

metakognitives-Gewahrsein (vgl. Yates 2017: 501), das von Dunne (2019), Bernstein et al. (2015; 2019a) auch als Meta-Gewahrsein (*meta-awareness*) benannt wird.

- (2) Für Achtsamkeit wird zudem eine weitere Komponente angenommen, die durch mehrere miteinander verbundene attitudinale und emotionale Faktoren ausdifferenziert wird. Kabat-Zinn verweist zum Beispiel auf folgende sieben Faktoren: Unvoreingenommenheit (*non-judgementality*), Geduld (*patience*), Anfängergeist (*beginner's mind*), Vertrauen (*trust*), Nicht-Streben (*non-striving*), Anerkennen (*acceptance*) und Nicht-Anhaften (*letting go*) (vgl. Kabat-Zinn 2013: 69–77). Zusammengefasst definieren Feldman und Kuyken eine achtsame Haltung als offen, erlaubend und inklusiv (vgl. Feldman/Kuyken 2019: 14).
- (3) Achtsamkeit soll zudem ethisch gerahmt werden. Damit gemeint sind eine sich durch die Achtsamkeitspraxis fortlaufend verfeinernde und unverfälschte Wahrnehmung (vgl. Young 2016: 35) und ein sich entwickelndes Einsichtsvermögen – »*ethically minded awareness*« (Nilsson/Kazemi 2016: 190) bzw. »*improved moral cognition*« (Sevinc/Lazar 2019) – für die Verminderung von Leid, die Kultivierung von Mitgefühl und die Steigerung von Freude und Wohlbefinden für/von andere(n) und sich selbst (vgl. Feldman/Kuyken 2019: 15). Die Grundlagen dieser ethischen Dimension – »*Ethical Foundations of Mindfulness*« – werden jedoch aktuell in der Fachliteratur kontrovers diskutiert (vgl. Stanley et al. 2018b; Purser 2019; Thupten 2019).
- (4) Achtsamkeit wird als allgemein menschliches Potential angesehen, das individuell unterschiedlich ausgeprägt ist und weiterentwickelt werden kann. Dabei sollte differenziert werden zwischen Achtsamkeit als Übungspraxis (*practice*), als situativ emergierender psychischer Zustand (*state*), als eine sich entwickelnde Fähigkeit (*skill*) und als eine dauerhaft moderierende Persönlichkeitseigenschaft (*trait*) (vgl. Roeser/Eccles 2015: 2; Feldman/Kuyken 2019: 14; Krägeloh et al. 2019: 21).

In den angeführten Definitionen sowie in den vier Punkten, die das Begriffsverständnis dieser Arbeit zusammenfassen, werden Begriffe verwendet, die außerhalb der Achtsamkeitstheorie nicht differenziert und daher häufig synonym verwendet werden. Dies führt tendenziell zu Verwechslungen und Missverständnissen. Zusätzlich wird Achtsamkeit innerhalb der Diskussion auch zum Teil unterschiedlich verwendet. Für eine klare Positionierung wird eine Sondierung der unterschiedlichen Verwendungsweisen und eine Abgrenzung von den in der Achtsamkeitstheorie verwendeten Begriffen angestrebt.

2.2 Begriffliche Unschärfen und differenzierte Verwendungsweisen von Achtsamkeit

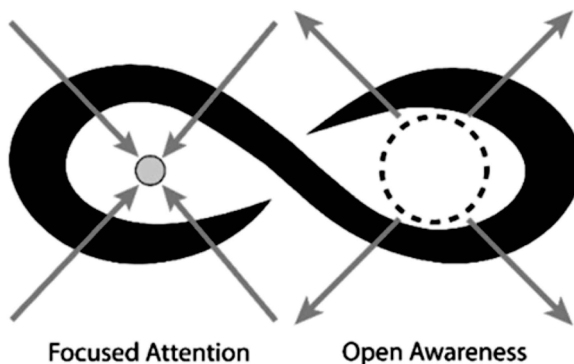
Ähnlich wie bei den Definitionen zu Achtsamkeit gibt es auch bei der Abgrenzung von anderen Begriffen für die deutsche Rezeption die Problematik, dass ein überwiegender Teil der Achtsamkeitsliteratur in englischer Sprache vorliegt. Die weltweite Diskussion läuft zu den englischen Begriffen, so dass eine eigenständige deutsche Diskussion nicht zielführend erscheint. Mit einer angenommenen Übereinstimmung der englischen und deutschen Begriffe – (*awareness* = Gewahrsein, *attention* = Aufmerksamkeit,

presence = Präsenz) – wird jedoch ausgeblendet, dass einige der englischen Begriffe – vor allem *awareness* und *presence* – Alltagssprachliche Begriffe mit entsprechenden lebensweltlichen Konnotationen sind, während die deutschen Begriffe – Gewahrsein und Präsenz – Alltagssprachlich weniger geläufig sind und daher eher als Fachbegriffe aufgefasst werden.

