jeden Moment geschehen.

## 2.2 Achtsamkeit und Barmherzigkeit

Es gibt aber noch eine andere Dimension eines wachsamten Lebens, die im Lukasevangelium zur Sprache kommt: die Achtsamkeit für die Situation, die Not des Nächsten, wie sie Jesus im „Gleichnis vom barmherzigen Samariter“ (Lk 10) und im „Gleichnis vom verlorenen Sohn“ (Lk 15) verdeutlicht. Auch hier ist der Kontext die Frage nach dem gelingenden Leben – zusammengefasst in der Frage des Schriftgelehrten an Jesus: „Meister, was muss ich tun, um das ewige Leben zu gewinnen?“ (Lk 10,25). Jesus erinnert ihn an das, was er weiß: an das Doppelgebot der Gottes- und Nächstenliebe. Doch der Gelehrte will sich nicht zufriedengeben und antwortet mit der Gegenfrage: „Und wer ist mein Nächster?“ Daraufhin antwortet Jesus mit dem bekannten Gleichnis.

„Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho hinab und wurde von Räubern überfallen. Sie plünderten ihn aus, schlugen ihn nieder; dann gingen sie weg und ließen

---

<sup>3</sup> Das Thema des „Augenblicks“ steht im Zentrum mehrerer anonym herausgegebener Schriften von Sören Kierkegaard. Für ihn hat der Augenblick sowohl eine konkret-empirische Bedeutung als auch eine philosophisch-theologische. Im ersten Sinn meint Augenblick ein Zeitmoment, das sich an der Schnittstelle zwischen Vergangenheit und Zukunft befindet, im zweiten Sinn meint Augenblick den Moment, in dem sich Zeit (als Seinsweise des Menschen) und Ewigkeit (als Seinsweise Gottes) berühren. Das Gegenwärtige als ein solches hat nach Kierkegaard nichts Vergangenes und nichts Zukünftiges an sich. Das Ewige bezeichnet ebenfalls das Gegenwärtige, das nichts Vergangenes und nichts Zukünftiges hat, und genau darin besteht die Vollkommenheit des Ewigen. Wie der Mensch eine Synthese aus Seele und Leib ist, ist er auch eine Synthese des Zeitlichen und Ewigen (vgl. dazu ausführlicher: Sören Kierkegaard, *Der Begriff der Angst*, Frankfurt a. M. 1968).

ihn halbtot liegen. Zufällig kam ein Priester den Weg herab – er sah ihn und ging weiter. Auch ein Levit kam zu der Stelle – er sah ihn und ging weiter. Dann kam ein Mann aus Samarien, der auf der Reise war. Als er ihn sah, hatte er Mitleid, ging zu ihm hin, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie. Dann hob er ihn auf sein Reittier, brachte ihn zu einer Herberge und sorgte für ihn. Am anderen Morgen holte er zwei Denare hervor, gab sie dem Wirt und sagte: Sorge für ihn, und wenn du mehr für ihn brauchst, werde ich es dir bezahlen, wenn ich wiederkomme. Wer von diesen dreien, meinst du, ist der Nächste geworden dem, der unter die Räuber gefallen war? Er sprach: Der die Barmherzigkeit an ihm tat. Da sprach Jesus zu ihm: So geh hin und tu desgleichen!“ (Lk 10, 30 – 37)

Hier wird eine Weise der nicht achtsamen Wahrnehmung der Not des Nächsten einer Weise der achtsam-hilfreichen Wahrnehmung gegenübergestellt. Von allen drei Personen heißt es, dass sie den Verwundeten *gesehen* haben, nur beim Samariter aber führte dieses Sehen zu einer inneren Betroffenheit und so zu einem barmherzigen Handeln. Der Punkt, durch den das unbeteiligte Sehen unterbrochen wird, ist das Mitleid. Im griechischen Urtext steht das Wort *esplanchnisté*; *splanchné* bedeutet wörtlich übersetzt „Eingeweide“, das Präfix „e“ bedeutet „heraus“. So könnte man wörtlich übersetzen: Seine Eingeweide wurden nach außen gekehrt oder sie wurden ihm aufgewühlt. Bei den Synoptikern und in den späteren Schichten des Neuen Testaments wurde es synonym für „barmherzig sein“ oder „Barmherzigkeit erweisen“ gebraucht.

