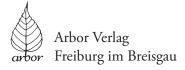
Mark Williams, Jon Kabat-Zinn et al.

Achtsamkeit

Ihre Wurzeln, ihre Früchte

Übersetzt von Mike Kauschke



© 2011 Taylor & Francis

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg by arrangement with Taylor & Francis, Abingdon, Oxfordshire, UK

Die Originalausgabe erschien als Sonderausgabe der Zeitschrift Contemporary Buddhism unter dem Titel:

Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2013

Titelfoto: © maodesign/iStockphoto

Lektorat: Annette Kirsch

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig. Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-088-3

Inhalt

Mark Williams und Jon Kabat-Zinn	
Einleitung: Achtsamkeit – warum sie wichtig ist, woher sie	
kommt und wie sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und	
Dharma angewendet werden kann	7
Diamina angewenaet werden kami	,
Bhikkhu Bodhi	
Was bedeutet Achtsamkeit wirklich?	
Betrachtungen aus der Perspektive des Pāli-Kanons	37
betrachtungen aus der Ferspektive des Fair Frantons	37
Georges Dreyfus	
Ist Achtsamkeit gegenwartszentriert und nicht-urteilend?	
Eine Diskussion der kognitiven Dimensionen von Achtsamkeit	73
2 2	, 0
Andrew Olendzki	
Die Konstruktion von Achtsamkeit	97
John Dunne	
Ein Weg zum Verständnis der nondualen Achtsamkeit	125
C	
John D. Teasdale und Michael Chaskalson (Kulananda)	
Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren?	
Teil 1: Natur und Ursachen von Dukkha	157
John D. Teasdale und Michael Chaskalson (Kulananda)	
Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren?	
Teil 2: Die Transformation von Dukkha	181
Melanie Fennell und Zindel Segal	
Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie:	
Clash der Kulturen oder kreative Fusion?	219

Christina Feldman und Willem Kuyken Mitgefühl in der Landschaft des Leidens	251
Martine Batchelor Meditation und Achtsamkeit	273
Edel Maex Die buddhistischen Wurzeln des Achtsamkeitstrainings – aus der Sicht eines Übenden	287
Sharon Salzberg Achtsamkeit und Liebende Güte	307
Mirabai Bush Achtsamkeit in der höheren Bildung	317
Saki Santorelli "Genieße deinen Tod": Lektionen zu Führung mit Achtsamkeit und Meisterschaft, entstanden im Schmelztiegel von Tod und Wiedergeburt einer Organisation	345
Paul Grossman und Nicholas T. van Dam Die vielen Namen der Achtsamkeit: Irrungen und Wirrungen von Sati in der westlichen Psychologie und Wissenschaft	377
Ruth A. Baer Wie misst man Achtsamkeit?	411
Rupert Gethin Über einige Definitionen von Achtsamkeit	447
Jon Kabat-Zinn Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen	475

Einleitung

Achtsamkeit – warum sie wichtig ist, woher sie kommt und wie sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Dharma angewendet werden kann

Mark Williams und Jon Kabat-Zinn

In der Einleitung führen die Herausgeber in dieses Buch über Achtsamkeit ein und erklären seine logische Grundlage, seine Ziele und Absichten. Die Integration von achtsamkeitsbasierten Ansätzen in die Medizin, Psychologie, Neurowissenschaft, Pädagogik, in das Gesundheitswesen, in die Führung von Wirtschaftsunternehmen und in große soziale Institutionen ist zu einem wachsenden Praxisfeld geworden. Die Schnelligkeit, mit der das Interesse an den zeitgenössischen Anwendungen alter meditativer Praktiken im Mainstream wächst, die traditionell mit spezifischen kulturellen und philosophischen Perspektiven und Zielen verbunden waren, wirft viele Fragen auf. Insbesondere stellt sich die Frage, ob die Essenz dieser Praktiken unvermeidlich aus Unwissenheit verzerrt und/

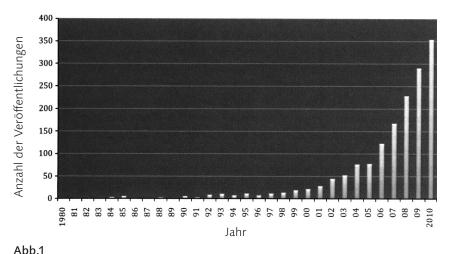
oder falsch interpretiert und möglicherweise in unangemessener und letztlich schädlicher Weise missbraucht wird. Die Autoren sind der Ansicht, dass wir heute an einem Punkt in der Entwicklung dieses neuen Anwendungsfeldes stehen, das aus dem Zusammenfluss von zwei wirkungsvollen und potentiell synergetischen Epistemologien entsteht. Es ist ein Punkt, der vielleicht besonders gut geeignet ist, um innezuhalten und dieses besondere Gebiet zu überblicken. Die Autoren dieses Buches sind allesamt Experten in der buddhistischen Lehre, der wissenschaftlichen Forschung oder der Anwendung von Achtsamkeit im Gesundheitswesen oder im pädagogischen Umfeld. Sie alle haben sich bemüht, die auffälligsten Bereiche für potentielle Synergie und potentielle Verbindung zu identifizieren. Unsere Hoffnung ist, dass aus diesem Austausch, diesen Reflexionen und diesen gemeinsamen Gesprächen neue Erkenntnisse und Entdeckungen entstehen werden, die diesem vielversprechenden Forschungsfeld sowohl Ausrichtung als auch erweiterten Nutzen bringen.

Wir freuen uns, dieses Buch einleiten zu dürfen, das ursprünglich als ein Sonderheft der Fachzeitschrift Contemporary Buddhism erschienen ist. In diesem Buch kommen buddhistische Lehrer und kontemplative Gelehrte mit Experten aus verschiedenen klinischen und forschenden Berufsgruppen, die mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen arbeiten, zusammen. Sie alle schreiben über das weite Thema der Achtsamkeit und die verschiedenen Fragen, die sich aus der zunehmenden Popularität dieses Themas und der Integration der Achtsamkeit in die etablierte Medizin, Pädagogik, Psychologie und die Gesellschaft ergeben. Die beiden Wissenschaftler und Kliniker, die hier als Herausgeber fungieren, bezeichnen sich nicht als Buddhisten und sind auch keine buddhistischen Gelehrten. Dass wir mit der Herausgabe des Sonderhefts von Contemporary Buddhism zum Thema Achtsamkeit beauftragt wurden, ist an sich schon erwähnenswert. Es ist ein Zeichen des Wohlwollens und der Weitsicht des zuständigen Herausgebers von Contemporary Buddhism John Peacocke. Wir danken ihm für diese wichtige Möglichkeit und für das Vertrauen, das er uns entgegengebracht hat.

In der Zeitspanne von den frühen 1980er Jahren bis in die späten 1990er Jahre entwickelte sich das Forschungsgebiet, das wir vielleicht als "achtsamkeitsbasierte Anwendungen" bezeichnen können, recht langsam und wurde zunächst dem Bereich der behavioralen Medizin zugeordnet. Die Anzahl der Forschungsarbeiten, die jedes Jahr publiziert wurden, blieb ungefähr gleich, wobei jedes Jahr eine leichte Steigerung zu erkennen war. Irgendwann Ende der 1990er Jahre wurde der Anstieg plötzlich exponentiell, und diese Steigerung hält weiterhin an (Abb. 1). Das Interesse und die Aktivitäten sind nicht länger auf den Bereich der behavioralen Medizin, der Geist/Körper-Medizin oder der Medizin im Allgemeinen beschränkt. Umfassende Entwicklungen sind nun in der klinischen Psychologie, der Gesundheitspsychologie, der kognitiven Therapie und der Neurowissenschaft zu erkennen. Und es gibt – wenn auch in kleinerem Ausmaß – ein wachsendes Interesse in der Grundschulbildung, der Realschulbildung und der universitären Bildung, in der Justiz, in der Wirtschaft und bei Menschen in Führungspositionen. In Großbritannien hat der National Health Service (NHS) die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie als die Behandlung der Wahl für bestimmte Patientengruppen mit einer schweren depressiven Störung anerkannt. Zudem hat eine Delegation des US-amerikanischen National Institute of Health (NIH) bei einem wissenschaftlichen Treffen über die Achtsamkeitsforschung innerhalb der Neurowissenschaft, klinischen Medizin und Psychologie im Oktober 2010 in Madison¹ bekannt gegeben, dass das NIH in den nächsten fünf Jahren mehr als 150 Forschungsprojekte über Achtsamkeit finanzieren wird. Der Anstieg des Interesses an Achtsamkeit war in den letzten Jahren sehr groß und in vielerlei Hinsicht wirklich außergewöhnlich.

Im Jahre 1979, als an der Stress Reduction Clinic am University of Massachusetts Medical Center in Worcester, Massachusetts, die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) entstand, konnte niemand diese erstaunlichen Entwicklungen voraussehen: beispielsweise das Ausmaß, in dem Achtsamkeitsmeditation heute in Medizin und Wissenschaft integriert ist. Oder dass das NIH Achtsamkeitsforschung in dem Umfang finanziert, wie es der Fall ist, und im Mai 2004 auf seinem eigenen Campus ein eintägiges Symposium





Diese Ergebnisse stammen aus einer Suche nach dem Begriff "Achtsamkeit" in der Inhaltsangabe und den Schlüsselwörtern der Datenbank ISI Web of Knowledge

am 5. Februar 2011. Die Suche war auf Veröffentlichungen mit englischer Inhaltsangabe begrenzt. Dieses Diagramm wurde von David S. Black, Institute of Prevention Research, Keck School of Medicine, University of Southern California, erstellt.

mit dem Titel "Mindfulness Meditation and Health" veranstaltet. Oder dass das NHS in Großbritannien eine Therapie, die auf Achtsamkeit basiert, landesweit empfiehlt. Dieses Interesse ist nicht auf Nordamerika und Großbritannien begrenzt, es zeigt sich in der ganzen Welt.

Wenn wir uns den Zeitgeist der späten 1970er Jahre vergegenwärtigen, dann war die Wahrscheinlichkeit, dass buddhistische Meditationspraktiken und -perspektiven in die etablierte Wissenschaft und Medizin und die größere Öffentlichkeit integriert werden, verschwindend gering – vor allem in dem Maße, wie wir es heute beobachten, und mit den vielen, allgemein als potentiell nützlich und wichtig anerkannten Anwendungsbereichen. Ehrlich gesagt war es damals ungefähr so abwegig wie die Wahrscheinlichkeit, dass die kosmische Ausdehnung des Universums plötzlich

aufhört und sich wieder zusammenzuziehen beginnt, um den Urknall rückgängig zu machen ... Aber trotz allem, so unwahrscheinlich es sein mag – es ist schon Realität geworden, und die Entfaltung dieses Phänomens setzt sich in vielen Bereichen weiter fort. Allgemein gesprochen zeigt sich darin die Konvergenz zweier unterschiedlicher Epistemologien und Kulturen - Wissenschaft und kontemplative Traditionen, insbesondere die meditativen Traditionen und hierbei vor allem die buddhistischen Formen der Meditation und das Bezugssystem, das mit ihrer Entwicklung und Praxis verbunden ist. Die Wurzeln der buddhistischen Meditationsformen sind ihrem Wesen nach universell, denn darin geht es um das verkörperte Gewahrsein und die Kultivierung von Klarheit, emotionaler Ausgeglichenheit (Gleichmut) und Mitgefühl – und all diese Fähigkeiten können durch die Verfeinerung und absichtsvolle Entwicklung der Aufmerksamkeit kultiviert werden. Wie Kabat-Zinn im abschließenden Beitrag dieses Buches schreibt, ist es deshalb angemessen, diese Meditationsformen in etablierte säkulare Bereiche einzubringen, um zur Linderung des Leidens und der damit einhergehenden Geisteszustände beizutragen. Und dies kann so getan werden, dass die verfeinerten und wunderbar ausgearbeiteten erkenntnistheoretischen Bezugssysteme, in denen diese Meditationsübungen eingebettet sind, geachtet und respektiert werden. In der Tat kann dieses Bezugssystem sehr bedeutsam sein, wenn es angewendet wird und dabei nicht nur auf eine Tradition beschränkt bleibt, aber gleichzeitig seine Essenz behält.