Abgrenzung von Gewahrsein (*awareness*) und Aufmerksamkeit (*attention*)

Gewahrsein (*awareness*) wird in der Achtsamkeitsliteratur vor allem als Bezeichnung einer Form von Aufmerksamkeit verwendet. In den meisten Darstellungen werden *focused attention* (fokussierte Aufmerksamkeit) und *open awareness* (offenes Gewahrsein) gegenübergestellt und als zwei Pole eines Kontinuums der Fokussierung beziehungsweise der Nicht-Fokussierung von Aufmerksamkeit (vgl. Zajonc 2009: 39) beschreiben.

Abbildung 1: *Attention und open awareness (Zajonc 2009: 39)*



Es gibt Achtsamkeitsübungen, die entweder das eine oder das andere oder den Übergang vom einem zum anderen trainieren (vgl. Ergas 2017c: 286). *Attention* und *awareness* sind somit zwei Begriffe, die zwei verschiedene Formen von Aufmerksamkeit ausdrücken. Im Deutschen gibt es derzeit keine unterschiedlichen Alltagssprachlichen Begriffe für diese differenzierte Form der Aufmerksamkeit. In der neurowissenschaftlichen Achtsamkeitsforschung zeigt sich, dass das, was als Aufmerksamkeit bezeichnet wird, aus mindestens drei Teilkomponenten – *alerting/vigilant*, *orienting* und *conflict monitoring* – besteht (vgl. Posner 2012) und das Zusammenspiel der Teilkomponenten der begrifflichen Unterscheidung von *Attention* und *awareness* entspricht (vgl. Tang et al. 2015).

Yates (2017) beschreibt das Zusammenspiel der beiden Pole *attention* und *awareness* als stärker verflochten. Er differenziert zwischen *focused attention* und *peripheral awareness* und stellt die Konnexion der beiden Modi in Analogie zur visuellen Wahrnehmung, welche einerseits hochauflösend fokussiert (*attention*) und andererseits den Rest des Sehfelds grob scannt (*awareness*). Im Modus der *focused attention* wird die Wahrnehmung kognitiv stärker verarbeitet und ist eher konzeptuell geprägt, während sie im Modus von

peripheral awareness einen geringeren kognitiven Verarbeitungsgrad aufweist und näher an den Rohdaten der sinnlichen Wahrnehmungsinhalte liegt. Dazu Yates:

»Anders als die Aufmerksamkeit, die bestimmte Objekte [...] isoliert und analysiert, ist das periphere Gewahrsein inklusiver, holistischer und nur minimal konzeptuell [...] und liefert den Hintergrund und den Gesamtkontext für bewusste Erfahrung.« (2017: 503)

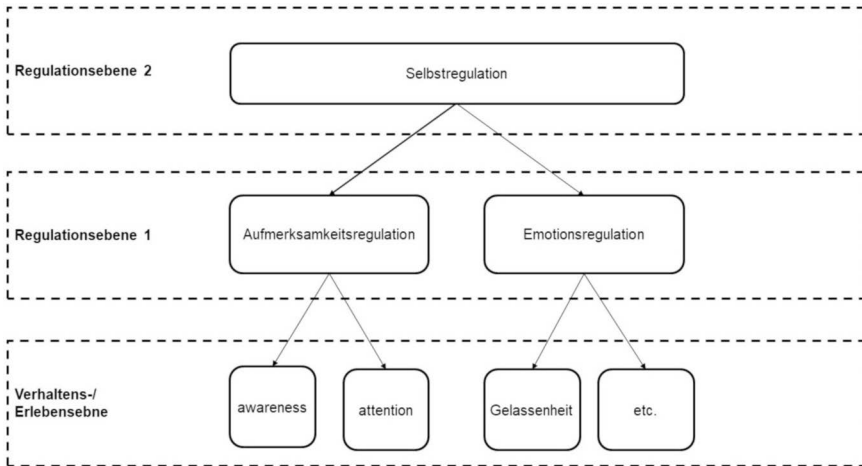
Gewahrsein wird damit als ein in Kontakt treten mit der Fülle der sinnlichen (äußeren und inneren) Wahrnehmungsinhalte verstanden. Dabei kommt es zu wenig Intervention in Form von Fokussierung und Auswahl sowie zu möglichst wenig begrifflicher Benennung und Einordnung.