Im 15. Kapitel – im Gleichnis vom verlorenen Sohn – heißt es vom Vater: „Als er – der Sohn – noch weit entfernt war, sah ihn sein Vater, hatte Mitleid mit ihm, lief ihm entgegen und fiel ihm um den Hals und küsste ihn“ (Lk 15,20). Auch hier wieder der gleiche Zusammenhang zwischen dem achtsam-aufmerksamen Ausschauhhalten nach dem Sohn und dem barmherzigen Handeln.<sup>4</sup>

Die Haltung der Achtsamkeit ist nach lukanischem Verständnis immer auf Beziehung hin angelegt: auf die Beziehung zum Mitmenschen hin, der in Not geraten ist, auf die Beziehung zu Gott hin und – wie an anderen Stellen deutlich wird – auch auf die Beziehung zu sich selbst hin. Es geht Jesus dabei jedoch nicht um irgendeine Beziehung, sondern um eine Beziehung, die auf ein Handeln aus Wohlwollen hinzielt. Achtsamkeit führt zu barmherzigem Handeln – sonst verfehlt sie ihren Sinn. In diesem Zusammenhang ist es interessant, den Wortgebrauch von *splanchnizomai* im Neuen Testament zu untersuchen: Außer im Gleichnis vom barmherzigen Samariter und im Gleichnis vom verlorenen Sohn – beides Gleichnisse, in denen Jesus zeigt, *wie Gott ist* – wird das Wort ausschließlich zur Charakterisierung des Verhaltens Jesu gebraucht.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Mir scheint hier eine Parallele vorzuliegen zu dem vor allem im tibetischen Buddhismus betonten Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl.

<sup>5</sup> Vgl. Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament VII, 553f.

## 2 Achtsamkeit und immerwährendes Gebet

Als die Christenverfolgungen gegen Ende des 3. Jahrhunderts seltener wurden und schließlich ganz aufhörten, setzte eine gewisse Verbürgerlichung des christlichen Glaubens ein. Als Gegenbewegung dazu entwickelte sich eine Weise, den Glauben zu leben, wie sie bei den Wüstenvätern eine konkrete Gestalt annahm.<sup>6</sup> Ihr Anliegen war kein anderes, als ihren Glauben ernst zu nehmen und besonders mit den Nachfolgern Jesu ernst zu machen. Dazu gehörte unter anderem die Einladung Jesu, allezeit wachsam zu sein, allezeit zu beten. Sie fragten sich nun, wie dies möglich sein kann, da kein Mensch – will er überleben – Tag und Nacht beten kann. So entwickelte sich eine Praxis, die Schriftelektüre, häufiges Fasten und Nachtwachen, vor allem aber das halblaute Wiederholen des Namens Jesu mit dem Atem- und Herzrhythmus verband. Christen, die sich intensiv um diese Praxis bemühten, konnten erleben, wie sie langsam in einen seelischen Zustand kamen, in dem das Gebet in ihrem Unterbewusstsein weiterwirkte, auch wenn sie nicht ausdrücklich daran dachten. So fanden sie zu einer Form der Wachheit und Achtsamkeit, die es ihnen erlaubte, sowohl gegenüber den inneren Regungen (sie sprachen von *logismoi*, von Gedanken) als auch gegenüber ihren Mitmenschen achtsam zu sein.