Dieser Anstieg des Interesses an buddhistischen Meditationsübungen und ihren möglichen Anwendungen innerhalb der Wissenschaft und Medizin zeigt die Konvergenz von zwei Erkenntnisweisen: die empirische westliche Wissenschaft und der Empirismus der meditativen und auf Bewusstsein basierenden Disziplinen sowie der damit einhergehenden Bezugssysteme, die sich über Jahrtausende entwickelt haben. Die Welt kann von solch einer Konvergenz und Vermischung von Strömen nur dann profitieren, wenn die höchsten Ansprüche der Exaktheit und des Empirismus, die in jeder der Strömungen Anwendung finden, respektiert und beachtet werden. Die Möglichkeit sich vertiefender Einsichten und neuer Ansätze im Umgang

mit theoretischen und praktischen Fragen ist groß, wenn alte und hartnäckige Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln gesehen werden können.

Gleichzeitig bringt solch ein Zusammenfluss der Strömungen und der plötzliche Anstieg des Interesses und des Enthusiasmus' eine Reihe möglicher Probleme mit sich. Einige dieser Probleme könnten in der Tat das tiefste und kreativste Potential dieses neuen Forschungsfeldes unterminieren und behindern und dessen volle Entwicklung stören. Im Kontext dieser Bedenken hoffen wir, dass dieses Buch einen kontinuierlichen Dialog und viele Gespräche zwischen Fachgebieten inspirieren wird, die ansonsten kaum miteinander kommunizieren. Wir hoffen ebenfalls, dass es einen introspektiven Erkenntnisprozess in Gang setzen wird, in dem alle Beteiligten die Schnittstelle zwischen der sogenannten "Erfahrung der ersten Person" und der Perspektive der "dritten Person" der Wissenschaftler erforschen werden, wobei die Wissenschaft die Aspekte der menschlichen Erfahrung aus einem traditionelleren Blickwinkel untersucht (Varela & Shear 1999). Die Erwartungen an die Konvergenz und gegenseitige Befruchtung dieser zwei Erkenntniswege in Bezug auf die Welt und die menschliche Erfahrung sind hoch. Dieser Forschungszweig ist heute zu einem der wichtigsten Denkströmungen und Forschungsgebiete der Kognitionswissenschaft (Varela, Thompson & Roach 1991; Thompson 2007) und der affektiven Neurowissenschaft (Lutz, Dunne & Davidson 2007) geworden. Parallel dazu und sich teilweise überlappend entstand 1987 das Mind and Life Institute und veranstaltet seitdem Dialoge zwischen dem Dalai Lama und Wissenschaftlern, Medizinern und Psychologen. An den Dialogen nahmen auch buddhistische Gelehrte und Philosophen teil, und die Treffen widmeten sich verschiedenen Themen zum Zusammenfluss dieser Ströme (siehe Kabat-Zinn & Davidson 2011; www.mindandlife.org).

Wenn das zunehmende Interesse an der Achtsamkeit und ihren Anwendungsformen im professionellen Kontext sowie ihre zunehmende Bekanntheit besondere Herausforderungen und sogar potentielle Probleme beinhalten könnte – sozusagen der Stress des "Erfolgs" –, dann stellen sich an dem Punkt, an dem wir heute stehen, womöglich folgende Fragen: Gibt es inhärente Gefahren, auf die wir achten müssen? Könnte etwas Unwie-

derbringliches verloren gehen, wenn Aspekte einer umfassenderen Kultur in säkularen Anwendungsformen genutzt werden – eine Kultur, die eine lange und verehrungswürdige, vielleicht sogar heilige Tradition hat? Welche potentiellen negativen Wirkungen könnte die Begegnung dieser verschiedenen Erkenntniswege heute mit sich bringen? Müssen wir uns darüber Sorgen machen, dass junge Ärzte oder Psychologen sich mehr und mehr der Achtsamkeit zuwenden (oder dass ihre Lehrer von ihnen erwarten, dass sie achtsamkeitsbasierte Interventionen anwenden oder studieren), weil es als ein angesehenes Forschungsfeld gilt? Was geschieht also, wenn die Motivation nicht aus der inneren Essenz und dem transformativen Potential der Achtsamkeit kommt? Kann Achtsamkeit in einer Weise ausgebeutet werden, die zu Schaden führt, entweder durch Anwendung oder Unterlassung? Führt die Anwendung bei einigen Menschen sogar zu einem Verlust oder einer negativen Wirkung, vermischt mit dem Enthusiasmus des scheinbaren "Erfolgs", wie es oft geschieht, wenn Erfolg sich schnell und unerwartet einstellt?

Aber es gibt Hoffnung: Wir können solche manchmal schwierigen und auch unangenehmen Fragen stellen. Wir können Elemente der möglichen Gefahren und der potentiellen positiven Wirkungen untersuchen, an die wir bisher noch nicht gedacht haben. Wir können zwischen Fachbereichen im Gespräch bleiben und Zusammenarbeit schaffen, wo es traditionell wenig oder keinen Dialog gab. Wenn wir diese Aspekte beachten, dann wird dieser Zusammenfluss der Ströme seine maximalen positiven Wirkungen erfüllen. Gleichzeitig können wir achtsam die Gefahren beobachten, die mit einigen der tiefgründigen Bedenken und Perspektiven einhergehen, die von den Autoren dieses Buches zum Ausdruck gebracht werden. Die Tatsache, dass dieses Buch, das auf dem Sonderheft einer Fachzeitschrift für Buddhismus beruht, diese Form des interdisziplinären Dialogs initiiert hat, ist selbst ein Zeichen für das Verschwinden der Grenzen zwischen bis vor Kurzem noch klar voneinander getrennten Bereichen des Wissens und der Forschung.

Dieses Buch bietet also für alle, die schon in diesem Forschungsfeld arbeiten, aber auch für all jene, die damit zum ersten Mal in Berührung kommen, eine einzigartige Gelegenheit. An diesem kritischen Punkt der Geschichte, an dem wir heute stehen, können wir einen Schritt zurückgehen und darüber reflektieren, wie sich diese Begegnung der klassischen buddhistischen Lehren und der westlichen Kultur entfaltet. Und wie sie zur nächsten Ebene ihrer Entfaltung gebracht werden kann, wobei so wenig wie möglich Schaden und der größtmögliche Nutzen zum Ausdruck kommen.

Als Herausgeber bestand unsere erste Aufgabe darin, ein internationales Team von Autoren zusammenzubringen, die ihre eigenen Essays beisteuern. Dazu gehören auch Autoren, die Fragen aufwerfen könnten, an die einige von uns im Hinblick auf das verfügbare Wissen oder die kulturellen Unterschiede noch gar nicht gedacht haben. Und diese Fragen könnten ein Licht darauf werfen, wie dieses Forschungsfeld bereichert und vertieft werden kann. Aus diesem Grund haben wir Gelehrte des Buddhismus, Wissenschaftler, Kliniker und Lehrer eingeladen, von denen wir dachten, dass sie zutiefst zu zwei Lesergruppen sprechen können: Erstens zu den Menschen in den buddhistischen Gemeinschaften, die mit der gegenwärtigen Nutzung und dem wachsenden Einfluss von Achtsamkeit in verschiedenen Berufsfeldern nicht so vertraut sind. Oder jene, die von dieser Anwendung von Achtsamkeit etwas verwirrt sind oder in Bezug darauf Ängste haben. Zweitens wollen wir die Lehrer und Forscher in den westlichen medizinischen, wissenschaftlichen, psychotherapeutischen, pädagogischen oder wirtschaftlichen Bereichen ansprechen, die an den heute wichtigen Bereichen der buddhistischen Gelehrsamkeit interessiert sind.

Aus diesem Grund haben wir die Essays in einer bestimmten Abfolge geordnet. Wir beginnen mit buddhistischen Gelehrten, die uns helfen können, die heutige Debatte in einem historischen Kontext zu sehen. Dann wenden wir uns Wissenschaftlern und Experten zu, die in einem klinischen Kontext arbeiten und lehren. Schließlich kommen wir dann wieder zum historischen Kontext zurück und widmen uns der Frage, wie wir die Traditionen am besten ehren können, aus denen die verfeinerten Beschreibungen der Achtsamkeit und ihres potentiellen Wertes ursprünglich stammen. Gleichzeitig möchten wir Achtsamkeit den Menschen zugänglich machen, die sie nicht in einem buddhistischen Kontext suchen.

Vom Abhidharma zur wissenschaftlichen Psychologie

Im ersten Essay betrachtet Bhikkhu Bodhi die Etymologie und den Gebrauch des Wortes sati in den Grundlagentexten, um die Weite und Tiefe von Achtsamkeit aufzuzeigen. Er untersucht besonders die Unterschiede in der Verwendung des Begriffes sati. Dabei zeigt er, dass die Systeme, die einen größeren Schwerpunkt auf Achtsamkeit als "Wiedererinnerung" legen, einer Neuinterpretation bedürfen. Vor allem, wenn man sie im Lichte der Traditionen betrachtet, die Achtsamkeit als "klares Gewahrsein" betonen. Dazu geht er näher auf Zitate von Nyānaponika Thera ein, um die Gefahren der Bezeichnung "reine Aufmerksamkeit" als eine adäquate Wiedergabe von sati aufzuzeigen. Vor diesem Hintergrund fokussiert sich sein Artikel auf die Schönheit und die Herausforderungen, die sich zeigen, wenn Achtsamkeit in das moderne Gesundheitswesen, in die Pädagogik und die Neurowissenschaft gebracht wird. Sein Artikel legt wichtige Grundlagen, um die Bedeutung und die Nutzung verschiedener Worte im Zusammenhang mit Achtsamkeit in den Texten zu verstehen. Und das eröffnet eine einzigartige Perspektive, um zu sehen, was wichtig und weniger wichtig ist, wenn Achtsamkeitsübungen im Westen eingeführt werden.

Das Essay von Georges Dreyfus untersucht die möglichen Risiken eines unvollständigen Verstehens von Achtsamkeit, und zwar sowohl aus einer theoretischen Perspektive als auch auf einer erfahrungsbezogenen Ebene, was in der Tat ein wichtiger Bereich ist. Insbesondere argumentiert er, dass heutige Definitionen, die nur einen der Aspekte berücksichtigen, die in den historischen Traditionen bekannt waren – gegenwartszentriertes, nicht-urteilendes Gewahrsein –, einige der zentralen Merkmale von Achtsamkeit vernachlässigen. Er untersucht, was es für die heutige Praxis bedeutet, wenn wir die buddhistischen Texte vollständiger beachten, die Achtsamkeit als relevant für die Vergangenheit und für die Gegenwart verstehen. Dazu gehört auch die Fähigkeit zur bleibenden Aufmerksamkeit, die ein Objekt im Gewahrsein halten kann, unabhängig davon, ob das "Objekt" anwesend ist oder nicht.