Thomas Keating, Abt eines Zisterzienserklosters in den USA hat eine „moderne Form“ dieser betenden Achtsamkeit entwickelt, die er als „Centering Prayer“ bezeichnet – im Deutschen meist mit „Gebet der Sammlung“ übersetzt (vgl. Keating 2010; Bourgeault 2004). Keating schreibt:

„Das Gebet der Sammlung als Übung soll unsere Aufmerksamkeit vom gewöhnlichen Fluss unserer Gedanken abziehen. Wir identifizieren uns gern mit diesem Fluss, wir sind aber tiefer angelegt. Dieses Gebet öffnet unser Bewusstsein für die geistige Seinsebene, die man mit einem großen Strom vergleichen könnte, auf dem Erinnerungen, Bilder, Gefühle, innere Erlebnisse und die Wahrnehmung der Außenwelt in Ruhe dahingleiten. Viele Menschen gehen im normalen Ablauf ihrer Gedanken und Gefühle so sehr auf, dass sie der Quelle, aus der diese geistigen Objekte auftauchen, nicht gewahr werden. So wie Boote oder Trümmer auf der Oberfläche eines Flusses dahintreiben, müssen auch unsere Gedanken und Gefühle auf irgendetwas ruhen. Sie ruhen auf dem inneren Strom des Bewusstseins, durch das wir am Wesen Gottes Anteil haben. Dem gewöhnlichen Bewusstsein ist diese Schicht nicht unmittelbar einsichtig ...

Wir müssen unseren Gedanken nur gestatten, zurückzutreten und im Bewusstseinsstrom zu schwimmen, ohne dass wir sie beachten. Unsere Aufmerksamkeit ist dabei

---

<sup>6</sup> Eine gute Zusammenfassung der Quellentexte findet sich bei Miller (Hg.), Weisung der Väter (2014).



auf den Strom selbst gerichtet. Wir selbst sind wie jemand, der am Ufer sitzt und die Boote vorbeiziehen sieht ...

Die Methode besteht darin, während der Gebetszeit jeden Gedanken, sogar den frömmsten, loszulassen ...

Hast du alles richtig gewählt: Ort, Zeit, einen Stuhl oder eine relativ bequeme Haltung, schließe die Augen und wähle ein heiliges Wort, um die Absicht der offenen Hingabe an Gott auszudrücken... Wann immer du feststellst, dass irgend ein anderer Gedanke sich einschleicht, rücke es ganz sanft wieder ins Bewusstsein ...

Das heilige Wort hilft nicht, dahin zu kommen, wohin du gerne möchtest. Es lenkt nur das Streben auf Gott und schafft so eine günstige Atmosphäre für die Entfaltung des tieferen Bewusstseins“ (Keating 2010, 58 – 60).

In den USA ist eine Bewegung entstanden, in der diese Form des Gebets regelmäßig praktiziert wird. Ihr gehören inzwischen schätzungsweise über 100 000 Menschen an. Diese Form des Gebets ist sehr einfach, aber – wie die Erfahrung zeigt – fällt es nicht immer ganz leicht, sie auch regelmäßig zu praktizieren.

### **3 Achtsamkeit – ein Weg, Gott in allen Dingen entdecken**

In einem Brief aus dem Gefängnis in Berlin schreibt der Jesuit Alfred Delp, Mitglied des Widerstandes gegen die Diktatur des Dritten Reiches: „Oft bleiben wir an der Oberfläche der Dinge hängen und leben sie nicht durch bis zu dem Punkt, an dem sie aus Gott hervorgehen.“ Und weiter heißt es: „Denn in allem will Gott Begegnung feiern und sucht und wartet auf die liebende Antwort.“ Alfred Delp hat seinen Einsatz für den Glauben, die Gerechtigkeit und die Würde des Menschen mit seinem Leben bezahlt. Es kann ihm also sicher nicht der Vorwurf gemacht werden, er habe Leid und Gewalt nicht gekannt oder erlebt. Und trotzdem: Er weiß, dass die „Welt Gottes voll“ ist, und sagt, dass er zu dieser Gewissheit gelangt sei, weil er – so dürfen wir es deutend sagen – die Ereignisse seines Lebens durchgelebt hat „bis zu dem Punkt, an dem sie aus Gott hervorgehen“. Letztlich ist eine solche Glaubensgewissheit ein Geschenk, doch ist es möglich und notwendig, sich für dieses Geschenk innerlich zu öffnen, bereit zu machen. Ignatius von Loyola (1492 – 1556), der Gründer der Ordensgemeinschaft der Jesuiten, der Alfred Delp angehörte, hat in seinen Exerzitien eine Form der Übung vorgeschlagen, die er sehr nüchtern als „Examen“ bezeichnet, ein Ausdruck, der sicher nicht sehr geeignet ist, das wiederzugeben, worum es in dieser Übung geht: Gott im *Hier und Jetzt meines Lebens* zu begegnen. Der Hinweis findet sich am Beginn des Übungsweges, den Ignatius in seinen Exerzitien vorschlägt (vgl. Ignatius von Loyola 1988). Ich werde hier