Andrew Olendzki setzt die Untersuchung dieser Themen fort und verwendet dazu zunächst das System des Abhidharma, wie es in dem Pāli-Text Abhidhammatha-sangaha formuliert wurde. Darin wird Achtsamkeit als ein fortgeschrittener Zustand der konstruierten Erfahrung gesehen, in dem Weisheit nur unter bestimmten Umständen erscheint. Diese Ansicht wird mit dem Sanskrit-Text Abhidharma-kosha verglichen, in dem Achtsamkeit und Weisheit zu den "universellen" Faktoren zählen und deshalb "in jedem einzelnen Geistesmoment erscheinen und vergehen". Daraus ergeben sich wichtige Schlussfolgerungen für das Verständnis dessen, was wir in der Meditation tun. Denn der letztere Ansatz geht von der Annahme aus, dass der Geist im Grunde schon immer erwacht ist und eine inhärente Weisheit enthält, obwohl Achtsamkeit und Weisheit oft von Anhaftung, Ablehnung und Täuschung verdeckt werden. Wie Olendzki anmerkt: "Die Praxis besteht also darin, die ursprüngliche reine Natur des Geistes freizulegen." Er ist der Ansicht, dass der letztere Ansatz eine Grundlage für ein innatistisches* Modell der Entwicklung bietet, und er kritisiert dieses Modell aus einer konstruktivistischen Perspektive.

Was aber können heutige Lehrer einer achtsamkeitsbasierten Intervention mit dieser Debatte anfangen? Welche Implikationen hat sie?

Der Artikel von John Dunne befasst sich mit diesen Fragen. Er fokussiert sich auf die "nonduale" Praxis, im Gegensatz zu den etablierteren Beschreibungen, die in der Literatur des Abhidharma zu finden sind. Dabei untersucht er den buddhistischen Nondualismus, einschließlich der Einstellungen und Theorien in Zusammenhang mit Gedanken und Urteilskraft, und wie diese entstehen und durch die Praxis beeinflusst werden. Er bezieht sich auf die Argumente im Artikel von Georges Dreyfus und weist darauf hin, dass die Analyse von Dreyfus – obwohl sie eine hervorragende Wiedergabe des "klassischen" Ansatzes des Abhidharma in Bezug

^{*} Anm. d. Ü.: Innatismus ist die Ansicht, dass bestimmte Merkmale dem menschlichen Geist eingeboren sind.

auf Achtsamkeit bietet – nicht auf die nondualen innatistischen Ansätze zum Verstehen von Achtsamkeit zutrifft. Diese nondualen Ansätze sind aber die unmittelbaren Bezugspunkte bei der Form von Achtsamkeit, die von vielen klinischen Experten im Westen angewendet und von Wissenschaftlern studiert wird. Das bezieht sich auch auf die Ausführungen von Kabat-Zinn in seiner Beschreibung des Spektrums buddhistischer Einflüsse auf die Entwicklung von MBSR.

John Teasdale und Michael Chaskelson haben zwei Essays beigetragen, die sich der Herausforderung stellen, die buddhistische Theorie und die klinische Praxis zusammenzubringen. Der erste Artikel bietet eine Sichtweise der ersten und zweiten der Vier Edlen Wahrheiten aus Perspektive der Frage: "Was bedeutet das für die Menschen, die in einen Kurs über MBSR oder MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) kommen?" Schließlich, so argumentieren sie, suchen die Teilnehmer der Kurse vor allem eine Erleichterung vom Stress und der Erschöpfung durch ihre Krankheit oder sie wollen, dass es ihnen nach einer Depression wieder besser geht. Sie kommen nicht in solch einen Kurs, weil sie nach einer Auflösung des existenziellen Leidens suchen.

Die Autoren stellen sich direkt dieser Frage: Wir relevant sind die Vier Edlen Wahrheiten für die Bedürfnisse eines klinischen Experten? Ihr Artikel betont die Art und Weise, in der unser Geist so konstruiert ist und die es sehr schwer macht, die Natur unseres eigenen Leidens klar zu erkennen. Und sie beschreiben auch, wie wir durch unsere Reaktionen auf unsere momentanen Erfahrungen unser Leiden noch verstärken. Sie zeigen auch die zwanghafte Qualität unserer Anhaftungen, die in der Sprache von *Sollen, Müssen* und *Wenn nur* zum Ausdruck kommt. Denn dies zeigt, wie sehr wir davon ausgehen, dass die Dinge anders sein sollten, als sie sind. Im Verlauf dieser Erklärungen eröffnen die Autoren eine tiefere Bedeutung der Vorstellung einer "kognitiven" Therapie – jenseits der Karikaturen, die oft als wirkliches Wissen und Verstehen dieses Ansatzes ausgegeben werden. Aber nicht nur das: Ihre Analyse erinnert uns auch daran, wie viel emotionaler Schmerz in der westlichen Welt aus Bedingungen kommt, die schon immer wirksam waren. Wie die Autoren selbst

es ausdrücken: "Die Muster des Geistes, die die Menschen im emotionalen Leiden gefangen halten, sind im Grunde die gleichen Muster des Geistes, die uns alle voneinander trennen. Sie trennen uns aber auch von der Entfaltung unseres Potentials für ein erfüllenderes Dasein." Schließlich wendet sich der Artikel direkt an die Lehrer achtsamkeitsbasierter Interventionen: Warum sollten Lehrer diese Wahrheiten überhaupt kennen und beachten? Die Autoren weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, wie gefährlich es ist, wenn wir versuchen, ohne die "Straßenkarte" des Verstehens und der Erfahrung zu lehren.

Der zweite Artikel von Teasdale und Chaskelson untersucht klassische buddhistische Lehren aus der Perspektive der zugrunde liegenden psychologischen Prozesse. Sie fokussieren sich besonders auf die Funktion des Arbeitsgedächtnisses (das schon in dem Artikel von Dreyfus angesprochen wurde). Sie untersuchen die Theorie der Interagierenden Kognitiven Subsysteme (Interacting Cognitive Subsystems, ICS) von Teasdale und Barnard und formulieren sie neu, um ein Bezugssystem zu geben, mit dem wir verstehen können, wie der Geist das Leiden transformieren könnte. Die ICS-Theorie erkennt zwei Arten von Bedeutung: eine explizite und spezifische (die sich in einer einfachen Aussage oder Proposition ausdrückt: "Die Katze saß auf dem Teppich") und eine implizite und holistische Bedeutung (die wir in der Sprache eines Dichters oder Geschichtenerzählers spüren).

Teasdale und Chaskelson zeigen, dass Leiden in psychologischem Sinne als eine Reaktion auf "bestimmte Informationsmuster" verstanden werden kann (zum Beispiel Muster, die bestimmte "affektiv aufgeladene" Bedeutungen vermitteln). Wenn das Arbeitsgedächtnis verschiedene Teilinformationen behält und sie in umfassendere Muster integriert, dann kann Leiden durch die Veränderung der Informationsmuster, die es hervorgebracht haben, verändert werden: "Das Arbeitsgedächtnis ist der Ort, wo diese Muster gehalten und mit anderen Mustern integriert werden können, um neue Muster zu schaffen, die nicht zu Leiden führen." Im Verständnis der ICS-Theorie ist Achtsamkeit eine Möglichkeit, um solche neuen Muster impliziter, holistischer Bedeutung zu schaffen. Für Leser, die das ICS-Modell schon kennen, wird diese Neuformulierung eine willkom-

mene Entwicklung sein. Für die Leser, die es noch nicht kennen, bietet dieser Artikel eine wunderbare Einführung.

Die Verbindung von buddhistischer Lehre und heutiger Achtsamkeitspraxis

Die nächste Gruppe von Artikeln untersucht die Herausforderungen, die damit einhergehen, die tiefen und bleibenden Wahrheiten und Praktiken des Dharma im säkularen Kontext der täglichen klinischen Arbeit lebendig werden zu lassen. Dabei wird untersucht, wie eine bestimmte achtsamkeitsbasierte Intervention (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, MBCT) auf der einen Seite den neuesten wissenschaftlichen Entdeckungen über Depression treu bleiben muss. Gleichzeitig sollte sie aber der umfassenden Grundlage in der Tradition der buddhistischen Meditationspraktiken und deren Verständnis gerecht werden.

Melanie Fennell und Zindel Segal weisen darauf hin, dass dem ersten Anschein nach die MBCT eine ungewöhnliche Beziehung bildet. Was bedeutet es, wenn einer der Partner die Achtsamkeitsmeditation ist, die im buddhistischen Denken und der buddhistischen Praxis wurzelt, und der andere Partner aus der westlichen Tradition der kognitiven und klinischen Wissenschaft kommt? Als MBCT-/Achtsamkeitslehrer, die ursprünglich in kognitiver Therapie und Kognitionswissenschaft ausgebildet wurden, sind beide Autoren genau die Richtigen, um die möglichen Spannungen in dieser Beziehung zu sehen und sie mit Klarheit und Präzision aufzuzeigen. Die Autoren untersuchen Übereinstimmungen und Unterschiede zwischen diesen beiden Traditionen. Besonders hilfreich ist ihre kurze und profunde Zusammenfassung der Ursprünge und der gegenwärtigen Praxis der Kognitiven Therapie (KT), ihre wichtigsten Grundlagen und ihre Schnittstellen zur Welt der Psychotherapie. Ihre Argumentation erinnert uns daran, dass die Entwicklung einer achtsamkeitsbasierten Intervention für Depression – die den Erfolg der KT bei der bleibenden Linderung eines wiederkehrenden Leidens beinhaltet, aber auch übersteigt –, diese Einsichten und Erfolge anerkennen muss. Es sind Einsichten, die für sich stehen und eine eigene Sprache gefunden haben. Deshalb können wir nicht einfach abfällige Bemerkungen über ganze Forschungsfelder der Psychotherapie (wie die KT) machen, nur weil sie eine andere Richtung genommen haben als die achtsamkeitsbasierten Ansätze. Der Artikel von Fennell und Segal erinnert uns daran, dass die KT ein komplexer und wertvoller Ansatz ist, der für sich stehen kann und gleichzeitig einige gemeinsame Merkmale mit Achtsamkeit hat. Die Autoren charakterisieren die MBCT als eine Beziehung zwischen gleichberechtigten Partnern und sind der Ansicht, dass sie trotz aller gegenteiligen Anzeichen eine dauerhafte Verbindung sein kann.

Kuyken und Feldman konzentrieren sich auf einen bestimmten Aspekt der achtsamkeitsbasierten Interventionen: Mitgefühl. Was ist Mitgefühl? Ihrer Ansicht nach ist es sowohl eine "Geisteshaltung" als auch eine "Fähigkeit der Begegnung". Beim Mitgefühl nimmt der Geist eine Haltung ein, in der der Schmerz der menschlichen Erfahrung anerkannt wird und gleichzeitig wird die Fähigkeit entwickelt, dem Leiden mit Güte, Empathie und Geduld zu begegnen. Fennell und Segal geben Hinweise für die Wirksamkeit der MBCT bei der Verringerung des Depressionsrisikos im Allgemeinen. Sie bauen auf dieser Grundlage auf und zeigen aus der klinischen Arbeit mit Menschen, die nach Hilfe in ihrer Depression suchten, wie Patienten durch das Kultivieren von Mitgefühl lernen können, ihre Perspektive auf lang andauernde Störungen zu verändern, die sie bisher zutiefst behindert haben. Zudem können sie eine gewisse Freiheit von diesen Beschwerden erfahren. Obwohl viele achtsamkeitsbasierte Interventionen keine spezifischen Übungen der liebenden Güte oder des Mitgefühls beinhalten, gibt es interessanterweise neue Hinweise darauf, wie wichtig die Verkörperung dieser Qualitäten durch den Lehrer ist. Das bezieht sich auf alle Aspekte der Lehrtätigkeit im Kurrikulum und in den Interaktionen – von der Begrüßung zum Beginn eines Kurses bis zur Anleitung formeller Übungen und dem anschließenden Gespräch. Diese Haltung des Lehrers ermöglicht es den Teilnehmern, selbst eine mitfühlende Antwort auf ihr eigenes Leiden zu kultivieren.

Inwieweit Teilnehmer in der Lage sind, diese mitfühlende Haltung zu kultivieren – und die Abwertung ihres eigenen Selbst zu überwinden – wurde in der Forschung als einer der wichtigsten Faktoren der Effektivität der Achtsamkeitsprogramme bei der Reduzierung des Risikos zukünftiger Depressionen erkannt (Kuyken et al. 2010).

Der Artikel von Martine Batchelor betrachtet die neuen Entwicklungen in der klinischen Anwendung von Achtsamkeit im Kontext ihrer eigenen Erfahrungen als Nonne in der koreanischen Zen-Tradition. Sie studierte Zen-Buddhismus mit dem verstorbenen Meister Kusan Sunim und wurde seine Dolmetscherin und Übersetzerin. Nach seinem Tod schrieb sie viele Texte über den Kern des buddhistischen Denkens und der buddhistischen Praxis. Im Jahre 1992 bei der Recherche für ein Buch über Frauen und Buddhismus (Walking on lotus flowers, 1996 - neu veröffentlicht als Woman on the Buddhist path, 2001) interviewte sie Frauen aus verschiedenen buddhistischen Traditionen (aus Asien und aus dem Westen, Nonnen und Laienpraktizierende). In ihrem Artikel beschreibt sie eine Entdeckung, die sie dabei machte: "Die Methoden der Meditation, die benutzt wurden, schienen nicht so wichtig zu sein, wie die hingebungsvolle Ernsthaftigkeit als Übende des Dharma." Egal welcher buddhistischen Tradition wir folgen, so erklärt sie, wird die Praxis von Samatha (Ruhe und Stabilität) und Vipassanā (Einsicht) zur Kultivierung von Achtsamkeit führen.

Sie baut auf dieser Analyse auf und vertritt noch eine radikalere Sichtweise: Die Untersuchung der "Vier Großen Anstrengungen", die im Vitakkasanthāna-Sutta beschrieben werden, legt nahe, dass der übergeordnete Rahmen der allgemeinen Absichten und Erkenntnisse in den verschiedenen buddhistischen Traditionen um die therapeutischen Ansätze innerhalb der MBCT und MBSR erweitert werden könnte, wobei auch die traditionelle kognitive Verhaltenstherapie mit berücksichtigt werden kann. Batchelor ist der Ansicht, dass jeder dieser Ansätze "ein pragmatisches, selbständiges Verständnis des Lebens bietet, das den großen Wert der Akzeptanz und des Mitgefühls anerkennt."

Edel Maex verfolgt in seinem Artikel ein ähnliches Ziel, aber sozusagen aus der entgegengesetzten Richtung. Er kam als praktizierender Psychiater zum Zen, um mit dem Stress in seiner Klinik zurechtzukommen. Als er auch seinen Patienten die Einsichten und Übungen, die er erfahren hatte, zugänglich machen wollte, stieß er auf die Schriften von Jon Kabat-Zinn. In Jons Buch *Full Catastrophe Living* (Kabat-Zinn 1990) fand er etwas, das ihm zehn Jahre Arbeit ersparte – wie er es in seiner liebenswert bodenständigen Sprache ausdrückt. Maex weist auf die Gefahren hin, wenn wir Achtsamkeit aus dem buddhistischen Kontext lösen: Wir laufen Gefahr, dass die Patienten nicht die wirkliche Kraft des Dharma erfahren, sondern Achtsamkeit nur zu einer weiteren Technik wird. Dann würden wir aber auch die Tiefe und Weisheit verlieren, die seiner Ansicht nach die Heilkraft der Achtsamkeit ausmachen. Was war es also, was er in den neuen Schriften von Kabat-Zinn als Zen-Übender und viel beschäftigter Psychiater authentisch fand?

Er bezeichnet seinen Artikel als eine Übung im "Rückübersetzen" einiger "klinischer" Konzepte von Achtsamkeit in grundlegende buddhistische Konzepte. Er möchte sich an heutige Achtsamkeitslehrer wenden, damit sie sich "wieder mit einigen Schätzen verbinden können, die wir in unseren Wurzeln finden können". Er schrieb den Artikel aber auch für seine Zen-Freunde und -Kollegen, um ihnen zu versichern, dass gegenwärtige Ansätze den Dharma nicht hinter sich gelassen haben, um so schnell wie möglich relevant zu erscheinen. Er schließt mit folgender Feststellung: "Wie die Geschichte des Buddhismus zeigt, ist der Buddhismus selbst ein Prozess der ständigen Neuformulierung in Übereinstimmung mit den gegenwärtigen Bedürfnissen der Menschen, denen wir begegnen."

Sharon Salzberg trägt zur Erneuerung unserer Absichten bei, indem sie uns in ihrem Artikel daran erinnert, dass Achtsamkeit und liebende Güte zusammen kultiviert werden. Achtsamkeit bedeutet nicht einfach "wissen, was geschieht", wenn wir beispielsweise einen Klang hören. Es geht vielmehr um eine bestimmte Form des Wissens: frei von Anhaftung, Ablehnung und Täuschung. Diese Freiheit bietet die Grundlage für eine nachhaltige Transformation und neue Einsichten. Sie sagt, dass Achtsamkeit "uns hilft, die Legenden, Mythen, Gewohnheiten, Neigun-

gen und Lügen zu durchschauen, die um unsere Leben gewoben sein können. Wir können die Kraft dieser Verzerrungen und unsere Bekanntheit mit ihnen überwinden und klar für uns selbst sehen, was wahr ist. Wenn wir das Wahre sehen, können wir unser Leben in einer anderen Weise gestalten.

Daraus folgt die Verfeinerung und Erweiterung der liebenden Güte, denn die Vertiefung unserer Einsicht umfasst auch die Erkenntnis, dass unser aller Leben zutiefst miteinander verbunden ist. Dadurch entsteht die *einschließende Haltung* der Fürsorge. Sharon Salzberg fordert das nicht einfach – ihr Artikel verkörpert es, mit einem sanften Humor in ihren Geschichten und Beispielen, die uns zu einer Antwort einladen.

Achtsamkeit in der Pädagogik und Medizin: Die Herausforderung der Veränderung von Institutionen

Wir haben diese Einführung mit dem Hinweis darauf begonnen, dass Achtsamkeit sehr schnell sehr bekannt wurde. Ein zentraler Katalysator für dieses Wachstum war die Bereitschaft, die Lehren, die über Jahrhunderte in den Klöstern Asiens weitergereicht wurden und dann jahrzehntelang in Retreat-Zentren gelehrt wurden, in andere Kontexte zu bringen. Am Wichtigsten sind hierbei die Krankenhäuser und Kliniken, wo nicht explizit danach gesucht wurde und wo man auch oft gar nicht wusste, dass es solche Lehren gibt. Wie wir aus der Einführung bisher gesehen haben, setzt es eine ständige Arbeit der Übersetzung und Rückübersetzung voraus, wenn wir Achtsamkeit in die Welt außerhalb der Klöster bringen wollen. Diese Arbeit ist nie vollendet, weil Systeme, Institutionen und Menschen sich immer verändern. Deshalb müssen ständig neue sprachliche Ausdrucksformen, Bilder und Metaphern geformt, getestet, angepasst, benutzt und dann losgelassen werden (jedenfalls eine Zeit lang), wenn sie ihre Ausdruckskraft verloren haben.

Dieser Punkt wird am besten von Miribai Bush illustriert, die in ihrem Artikel aus den Einsichten ihrer 13-jährigen Tätigkeit als Leiterin des Center for Contemplative Mind in Society schöpft. Diese Institution bietet bahnbrechende Programme, die die innovative Integration der kontemplativen Praktiken in neue Kurse und Kurrikula in verschiedenen Bereichen der Universitätsbildung bestärkt und unterstützt. Sie beschreibt Kurse, in denen die kontemplativen Praktiken und Perspektiven in eine große Anzahl von Disziplinen integriert werden - von Architektur zu Physik, von Wirtschaft bis Poesie. Einige dieser Kurse werden von buddhistischen Gelehrten gegeben; andere von Autoritäten innerhalb ihrer Fachgebiete, die alle eine meditative Praxis üben. Zu den kontemplativen Praktiken gehören verschiedene Formen der Meditation, des Yoga, der Visualisierung; aber auch einzigartige Übungen, die aus den Fachgebieten selbst entstanden sind: In der Anwendung verhaltenstherapeutischer Ansätze in der Wirtschaft zeigen Übungen des Selbstgewahrseins die unbewussten Emotionen, die wirtschaftlichen Entscheidungen zugrunde liegen. In der Architektur fördert Meditation die Gestaltung von Gebäuden, die mit der natürlichen Umgebung harmonisieren.

Bush spricht darüber, wie das Center for Contemplative Mind in Society diese Bewegung schuf und weiterhin unterstützt. Sie zeigt auch, welche Fragen die Erfahrung der kontemplativen Bildung über ihre zukünftige Wirkung auf die akademischen Institutionen hat. Der Artikel schließt mit einer wunderbaren Zusammenfassung über den "sprachlichen Ausdruck" von Achtsamkeit im Seminarraum: wie Lehrer Bilder und Metaphern aus der Geschichte oder Philosophie ihrer eigenen Fachbereiche genutzt haben (ein Lehrer der Wissenschaftstheorie, der die Achtsamkeit für Klänge lehrte, sprach über "akustische Ökologie"). Sie zeigt auch, wie auf diese Weise ein geschickter und kreativer Lehrer Übungen in einer leicht zugänglichen Form gestalten und einführen kann, in der die tiefe Weisheit der Tradition weiterhin mitschwingt, von denen die Übungen inspiriert sind.

Eine Institution der universitären Bildung, in der Achtsamkeit – zumindest von außen betrachtet – fest integriert zu sein scheint, ist das University of Massachusetts Medical Center, der Ort, wo die MBSR ursprünglich entwickelt wurde. Allein aus diesem Grund ist die Geschichte, die Saki Santorelli in seinem Artikel erzählt, so außergewöhnlich. Im Jahre 1998

fusionierte das University of Massachusetts Hospital, der Sitz der Stress Reduction Clinic seit ihrer Gründung im Jahre 1979, mit einer anderen Klinik. Einige Jahre später wurde die Stress Reduction Clinic aufgrund finanzieller Engpässe mit einem Schlag aus der Klinik ausgeschlossen. Plötzlich war die Klinik von der Schließung bedroht – der Ort, der durch die Vision und harte Arbeit vieler Menschen eine weltweite Anerkennung erlangt hatte, die auf umfangreichen klinischen Forschungen gründete. Die Klinik, die entweder direkt oder indirekt das Leben von Hunderttausenden von Menschen transformiert hatte.