nur auf den ersten Schritt der vorgeschlagenen Besinnung eingehen. Er besteht darin, „Gott dem Herrn Dank zu sagen für die erhaltenen Wohltaten“. Es geht in diesem ersten Schritt um ein staunend-dankbares Innewerden dessen, was wir empfangen haben. Im therapeutischen Kontext würden wir hier wohl von Ressourcenorientierung sprechen. Für Ignatius geht es jedoch um mehr: um ein Durch-Leben des Tages, um zu dem Punkt vorzustoßen, an dem er aus Gott hervorgeht. Hier kommt die andere Seite des Paradoxes zum Tragen, von dem ich in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Gegenwart und Zukunft gesprochen habe. Es geht um Achtsamkeit als Gegenwärtig-Werden-Lassen von Vergangenen. Warum das? Der tiefste Grund liegt darin, dass Gott von uns Menschen meist nur im Nachhinein erkannt werden kann. Zwei Schriftstellen zur Verdeutlichung: Im Buch Exodus wird erzählt, dass Mose Gott bittet, seine Herrlichkeit schauen zu dürfen. Gott antwortet ihm:

„Ich will alle meine Schönheit an dir vorüberziehen lassen ... und weiter sprach er: Mein Angesicht kannst du nicht schauen, denn kein Mensch sieht mich und bleibt am Leben ... und Gott fährt fort: Siehe, bei mir ist ein Platz, dann magst du dich auf den Felsen stellen. Wenn dann meine Herrlichkeit vorübergeht, will ich dich in die Höhlung des Felsens stellen und meine Hand über mich decken, bis ich vorübergegangen bin. Wenn ich meine Hand zurückziehe, wirst du meine Rückseite schauen. Aber mein Angesicht kann man nicht schauen“ (Ex 33,18-22).

Eine ähnliche Aussage findet sich in der Erzählung der Begegnung des Auferstandenen mit den Jüngern von Emmaus. Erst als Jesus ihren Blicken wieder entzogen war, sagen sie:

„Brannte nicht unser Herz in uns, als er auf dem Weg mit uns redete und uns die Schriften aufschloss?“ (Lk 24,34)

An beiden genannten Stellen wird deutlich: Bei der Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick geht es nicht um ein abstraktes, leeres Gegenwärtigsein, sondern um ein Gegenwärtigsein, in dem sich der Sinn des Vergangenen erschließt und das Vertrauen in eine Zukunft wachsen kann, die erfüllt ist von der Freude über eine geschenkte Begegnung.

## 4 Zusammenfassung

Abschließend versuche ich, einige Aspekte der Achtsamkeit hervorzuheben, die in der christlichen Tradition besonders betont werden.

*These 1:* Recht geübte Achtsamkeit gründet in einer der Wirklichkeit gegenüber grundsätzlich wohlwollenden und offenen Haltung und führt zu einer barmherzigen Einstellung und einem entsprechenden Handeln gegenüber den anderen Menschen. Beispiel: Gleichnis vom barmherzigen Samariter.

*These 2:* Recht geübte Achtsamkeit macht offen und bereit für geschenkte, unverfügbare Begegnung. Beispiel: Gleichnis von den klugen und törichten Jungfrauen.

*These 3:* Recht geübte Achtsamkeit bedeutet ein Loslassen, ein Sich-frei-Machen, um sehen zu lernen, wodurch wir beschenkt wurden (Vergangenheit), und um vertrauen zu lernen (Zukunft).