Saki Santorelli beginnt seine wortgewandt erzählte und fesselnde Geschichte mit einer E-Mail, die jede Führungskraft höchst ungern erhalten würde. Er erhielt sie drei Monate nachdem er die Leitung des Center for Mindfulness übernommen hatte. Plötzlich war das Herzstück des Ganzen, die Stress Reduction Clinic, bedroht. Und damit auch alles andere und all die Menschen, die am Center arbeiteten und ihr Leben dieser Arbeit verschrieben hatten. Wie sollte er antworten? Santorellis Essay zeigt, was Achtsamkeitspraxis in so einer krisenhaften Situation bedeuten kann – und bedeutete. In durchdringender Klarheit sehen wir, wie sich Führungskraft nicht nur in den guten Zeiten entwickelt, sondern auch dann, wenn scheinbar alle Hoffnung verloren ist und nichts mehr übrig zu sein scheint als: "unsere innewohnende Fähigkeit wertschätzen, im natürlichen, offenen Herzen zu verweilen und uns an die wahre Quelle der Weisheit und Macht erinnern."

Wie kann auch nur ein Geschmack solch einer Weisheit an Teilnehmer in einem Programm vermittelt werden, dessen Kurs nur acht Wochen währt? Es scheint fast unmöglich. Aber die Ergebnisse, die in Fachzeitschriften in der ganzen Welt veröffentlicht werden, deuten darauf hin, dass die Teilnehmer eine Transformation erfahren, die sie sich nie hätten vorstellen können. Ein Grund dafür ist, dass sie von Kursleitern unterrichtet werden, die selbst gelernt haben, einige der Qualitäten zu verkörpern, von denen Saki Santorelli spricht. Vielleicht ist das teilweise eine Erklärung dafür, warum diese Methode so populär wird und eine solche wachsende Wirkung in der Welt hat.

Können wir Achtsamkeit definieren, erforschen und messen, ohne sie zu verfälschen?

Wie schon erwähnt, ist die Einführung einer alten buddhistischen Meditationspraxis in die etablierte Medizin und andere Disziplinen zwangsläufig mit einer Reihe schwieriger Umstände verbunden. Diese beziehen sich vor allem auf die großen kulturellen und epistemologischen Veränderungen, die dieser Prozess unweigerlich auslösen wird. Insbesondere Gelehrte des Buddhismus könnten den Eindruck haben, dass die essentielle Bedeutung der Achtsamkeit ausgebeutet oder verzerrt wurde. Oder dass die ursprüngliche Bedeutung aus der wichtigen ökologischen Nische herausgelöst wurde, so dass die tiefere Bedeutung, die Integrität und der potentielle Wert der Achtsamkeit bedroht sind. Dies könnte eine unausweichliche Folge davon sein, dass neue und säkulare Wege – wie MBSR und MBCT – entwickelt und angewendet werden. Diese Methoden richten sich an Menschen, deren Leben durch eine authentische Praxis transformiert werden kann, die aber nie damit in Berührung kommen würden, wenn sie in einem traditionell buddhistischen Kontext oder Vokabular angeboten würde. Dieses Thema wurde schon in Miribai Bushs Beschreibung der verschiedenen sprachlichen Ausdrucksformen angedeutet, mit denen Gelehrte aus verschiedenen Fachbereichen die Bedeutung der Achtsamkeit an ihre Studenten vermitteln. Dies ist ein Thema, dem sich auch Jon Kabat-Zinn in seinem abschließenden Artikel zuwendet.

Sobald Achtsamkeit in klinischen Bereichen und anderen Disziplinen wie der universitären Bildung eingeführt war und wissenschaftlich untersucht wurde, war ein neuer Brückenschlag notwendig. Denn es war im Grunde unumgänglich, dass die Regeln für das Sammeln empirischer Beweise durch die wissenschaftliche Forschung neue Verbindungen zwischen Bereichen notwendig machte, die bis dahin kaum durch Kommunikation oder intellektuelle Debatten miteinander verbunden waren. In der Psychologie gibt es beispielsweise die Regeln der qualitativen Methoden, die bestimmen, was man bei Interviews mit Testpersonen tun und unterlassen sollte. Es ist auch festgelegt, welche Schlüsse man aus den Transkripten

solcher Interviews ziehen kann. Es gibt auch Regeln darüber, wie Studien gestaltet sein müssen, um die Aussagen über die Wirksamkeit eines Achtsamkeitsprogramms qualitativ zu testen. Mit einem offenen Geist diese Brücken zu bauen, kann ein schmerzhafter Prozess für alle Beteiligten auf beiden Seiten der epistemologischen Grenze sein.

In diesem Zusammenhang mahnen Paul Grossman und Nicholas Van Dam zur Vorsicht. Sie machen sich insbesondere Sorgen darüber, dass die Eile, mit der Achtsamkeit innerhalb der westlichen Psychologie definiert wird, das Verständnis und die Praxis von Achtsamkeit schließlich verfälschen könnte. Diese Verfälschungen könnten in einer Weise geschehen, die diejenigen, die Achtsamkeit in einer klinischen Umgebung oder in Laboratorien nutzen, nicht einmal erahnen können. Es sei denn, dass sie selbst tief in der Dharma-Erfahrung der ersten Person durch ihre eigene Praxis, ihr Studium und ihre Forschung gegründet sind. Ihr Artikel untersucht zunächst, wie Psychologen heute Achtsamkeit definieren. Dann gehen sie der Frage nach, ob diese Definitionen mit den ursprünglichen buddhistischen Lehren über Achtsamkeit übereinstimmen. Im Folgenden überlegen sie, ob wissenschaftliche Definitionen von Achtsamkeit den empirischen Standards der heutigen wissenschaftlichen Methodologie gerecht werden. Ihre Schlussfolgerung ist, dass in diesem Bereich noch viel Grundlagenarbeit getan werden muss. Sie sind der Ansicht, dass ein frischer Blick auf die Bezeichnung der Fragebögen und der Selbstberichte und der damit verbundenen Einschätzungsskalen, die angeblich diese Definition von "Achtsamkeit" messen, notwendig sein könnte. Sie denken, dass wir Vorsicht und Geduld brauchen, weil wir ansonsten "Konzepte verdinglichen und trivialisieren, die einen Reichtum besitzen, den wir noch nicht erkennen können".

Das Essay von Ruth Baer präsentiert eine stichhaltige und empirisch begründete alternative Perspektive. Sie formuliert die grundlegende Herausforderung, die uns von einer Medizin und einer Psychologie gestellt werden, die auf konkreten Nachweisen basieren: Wir müssen versuchen herauszufinden, warum etwas, das offensichtlich zu Veränderungen führt, diese Wirkung zeigt. Und dazu müssen wir die nützlichen Methoden untersuchen, die uns zugänglich sind, um zu erkennen, welche Prozesse hierfür verantwortlich

sind. Das ist wichtig, weil die meisten Therapien einige positive Wirkungen haben, die nur wenig mit dem zu tun haben, was der Kliniker für das entscheidende Element *hält*. Das ist der oft bestrittene und unterschätzte Placebo-Effekt. Der Placebo-Effekt ist eine der stärksten Wirkungen in der Medizin. Im Allgemeinen sträuben sich Lehrkräfte und Therapeuten dagegen, seinen potentiellen Einfluss anzuerkennen, denn wir ziehen es vor zu glauben, dass die Ratschläge und Therapien, die wir unseren Patienten gegeben haben, ihr Leben transformiert haben. Die Erforschung der Tatsachen kann in der Tat sehr ernüchternd sein.

Baer stellt deshalb folgende Fragen: Wie können wir bei solch einer Untersuchung der Wirksamkeit vorgehen? Und was können wir überhaupt lernen, wenn wir uns nicht der Herausforderung stellen, wirklich das Verständnis oder die Tiefe der Achtsamkeitspraxis eines Menschen (zumindest wie sie in einem achtsamkeitsbasierten Programm oder einer dem entsprechenden Intervention vermittelt wird) mit in unsere Überlegungen einzubeziehen? Denn nur dann können wir herausfinden, ob ein Training zu Veränderungen dieser Eigenschaften wie Achtsamkeit und einer allgemeinen Tendenz führt, auf die Erfahrungen des Lebens mit Achtsamkeit zu antworten. Wenn wir das tun können, werden wir vielleicht auch sehen, ob solche positiven Veränderungen mit einer Verbesserung der mentalen Gesundheit zusammenhängen, die wir oft beobachten. Baers Essay formuliert eine wunderbare Zusammenfassung der Suche nach und Entwicklung von verlässlichen und nützlichen Fragebögen zu Achtsamkeit. Zudem zeigt sie den bisherigen Kenntnisstand darüber, wie sinnvoll solche Fragebögen sind oder nicht sind, und geht auch auf die ständige Herausforderung ihrer Interpretation ein.

Traditionelle Lehren und gegenwärtige Anwendungen neu betrachtet

Die letzten beiden Beiträge bringen uns wieder zum Ausgangspunkt zurück: Die Verbindung zwischen traditionellen Lehren und heutigen Anwendungen. Rupert Genthin betrachtet nochmals einige der traditionellen buddhistischen Quellen, um herauszufinden, wie Achtsamkeit darin verstanden wird. Er untersucht, inwieweit dieses Verständnis mit einigen der Ansätze übereinstimmt – oder nicht übereinstimmt –, die im Kontext der achtsamkeitsbasierten Interventionen formuliert werden. Sein Essay beginnt mit bekannten Quellen wie dem Satipatthāna-Sutta und wendet sich dann einigen Einzelheiten im Verstehen von Achtsamkeit im späteren systematischen Denken des Buddhismus zu. Obwohl diese Einzelheiten nicht so bekannt sind, geben sie wichtige Hinweise auf traditionelle buddhistische Ansätze bei der Kultivierung von Achtsamkeit. Insbesondere untersucht er die Vorstellung von Achtsamkeit als "nicht-urteilend". Sehr stichhaltig zeigt er die ganze Breite des Gebietes und die potentiellen Fragestellungen an der Schnittstelle der sich verbindenden epistemologischen Ströme:

Wie man die Adaption der buddhistischen Achtsamkeitspraxis in einen modernen klinischen Kontext zur Behandlung von Stress und Depression betrachtet, wird von der jeweiligen Perspektive abhängen. Aus einer bestimmten buddhistischen Perspektive könnte die Herauslösung der Achtsamkeit aus ihrem Kontext innerhalb einer großen Breite buddhistischer meditativer Praktiken wie eine Inbesitznahme und Verzerrung des traditionellen Buddhismus gesehen werden. Eine Verfälschung, bei der das buddhistische Ziel der Überwindung von Gier, Hass und Verblendung außer Acht gelassen wird. Aus einer anderen buddhistischen Perspektive könnte es als Beispiel eines "geschickten Mittels" (upāya-kaushalya) erscheinen: Es bietet den Wesen die Möglichkeit, einen ersten und wichtigen anfänglichen Schritt auf den Weg zu tun, der zur Überwindung des Leidens führt. Aus einer anderen Perspektive, die ebenfalls buddhistisch sein kann, könnte es als "modern" angesehen werden. Es befreit den Buddhismus von einem Teil seiner historischen und kulturellen Last, so dass man sich auf das Essentielle und Nützliche fokussieren kann.

Eine nicht-buddhistische Perspektive könnte das Weglassen der unnötigen historischen und kulturellen Last so verstehen, dass endlich die nützliche Essenz sichtbar wird, die bis dahin in der buddhistischen Religion verborgen war. Schließlich könnten wir das Zusammenkommen der Praktiken des Buddhismus mit den Methoden der modernen Kognitionswissenschaft als einen wirklichen Fortschritt betrachten, der den traditionellen buddhistischen Praktiken überlegen ist und sie überflüssig erscheinen lässt. Als Beobachter der Sozialgeschichte könnten wir es auch als Beispiel der Veränderung einer kulturellen Situation sehen, in der wir uns der Religion zuwenden, um unsere Seelen zu heilen, zu einer Kultur, in der wir uns dafür der Medizin und Wissenschaft zuwenden.

In seinem abschließenden Essay erinnert sich Jon Kabat-Zinn an einige der Strömungen der Geschichte, wie die MBSR aus seiner persönlichen Perspektive entstanden ist. Dabei betont er seine Sicht der Möglichkeiten und Gefahren, die mit den Versuchen verbunden waren, den Dharma in seiner zutiefst universellen Dimension in die Mainstream-Kultur und ihre Institutionen zu bringen. In einer Weise, die das Potential hat, tiefes Lernen, Wachstum, umfassende Heilung und Transformation anzustoßen. Von Anfang an bestand das Ziel darin, zu einer Veränderung der Glockenkurve* der Gesellschaft in Richtung höherer Ebenen der geistigen Gesundheit, des Wohlbefindens und der Güte beizutragen. Ein Prozess, den er an anderer Stelle als "rechtwinklige Drehung im Bewusstsein" in Einzelnen und Institutionen – sowohl lokal als auch global – bezeichnet hat. Er berührt ein Thema, das auch Miribai Bush in ihrem Essay beschreibt: Die Frage, welche Sprache wir verwenden, wenn wir über Achtsamkeit sprechen. Wenn der Dharma in

^{*} Anm. d. Ü.: Die Glockenkurve oder Gauß'sche Glockenkurve (nach dem Mathematiker Carl Friedrich Gauß) ist ein wichtiges Element der mathematischen Wahrscheinlichkeitsrechnung.

neue Kulturen eintrat, haben sich die Terminologie und die Schwerpunkte im Laufe der Zeit immer verändert – und das geschieht nun auch in unserer Zeit. Eine Frage, die sich hierbei stellt, ist, wie wir bewusst die Sprache nutzen, wenn wir Achtsamkeit lehren. Dazu gehören auch die implizierten Dimensionen, die im zweiten Essay von Teasdale und Chaskalson so wortgewandt angesprochen und beschrieben werden. Wie können wir die Bedeutung eines Begriffes wie "Achtsamkeit" in unserer Sprache erweitern, so dass er manchmal die Bedeutung des "Dharma" in seiner Gesamtheit vermittelt, wie es Kabat-Zinn vorschlägt? Ist das in einer authentischen Weise möglich, ohne in Täuschung oder Unwissenheit zu fallen? Kann dies ein angemessener Ansatz sein, um ein universelles und hoffentlich immer noch authentisches und befreiendes Verständnis des Geistes und seines Potentials für Weisheit, Mitgefühl und Freiheit fördern? Kann solch ein Ansatz effektiv sein beim Erkennen und Aktivieren der individuellen Fähigkeiten, um als Menschen in diesem Leben die volle Dimensionalität unseres Wesens - die manche als unsere wahre Natur bezeichnen – zu erkennen und zu verwirklichen?

Das war natürlich von vornherein die Absicht bei der Einführung des Begriffes Achtsamkeit in die etablierte Medizin. Ein Risiko ist, das manche vielleicht gemeint haben, dass "Achtsamkeit" aus dem Kontext gelöst und als das einzig wichtige Element der buddhistischen Praxis verstanden wurde. Kabat-Zinn geht in seinem Essay direkt auf dieses Thema ein und ist der Ansicht, dass MBSR weniger eine *Dekontextualisierung* des Dharma sei, sondern vielmehr eine *Rekontextualisierung* in seiner essentiellen Fülle. Wenn in der MBSR eine traditionelle buddhistische Sprache verwendet worden wäre, oder die Patienten, die aufgrund ihres Leidens von ihren Ärzten in die Stress Reduction Clinic überwiesen wurden, beispielsweise durch das explizite Bezugssystem der Vier Edlen Wahrheiten, des Edlen Achtfachen Pfades und der Vier Grundlagen der Achtsamkeit in die Praxis der Achtsamkeit eingeführt worden wären, dann hätten MBSR und andere Interventionen in der Medizin und Psychologie wohl kaum Anerkennung finden können.

Diese Perspektive könnte bei den Diskussionen und den verschiedenen Sichtweisen, die in diesem Buch zum Ausdruck gebracht werden, eine gewisse Bedeutung haben. Wir sehen heute ein weitverbreitetes Interesse und viele Aktivitäten im Bereich Achtsamkeit und der möglichen Anwendungen in säkularen Umfeldern. Deshalb werden die genauen Untersuchungen und potentiell klärenden Anmerkungen zu den verschiedenen traditionellen Dimensionen, Merkmalen, Werten und Implikationen der unterschiedlichen Elemente von Achtsamkeit, die in diesem Buch artikuliert und diskutiert werden, besonders wichtig. Dieses Forum – das erste seiner Art – ist in der Tat absolut notwendig, damit dieses Arbeitsfeld als Ganzes wachsen und sich vertiefen kann.

Schlussbemerkungen

Achtsamkeit, wie sie in den achtsamkeitsbasierten Interventionen vermittelt wird, wurde immer mit den Elementen in Verbindung gebracht, die in der Fachsprache oft als Wahrnehmung und Unterscheidungsfähigkeit bezeichnet werden. Achtsamkeit ist nicht nur reine Aufmerksamkeit, obwohl reines Aufmerksamsein ein wichtiger Teil davon ist. Achtsamkeit ist aber auch nicht nur eine konzeptuelle, kognitive oder auf Gedanken basierende Fähigkeit. In der Tat ist Achtsamkeit im Grunde das Gewahrsein selbst. Wir können sagen, dass sie eine völlig andere Fähigkeit ist als beispielsweise das Denken, weil alle Gedanken und Emotionen im Gewahrsein gehalten werden. Beides sind grundlegende Dimensionen der menschlichen Erfahrung. In unserem Bildungssystem erhalten wir alle ein ausgiebiges Training in verschiedenen Denktätigkeiten. Aber die Kultivierung einer Vertrautheit mit der anderen, uns innewohnenden Fähigkeit, die wir Gewahrsein nennen, wird uns nicht vermittelt. Gewahrsein ist für uns buchstäblich unsichtbar. Meist sind wir uns unseres Gewahrseins nicht bewusst. Wir nehmen es als selbstverständlich. Nur selten erwägen wir die Möglichkeit, dass wir unsere Beziehung zum Gewahrsein selbst systematisch erforschen und verfeinern können. Und wir erwägen auch nicht, dass wir Gewahrsein "verkörpern" können. Das ist ein umfassendes Gebiet für Forschung und Diskussion aus dem Blickwinkel der ersten und zweiten Person.

Bei der Kultivierung von Achtsamkeit in säkularen Umgebungen steht ein Geist der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis im Zentrum. Das ist ein Grund für unsere Freude an dem Zusammenkommen der buddhistischen Gelehrten, Wissenschaftler, Lehrer und Kliniker in diesem Buch und wir sind vom Wert dieser Begegnung überzeugt. Unsere Hoffnung ist, dass diese Art der wissenschaftlichen Forschung und der transdisziplinäre Dialog weitergeführt und neue Früchte bringen wird. Das könnte unser kontinuierliches Verstehen und die Praxis der meditativen Disziplinen verbessern, die auf einer Grundlage von Respekt für das traditionelle Verständnis des Dharma beruhen. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass dieses Verständnis in neuen und angemessenen Weisen aufrechterhalten wird.

Das enorme Interesse an der Theorie und Praxis von Achtsamkeit innerhalb der westlichen Wissenschaft, Medizin, des Gesundheitswesens und der Bildung wird ständig neue Herausforderungen und auch neue Möglichkeiten mit sich bringen. Alte und moderne, östliche und westliche Modi der Forschung und Untersuchung befinden sich wie nie zuvor im Gespräch und in einer gegenseitigen Befruchtung. In der Tat können wir sagen, dass das Feld der achtsamkeitsbasierten Anwendungen noch in seinen Anfängen steht. Aber wir spüren eine große Hoffnung, dass es neue Einsichten und Ansätze der Forschung eröffnen wird, wenn es sich in verschiedene Richtungen weiterentwickelt. Westliche Psychologen nutzen beispielsweise neue Methodologien um zu zeigen, wie Geist und Körper Täuschung und Klarheit hervorbringen. Denken Sie nur an das Phänomen der Veränderungsblindheit, das man in Studien zeigen konnte: Wenn die Sicht eines Menschen auf eine andere Person für einige Sekunden blockiert ist, kann es sein, dass er oder sie nicht wahrnimmt, dass eine andere Person den Platz eingenommen hat, selbst wenn das Gespräch fortgesetzt wird (Simons & Levine 1998). Es gibt auch Experimente, die ein anderes interessantes Phänomen zeigen: Wenn einer Testperson gesagt wird, sie solle mit dem Kopf nicken, wenn sie eine bestimmte Meinung hört, dann ist es wahrscheinlicher, dass diese Person später diese Meinung vertreten wird, ohne zu wissen, dass ihre Sichtweise vorher manipuliert wurde (Briñol & Petty 2003; Wells & Petty 1980). Vor Kurzem haben Forscher herausgefunden, dass konzeptuelle Verarbeitung außerordentlich inadäquate Konsequenzen haben kann, wie beispielsweise, dass jemand mit einer Essstörung den Eindruck hat, er oder sie wäre schwerer als er oder sie wirklich ist (Rawal, Park & Williams, in Vorbereitung).

All diese Studien demonstrieren überzeugend die Fähigkeit des Geistes, sich selbst zu täuschen. Keine davon benötigt eine Erklärung, die sich explizit auf den Dharma bezieht. Aber sie alle stimmen mit einer Sichtweise überein, die auf dem Dharma basiert. Sie geben wichtige Beispiele und eröffnen potentielle Einsichten in die Funktionsweise des eigenen Geistes – für Menschen, die niemals einen buddhistischen Text lesen werden. In ihrer eigenen Art weisen diese Forschungsrichtungen darauf hin, wie wichtig es ist, dass wir die Fähigkeit des Geistes, uns in jedem Moment zu täuschen, ohne Vergesslichkeit und mit Mitgefühl näher betrachten.

Die Essays in diesem Buch zeigen die Notwendigkeit für ständige Erforschung, Übersetzung, Erneuerung und Dialog. Wir können sagen, dass die Lehren in der Tat von unserer Bereitschaft, sie anzuwenden und ständig zu hinterfragen, *lebendig gehalten werden*. Wenn sie zum Dogma werden, geben sie vielleicht einigen Menschen für eine gewisse Zeit eine scheinbare Sicherheit. Aber wahrscheinlich werden sie bald erstarren und verlieren ihr lebendiges und befreiendes Potential. Eine trockene Blume kann sehr schön sein, aber einer Biene nützt sie nichts.