*These 4:* Wenn es auch stimmt, dass all das geschenkt wird, so ist ein gewisses Üben und Sich-bereit-Machen notwendig, um dieses Geschenk annehmen zu können.

## Literatur

- Bergeault, Cynthia (2004): Centering Prayer and Inner Awakening, Plymouth
- Buchheld, Nina/Walach, Harald (2004): Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik, in: Heidenreich, Thomas/Michalak, Johannes (Hg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Tübingen, 25 – 47
- Ignatius von Loyola (1988): Geistliche Übungen und erläuternde Texte, übersetzt und erklärt von Peter Knauer, 3. Aufl., Leipzig
- Keating, Thomas (2010): Das Gebet der Sammlung, Münsterschwarzach
- Manstetten, Reiner (2007): Gelassenheit. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit bei Meister Eckhart, in: Anderssen-Reuster, Ulrike, Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik, Stuttgart
- Miller, Bonifaz (Hg., 2014): Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum, 9. Aufl., Trier
- Schaupp, Klemens (2010): Bedürfnisse wahrnehmen – der Spur der Sehnsucht folgen, Würzburg
- Schaupp, Klemens (2011): Gott im Leben entdecken, Würzburg

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 (*bojjanṅga*);
- 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*).<sup>1</sup> 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:

---

<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

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,

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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.<sup>4</sup> 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

---

<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup> 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).<sup>6</sup>

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).<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> 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).

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

<sup>7</sup> 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 Kempen<sup>8</sup> 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).

---

<sup>8</sup> 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“).<sup>9</sup>

<sup>9</sup> 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.“<sup>10</sup> Daran haben in jüngerer Vergangenheit vor allem C. G. Jung<sup>11</sup> und Paul Tillich angeknüpft.<sup>12</sup>

---

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

<sup>11</sup> „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. <sup>3</sup>1971, 143, kursiv im Original). Der Text geht auf einen Vortrag zurück, den Jung vor der Elsässischen Pastoralkonferenz zu Straßburg im Mai 1932 gehalten hat.

<sup>12</sup> 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.<sup>13</sup> 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. Shiekol, 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 Edzhard 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

---

<sup>13</sup> 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



## Die Autorin und die Autoren

*Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster*, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse; leitende Ärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Zentrum für Psychische Gesundheit des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt; einer ihrer Schwerpunkte ist achtsamkeitsbasierte Stress- und Depressionsbehandlung.

*Prof. Dr. phil. Henning Freund*, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Promotion im Fach Europäische Ethnologie, langjährige Tätigkeit als Leiter der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Klinik Hohe Mark in Frankfurt a. M., seit 2014 Tätigkeit in eigener Praxis in Heidelberg und seit 2011 Professor für Religionspsychologie an der Evangelischen Hochschule Tabor.

*Dr. theol. Stefan S. Jäger*, Studium der evangelischen Theologie und Missionswissenschaft; von 1995 bis 2004 als Missionar in Japan; Promotion im Fachbereich Evangelische Theologie an der Universität Marburg, Lehrbeauftragter an der Evangelischen Hochschule Tabor, Marburg, seit 2013 Dozent am Johanneum in Wuppertal.

*Dr. phil. nat. Ulrich Ott*, Studium der Psychologie an der Universität Frankfurt a. M.; Yogalehrer; wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg i. Br., abgeordnet an das Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen; er leitet dort die Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände“ (Altered States of Consciousness).

*Dr. theol. Klemens Schaupp*, Studium der katholischen Theologie, Philosophie und Psychologie; Psychotherapeut mit tiefenpsychologischem Schwerpunkt; er ist in einer sozialpsychiatrischen Rehabilitationsklinik in Ulm tätig, außerdem u. a. in der geistlichen Begleitung und Exerzitenbegleitung in verschiedenen Diözesen und evangelischen Landeskirchen.

*Prof. Dr. phil. Michael Utsch*, Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut; Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, zuständig für psychologische Aspekte neuer Religiosität, Krankheit und Heilung, Lebenshilfemarkt, Sondergemeinschaften; seit 2013 auch als Honorarprofessor für Religionspsychologie an der Evangelischen Hochschule Tabor tätig.