Als Herausgeber wollten wir mit dieser Einführung das ursprüngliche Ziel dieses Buches vermitteln und Ihnen einen Einblick in die einzelnen Beiträge der verschiedenen passionierten Autoren geben. Unser Anliegen bestand darin, einige der kreativen Spannungen anzusprechen, die bei einem Unterfangen dieser Größenordnung und dieses Umfangs unausweichlich sind, und sie explizit zu beschreiben. Denn genau in dieser "Spannung" zwischen dem Buddha-Dharma mit all seinen weit entwickelten und unterschiedlichen Traditionen und Linien, und dem, was wir mit einem einfachen Ausdruck vielleicht als "lebendigen universellen Dharma" bezeichnen können, entsteht die Möglichkeit für Einsicht, Heilung und Transformation. Eine Transformation, die bei den Menschen, die in die achtsamkeitsbasierten klinischen Programme kommen und Hilfe in ihrem

Leiden suchen, Tag für Tag gesehen werden kann. Durch die Kultivierung von Achtsamkeit und die implizite Begegnung mit dem Dharma – dessen Namen sie womöglich noch nie gehört haben – erfahren sie tiefgreifende Veränderungen, die alle Beteiligten immer wieder zum Staunen und zu einer tiefen Demut inspirieren.

Anmerkung

Dieses Treffen wurde mit Unterstützung des Fetzer Institute von Richard Davidson, Zindel Segal und Amishi Kha organisiert.

QUELLENANGABEN

- Briñol, P. & Petty, R. E. (2003). Overt head movements and persuasion: A self-validation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 84: 1123–39.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Dell, 2005; dt. Gesund durch Meditation. München: O. W. Barth, 2011.
- Kabat-Zinn, J. & Davidson, R. J. Hrsg. (2011). The mind's own physician: A scientific dialogue with the Dalai Lama on the healing power of meditation. Oakland: New Harbinger; dt. Die heilende Kraft der Meditation. Freiburg: Arbor, 2012.
- Kukyen, W., Watkins, E. R., Holden, E. R., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. D. & Dalgeish (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy* 48: 1105–12.
- Lutz, A., Lachaux, J.-P., Martinerie, J. & Varela, F. J. (2002). Guiding the study of brain dynamics by using first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during simple visual task. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA 99:* 1586–91.
- Lutz, A., Dunne, J. P. & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. In *Cambridge handbook of consciousness*. Hrsg. P. Zelazo, M. Moscovitch & E. Thompson. New York: Cambridge University Press.

- Rawal, A., Park, R. & Williams, J. M. G. (in Vorbereitung). Effects of analytical and experiential self-focus on stress-induced cognitive reactivity in eating disorder psychopathology. *Behavior Research and Therapy.*
- Simons, Daniel J. & Levin, Daniel T. (1998). Failure to detect changes to people during a real-world interaction. *Psychonomic Bulletin and Review* 5: 644–9.
- Thompson, E. (2007). *Mind in life: Biology, phenomenology, and the sciences of mind.*Cambridge: Harvard University Press.
- Varela, F. J., Thompson, E. & Roach, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience.* Cambridge: MIT.
- Varela, F. J. & Shear, J. (1999). First-person accounts: Why, what, and how. In *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness*. Hrsg. F. J. Varela & J. Shear. Thorverton: Imprint Academic.
- Wells, G. L. & Petty, R. E. (1980). The effects of overt head movements on persuasion: Compatibility and incompatibility of responses. *Basic and Applied Social Psychology* 1: 219–30.

Mark Williams, University of Oxford, Department of Psychiatry, Warneford Hospital, Oxford OX3 7JX, Großbritannien. E-Mail: Mark.williams@psych.ox.ac.uk

Jon Kabat-Zinn, Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School, 55 Lake Avenue North, Worcester, MA 02421, USA. E-Mail: mindfulness@umassmed.edu

Was bedeutet Achtsamkeit wirklich? Betrachtungen aus der Perspektive des Pāli-Kanons

Bhikkhu Bodhi

ieses Essay fokussiert sich auf eine Klärung der Bedeutung und Funktion der Achtsamkeitspraxis unter Nutzung des Pāli-Kanons, der ältesten vollständigen Sammlung buddhistischer Texte, die heute noch vollständig erhalten ist. Achtsamkeit ist der wichtigste Faktor in der Praxis von Satipatthāna, dem bekanntesten System der buddhistischen Meditation. In den Beschreibungen von Satipatthāna kehren zwei Begriffe immer wieder: Achtsamkeit (sati) und Wissensklarheit (sampajañña)*. Ein Verstehen dieser Begriffe auf Basis der kanonischen Texte ist nicht nur in philologischer Hinsicht wichtig, sondern auch deshalb, weil sich solch ein Verstehen auch stark auf die Praxis der Meditation auswirkt. Das Wort sati bedeutete ursprünglich "Gedächtnis", aber der Buddha gab diesem alten Begriff eine neue Bedeutung, die mit dem Anliegen seiner Lehre übereinstimmt. Diese

^{*} Anm. d. Ü.: Sampajañña wird auch mit Bewusstseinsklarheit, funktionelle Weisheit, klares Verstehen übersetzt.

Bedeutung, so der Autor dieses Essays, können wir am ehesten als "klares Gewahrsein" beschreiben. Er hinterfragt die gebräuchliche Definition der Achtsamkeit als "reine Aufmerksamkeit" und weist auf Probleme hin, die sich hinter den beiden Wörtern dieses Ausdrucks verbergen. Er spricht auch kurz die Bedeutung der Wissensklarheit (sampajañña) an und zeigt, dass sie als Brücke zwischen der beobachtenden Fähigkeit der Achtsamkeit und der Entwicklung von Einsicht fungiert. Schließlich widmet er sich der Frage, ob es angemessen ist, Achtsamkeit aus dem traditionellen Kontext herauszulösen und für säkulare Ziele anzuwenden. Er ist der Ansicht, dass solche nicht-traditionellen Anwendungen der Achtsamkeit akzeptabel und sogar unterstützenswert sind, weil sie helfen können, das menschliche Leiden zu lindern. Aber der Autor warnt auch vor einem reduktionistischen Verständnis von Achtsamkeit und fordert die Anwendenden und Forschenden dazu auf, die religiöse Tradition zu respektieren, in der Achtsamkeit wurzelt.

Achtsamkeit auf dem buddhistischen Weg

Die Aufnahme systematischer Achtsamkeitspraxis in den Bereich der Stressreduktion und der Psychotherapien hat die Perspektiven der modernen Medizin in Bezug auf unsere Fähigkeit, menschliche Gesundheitsschwächen zu regulieren und zu überwinden, dramatisch verändert. Achtsamkeit wurde 1979 zum ersten Mal als therapeutische Methode eingeführt, als Jon Kabat-Zinn sein Programm der "Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion" am University of Massachusetts Medical Center einführte. Seitdem wurde die Nutzung von Achtsamkeit bei der Reduzierung von Schmerz und Stress von Hunderten medizinischen Zentren, Krankenhäusern und Kliniken in der ganzen Welt übernommen. Die Anwendung von Achtsamkeit in klinischen Settings hat sich über die Stressreduktion hinaus in die Psychotherapie erweitert, wo sie sich als wirkungsvolle Methode erwies, um Patienten zu helfen, die unter Depression, Angst und Zwangsstörungen leiden.

Obwohl die Anwendung von Achtsamkeit für medizinische Zwecke zunächst als eine moderne Innovation erscheint, gehen die Wurzeln dessen 25 Jahrhunderte zurück zu den Lehren des Buddha, der im fünften Jahrhundert v. Chr. im Nordosten Indiens lebte und lehrte. Der Buddha sah seine Lehre, die er als *dhamma* (skr. *dharma*) bezeichnete, nicht als eine Sammlung von Lehrsätzen, an die man glauben sollte. Für ihn waren es vielmehr Grundsätze und Übungen, die die Menschen bei ihrer Suche nach Glück und spiritueller Freiheit unterstützen. Im Zentrum dieser Lehre steht ein Übungssystem, das zu Einsicht und der Überwindung des Leidens führt. Diese Übungen verbreiteten sich in ganz Asien mit dem Buddhismus selbst. Der Buddhismus verbreitete sich in vielen Ländern und dort, wo seine Lehren angenommen wurden, entwickelten sich unterschiedliche Traditionslinien der Meditation. Viele diese Traditionslinien dauern bis heute fort und wurden in Klöstern und Einsiedeleien von Mönchen und Nonnen bewahrt, die sich dem kontemplativen Leben widmeten.

In den späten 1960er und 1970er Jahren ermöglichten günstige Flugpreise einen kulturellen Austausch, der weitreichende Konsequenzen habe sollte. Asiatische Lehrer des Buddhismus, des Yoga und anderer spiritueller Richtungen kamen in die USA und zogen viele junge Menschen an, die vom Materialismus, Militarismus und dem Flachland der Moderne enttäuscht waren. Junge Menschen aus dem Westen reisten auch nach Asien und studierten bei buddhistischen Meistern Meditation. Wenn sie in ihre Länder zurückkamen, begannen sie, das, was sie gelernt hatten, mit anderen Menschen zu teilen. Als die Popularität der Meditation zunahm, zog sie auch die Aufmerksamkeit von Ärzten, Neurowissenschaftlern und Psychotherapeuten auf sich. Und so begann ein spannender Dialog zwischen Praktizierenden der östlichen Spiritualität und der westlichen Wissenschaft.

Im Zentrum aller klassischen Systeme der buddhistischen Meditation steht eine bestimmte Übung, die als Achtsamkeit bekannt geworden ist. Der Buddha selbst legte besonderen Wert auf die Achtsamkeit, indem er sie in den Achtfachen Pfad und die vierte der Vier Edlen Wahrheiten aufnahm, in denen er seine Lehre zusammenfasste: das Leiden, die Ursachen des Leidens, die Überwindung des Leidens und den Weg, der

zur Überwindung des Leidens führt. Rechte Achtsamkeit (sammā-sati) ist der siebte Aspekt des Pfades, wo sie zwischen Rechter Anstrengung und Rechter Konzentration die energetische Fokussierung des Geistes mit dessen Beruhigung und Einung verbindet.

Die Reden des Buddha, wie sie in den Pāli-Nikāyas überliefert sind – der sogenannten frühen Sammlung –, nutzen prägnante, formelhafte Merksätze. Deshalb wird Achtsamkeit immer wieder mit folgender Formel beschrieben:

Was ist nun, Brüder, rechte Achtsamkeit? Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns, ... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, ... beim Geist in Betrachtung des Geistes, ... bei den Erscheinungen in Betrachtung der Erscheinungen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns: das nennt man, Brüder, rechte Achtsamkeit.¹

Der einflussreichste Text im Pāli-Kanon über die systematische Praxis der Achtsamkeit, das *Satipatthāna-Sutta*, die "Rede über die Grundlagen der Achtsamkeit", beginnt mit einem Ausruf, der sowohl das Ziel als auch die Methode dieser Übung hervorhebt:

Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des *nibbāna*, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier? Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, ... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, ... beim Geist in Betrachtung der Gesistes, ... bei den Erscheinungen in Betrachtung der Erscheinungen, eifrig, wissensklar

und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns. Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen ... zur Verwirklichung des *nibbāna*, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.²

In dieser Aussage weist der Buddha darauf hin, dass das *Ziel* der Praxis das Erlöschen des Leidens und die Erlangung von *nibbāna* (skr. *nirvāna*) ist, eines transzendenten Zustandes der Glückseligkeit und des Friedens. Die *Methode* besteht aus den vier *Satipatthānas*, den Vier Grundlagen der Achtsamkeit. Aus der Formel für die Rechte Achtsamkeit können wir zwei wichtige Tatsachen über die Praxis ableiten. Eine davon bezieht sich auf die objektive und die andere auf die subjektive Seite von Achtsamkeit. In objektiver Hinsicht sehen wir, dass Rechte Achtsamkeit die selbstreflexive Beobachtung der eigenen Erfahrung beinhaltet, die in den vier objektiven Bereichen von Körper, Gefühlen, Geisteszuständen und empirischen Phänomenen zusammengefasst wird. Die Letztere wird in Pāli als *dhamma* bezeichnet, ein Wort, das wir folgendermaßen verstehen können: Es bezeichnet Phänomene der Erfahrung, die nach den Einteilungen der Lehren des Buddha in bestimmte Gruppen geordnet werden. Das ist das Verständnis von "der Dhamma " im umfassendsten Sinne.

Auf subjektiver Seite zeigt die Formel, dass die "Grundlagen der Achtsamkeit" nicht nur Achtsamkeit enthalten, sondern eine Konstellation mentaler Faktoren, die in Übereinstimmung miteinander wirken. Achtsamkeit im Kontext der Übung von Satipatthāna erscheint immer als Teil von anupassanā, ein Wort, das die Rolle der Achtsamkeit noch weiter erklärt. Wir übersetzen anupassanā meist als "Kontemplation", aber es kann auch erhellend sein, es wörtlicher als einen Akt der "Beobachtung" zu verstehen. Das Wort besteht aus dem Präfix anu, das für Wiederholung und Nähe steht, und dem Grundwort passanā, was "sehen" bedeutet. Somit ist Achtsamkeit Teil eines Prozesses, der eine unmittelbare, sich wiederholende Beobachtung des Objektes beinhaltet.

In der Satipatthāna-Formel kommen verschiedene mentale Faktoren in diese Anupassanā, darauf weist folgender Vers hin: "eifrig, wissensklar

und achtsam" (ātāpi sampajāno satimā). Nach Aussage der klassischen Kommentare repräsentiert jedes dieser Wörter einen spezifischen mentalen Faktor. "Eifrig" (ātāpi) bedeutet Energie, die Stärke, mit der wir die Praxis ausüben. Achtsamkeit (sati) ist das Element der Wachheit, das leuchtende Gewahrsein jeder Situation, die sich in den nacheinander folgenden Ereignissen der Erfahrung zeigt. Das Wort "wissensklar", sampajāno, bezieht sich auf das kognitive Element und ist ein Adjektiv, das mit dem Substantiv sampajānāa, "Wissensklarheit", in Verbindung steht.

Die beiden Begriffe sato und sampajāno werden oft zusammen gebraucht, was auf die Nähe der dazugehörigen Substantive – Sati oder Achtsamkeit und Sampajañña oder Wissensklarheit – hinweist. Um beide voneinander zu unterscheiden, würde ich Achtsamkeit als klares Gewahrsein des Feldes der Erscheinungen beschreiben. Dieses Element des leuchtenden Gewahrseins überwiegt vor allem in den anfänglichen Stufen der Praxis. Aber mit der Stärkung der Achtsamkeit kommt die Wissensklarheit hinzu und bildet das kognitive Element. In der Übung der Einsichtsmeditation erkennt der Meditierende klar die Natur und Eigenschaften der aufgetauchten Phänomene. Er versteht sie im Kontext, der von den Rahmenbedingungen des Dhamma, der Lehre als ein organisches Ganzes, gegeben wird. Der Ausdruck "Wissensklarheit" deutet also darauf hin, dass der Meditierende die Phänomene nicht nur beobachtet, sondern das Feld der gegenständlichen Erscheinungen so interpretiert, dass er die auftauchenden Phänomene in einen sinnvollen Kontext setzt. Mit dem Fortschritt der Praxis wird die Wissensklarheit immer wichtiger und entwickelt sich schließlich zu direkter Einsicht (vipassanā) und Weisheit (paññā).

Die Bedeutung von Sati

Ein hermeneutisches Problem mit unmittelbaren Folgen für die Praxis der Meditation liegt in der Bedeutung des Begriffes Sati, sowohl im Allgemeinen als auch in Bezug zur buddhistischen Kontemplation. Wir nehmen das oftmals wiederholte Wort Achtsamkeit als so selbstverständlich hin,

Literatur aus dem Arbor Verlag

Jon Kabat-Zinn, Richard Davidson, Zara Houshmand et al.

Die heilende Kraft der Meditation

Wie sich unser Geist selbst heilen kann: Ein wissenschaftlicher Dialog mit dem Dalai Lama

Haben meine Gedanken Einfluss auf meinen Körper und meine Gesundheit? Wie können wir das Potential des Gehirns nutzen ohne stundenlang zu meditieren? Was kann Achtsamkeit für uns tun?

Ein tiefgründiger Dialog zwischen dem Dalai Lama und den führenden Wissenschaftlern aus Psychologie, Medizin und Neurowissenschaften, in dem es um das faszinierende Potential des menschlichen Geistes geht.

Die unterschiedlichen Antworten stehen sich nicht ausschließend gegenüber, sondern münden in einen Forschungsfluss interdisziplinärer und interkultureller Vielfalt. Mit Beiträgen unter anderem von Jon Kabat-Zinn, Richard Davidson, Wolf Singer, Ajahn Amaro, Zindel Segal und Alan Wallace.

ISBN 978-3-86781-071-5

Jon Kabat-Zinn

Zur Besinnung kommen

Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt

Unsere Gesundheit und unser Wohlergehen stehen auf dem Spiel, wenn es uns nicht gelingt, in dieser aus den Fugen geratenen Welt wieder zur Besinnung zu kommen, als Individuen und als menschliche Gemeinschaft. Dies ist die zentrale These des bekannten Verhaltensmediziners und Meditationslehrers Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, dessen Programm der "Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit" (MBSR) weltweit in immer mehr Universitätskliniken, Krankenhäusern, Gesundheitszentren, aber auch in wirtschaftlichen und politischen Institutionen erfolgreich praktiziert wird.

Wir haben weitgehend den Kontakt verloren zur wahren Wirklichkeit dessen, was wir in unserer Tiefe und in allen unseren Möglichkeiten sind; ebenso zu unserem Körper und zu den "Körperschaften" unserer gesellschaftlichen und politischen Institutionen. Diese Entfremdung von dem, was wirklich ist, macht uns und unsere Gesellschaft auf die Dauer krank. Das Tor, durch das wir erneuten Zugang zu unserem inneren Potential, zu unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Mitmenschen und unseren Organisationen gewinnen können, ist das unserer Sinne – und zu denen zählt der Autor aus buddhistischer Sicht auch den denkenden Geist.

Der Königsweg zu dieser Belebung der Weisheit der Sinne ist die Achtsamkeit. Ihre heilsame Kraft ist in der buddhistischen Meditationspraxis seit zweieinhalb Jahrtausenden erforscht, erprobt und angewendet worden. Dieses Buch zeigt, wie wir mit Hilfe dieser Praxis wieder zur Besinnung kommen und mit allen Sinnen zu einem gesunden und erfüllten Leben in der Gemeinschaft finden können.

Donald McCown / Diane Reibel / Marc Micozzi

Achtsamkeit lehren

Ein Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter

Achtsamkeit lehren ist das erste Buch seiner Art!

Ein Leitfaden, der ganz in diesem Sinne aus gelebter Erfahrung und mit konkreten Anleitungen zeigt, was nötig ist, um in säkularen Zusammenhängen im Mainstream der Gesellschaft Achtsamkeit zu lehren.

Die Kompetenz der Achtsamkeitspädagogik in säkularen achtsamkeitsbasierten Zusammenhängen ist eine Kombination von Wissen und Nicht-Wissen. Hoffentlich werden Sie mit der Zeit viele Augenblicke im Seminarraum erfahren, in denen Sie nicht wissen, was Sie tun sollen, was Sie sagen sollen, wer Ihre Schüler sind und was oder wer Sie sind, und dabei bereit sein, im Nicht-Wissen und im gegenwärtigen Augenblick mit vollem Gewahrsein zu verweilen – ohne Anhaftung an ein bestimmtes Ergebnis, aber mit der Absicht, zu dienen, und der Intention, dass das Leiden jedes Menschen im Raum anerkannt und im Gewahrsein gehalten wird, ohne zu versuchen, irgendetwas in Ordnung zu bringen, das Ihrer Meinung nach nicht heil ist. Die Einladung an Sie besteht darin, dass Sie im Seminarraum zusammen mit allen Teilnehmern das achtsamkeitsbasierte Curriculum ko-kreieren, leben oder entstehen lassen. Und dabei vertrauen Sie von Moment zu Moment dieser Emergenz und ruhen im Gewahrsein – ein Gewahrsein, das in sich ungebunden, weit, leuchtend, leer und offen ist.

Jon Kabat-Zinn

ISBN 978-3-86781-046-3

John Welwood

Psychotherapie und Buddhismus

Der Weg persönlicher und spiritueller Transformation

Wie lassen sich spirituelle Entwicklung und die psychologischen Einsichten des Westens miteinander verbinden? Wie können wir die Entwicklung des Individuums mit der spirituellen Suche nach dem versöhnen, das hinter dem Selbst liegt? John Welwood geht diese Fragen mit außerordentlicher Sorgfalt und in aller Tiefe an.

Seine Psychologie der Erleuchtung bringt drei wesentliche Bereiche menschlichen Seins zusammen – persönlich, interpersonell und überpersönlich –, die bislang von noch keiner einzigen westlichen oder östlichen Tradition in einen Gesamtzusammenhang integriert wurden. In dieser Gesamtschau, Theorie und Praxis gleichermaßen umfassend, scheint nicht weniger als die Integration der psychischen und spirituellen Seite unseres Seins auf.

ISBN 978-3-936855-97-5

Shauna Shapiro & Linda Carlson

Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit

Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe

Achtsamkeitsmeditation im klinischen Kontext? Was ist davon zu halten? Wie funktioniert das? Welche Vorteile bringt es den Klienten, welche der Therapeutin oder dem Arzt?

Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit bietet glasklare Antworten, zeigt, wie Achtsamkeit hilft, wie sie in die klinische Praxis integrierbar ist, und bietet einen umfassenden Überblick über den wissenschaftlichen Forschungsstand zum Thema.

Eine exzellente Einführung in ein derzeit neu entstehendes Praxisfeld. Zahlreiche Beispiele und Praxisanleitungen laden uns dabei ein, in das Herzstück von Therapie und Heilung vorzudringen – indem es uns gelingt, anderen Menschen in wacher Präsenz zu begegnen.

Eine äußerst klare und differenzierte Darstellung dieses rasch expandierenden Gebiets und seiner diversen Wurzeln, seiner wachsenden Grenzen und viel versprechenden Arbeitsbereiche.

Jon Kabat-Zinn

Eine großartige und glasklare Zusammenfassung des ganzen Feldes der Achtsamkeitsforschung und seiner klinischen Anwendungsfelder.

Jack Kornfield

ISBN 978-3-86781-016-6

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Seminare

Die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de