2014, 240 S.  
13 Abb. Geb.  
€ (D) 34,99  
€ (A) 35,97 | sFr 44,00  
ISBN 978-3-642-02522-8

Utsch  
Bonelli · Pfeifer



## Psychotherapie und Spiritualität

Mit existenziellen Konflikten und  
Transzendenzfragen  
professionell umgehen

 Springer

# Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen

- Trendthema: Selbst auf fachpsychologischen Kongressen stark nachgefragt
- Konkurrenzlos: Erstes Fachbuch, das der Anwendung dient
- Praxisorientiert: Verständlich geschrieben und zum Nutzen von Fachkollegen



## Materialdienst der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW)

### Zeitschrift für Religions- und Weltanschauungsfragen

Neue religiöse Bewegungen, nicht-christliche Religionen und christliche Sondergemeinschaften bzw. „Sekten“ sind Teil unserer religiösen Landschaft. Esoterische Angebote und Verheißungen des Psychomarktes, Okkultes und Spirituelles stoßen auf immer größeres öffentliches Interesse. Dies fordert aus christlicher Sicht zum Dialog und zur Unterscheidung heraus. Seit Jahrzehnten ist die EZW die zentrale Auskunft-, Informations- und Dokumentationsstelle der Evangelischen Kirche in Deutschland zu Religions- und Weltanschauungsfragen.

Nutzen Sie unser Wissen und unsere Erfahrungen.

Im *Materialdienst der EZW* finden an Religionsfragen Interessierte, insbesondere Theologen/innen und Lehrer/innen, zuverlässige Beurteilungshilfen. Kompetente Autoren/innen liefern Ihnen laufend aktuelle Informationen und Analysen.

Der *Materialdienst* erscheint monatlich in einem Umfang von 40 Seiten. Zusätzlich erscheint ein Registerheft.

### Wir bieten Ihnen wahlweise:

- die unverbindliche Zusendung von zwei kostenlosen Probeexemplaren
- ein unverbindliches Probe-Abonnement: vier Hefte für 6,- Euro
- das reguläre Abonnement für 36,- Euro im Jahr (inkl. Versandkosten).

Bitte Postkarte, Fax oder E-Mail an:

Evangelische Zentralstelle  
für Weltanschauungsfragen (EZW)  
Auguststraße 80, 10117 Berlin  
Fax: 030-28395212  
E-Mail: [info@ezw-berlin.de](mailto:info@ezw-berlin.de)  
Internet: [www.ezw-berlin.de](http://www.ezw-berlin.de)

## IMPRESSUM

Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen  
Auguststraße 80, 10117 Berlin  
Telefon (030) 2 83 95-211, Fax (030) 2 83 95-212  
Internet: [www.ezw-berlin.de](http://www.ezw-berlin.de)  
E-Mail: [info@ezw-berlin.de](mailto:info@ezw-berlin.de)

Gesamtherstellung:  
verbum GmbH, [verbum-berlin.de](http://verbum-berlin.de)



Achtsamkeit gilt als ein Grundprinzip im Buddhismus. Seit 2500 Jahren wird diese Geisteshaltung in buddhistischen Klöstern geübt. Doch auch in der christlichen Tradition haben sich über Jahrhunderte verschiedene Übungswege der geschulten Aufmerksamkeit für die unsichtbare Gegenwart Gottes herausgebildet. In den vergangenen Jahren ist der Begriff Achtsamkeit zu einem Modewort geworden und wird heute häufig mit Lifestyle-Trends und Wellness-Angeboten in Verbindung gebracht. Der Alltag ist durch eine Vielzahl medialer Reize und die Erwartung von Multitasking-Fähigkeiten geprägt, was von vielen als überfordernd erlebt wird. Meditative Praxis soll die Hektik unterbrechen und helfen, den Blick auf Wesentliches zu lenken. Auch in der Psychotherapie spielt das Thema Achtsamkeit eine große Rolle. Die vier Beiträge dieses EZW-Textes beleuchten das Konzept der Achtsamkeit aus neurowissenschaftlicher, psychologischer und theologischer Sicht.