Abgrenzung von Gewahrsein (*awareness*) und Achtsamkeit (*mindfulness*)

Achtsamkeit wird in einigen Definitionen als eine Form von Gewahrsein beschrieben, so zum Beispiel in der häufig zitierten Arbeitsdefinition von Kabat-Zinn (2003: 145 und siehe Abschnitt 2.1). Auch wenn Definitionen in ihrer Kürze nicht alle Feinheiten abbilden können, gibt es in dieser Beschreibung zwei theoretische Unschärfen. Achtsamkeit ist nicht gleich Gewahrsein, und Gewahrsein »entsteht« nicht aus Aufmerksamkeit. Folgt man der zuvor beschriebenen Konnexion von *focused attention* (fokussierte Aufmerksamkeit) und *open awareness* (offenes Gewahrsein) als Gegenpole einer Skala des Grads der Fokussierung der Aufmerksamkeit, dann ist Achtsamkeit als Fähigkeit zu verstehen, diese beiden Formen von Aufmerksamkeit und ihr Zusammenspiel situativ zu moderieren (vgl. Yates 2017: 491). Gewahrsein und Achtsamkeit liegen somit auf zwei verschiedenen Ebenen. Achtsamkeit ist eine Meta-Fähigkeit, die die verschiedenen Formen von Aufmerksamkeit und damit auch das Zusammenspiel von offenem Gewahrsein und fokussierter Aufmerksamkeit steuert. Die in der psychologischen Achtsamkeitsforschung entwickelten Modelle zu den kognitiven Wirkmechanismen von Achtsamkeit – *Monitor and Acceptance Theory* (MAT) (Lindsay/Creswell 2017), *Metacognitive Processes Model of Decentering* (Bernstein et al. 2015) und *Process of Mindfulness Meditation Leading to Insight and Equanimity Model* (PROMISE) (Eberth et al. 2019) – bestärken diese Unterscheidung.

Wird diese Moderationsaufgabe neben der Aufmerksamkeitsdimension um die attitudinale und emotionale Dimension – mit Faktoren wie Gelassenheit (*equanimity*), Geduld (*patience*), Akzeptanz (*acceptance*), Unvoreingenommenheit (*non-judgementality*) – ergänzt, so ergibt sich folgendes Zusammenspiel (siehe Abbildung 2): Achtsamkeit moderiert auf der Regulationsebene eins die Konnexion von *focused attention* und *open awareness* (Aufmerksamkeitsregulation) und verschiedene attitudinale und emotionale Faktoren (Emotionsregulation) sowie auf der Regulationsebene zwei das Zusammenspiel dieser beiden Moderationsformen von Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation (Selbstregulation).

Abbildung 2: Regulationsebenen hinter denen Achtsamkeit als moderierende psychologische Variable liegt



Achtsamkeit steht nach diesem Verständnis als Variable hinter den drei dargestellten Ebenen. Sie wird als ein tendenziell eher theoretischer – also nicht unmittelbar erfahrungsnaher – Begriff gefasst, der die Moderation einer Reihe erfahrungsnahen Teil-Phänomenen beschreibt. Dass ein solches Begriffsverständnis angemessen erscheint, wird durch die diskutierten Schwierigkeiten bei der Entwicklung von *mindfulness tasks* (Verhaltenstests) unterstützt. Da Achtsamkeit isoliert auf der Erlebens- oder Verhaltens-ebene nicht festzumachen ist, sondern nur über Teil-Phänomene innerhalb der beiden Dimensionen erfassbar ist, gibt es nur Tasks für einzelne Facetten von Achtsamkeit (vgl. Wong et al. 2018; Hadash/Bernstein 2019).

Das bedeutet: Achtsamkeit ist möglicherweise unmittelbar nur teilweise erfassbar, wenn zum Beispiel Gewahrsein oder Gelassenheit erlebt wird. Dahinter steht Achtsamkeit als ein moderierender Faktor, ist aber nicht mit den einzelnen Teil-Phänomenen gleichzusetzen. Wird Achtsamkeit auf Grund der individuellen Erfahrung mit derartigen erfahrungsnahen Qualitäten gleichgesetzt, so führt dies leicht zu begrifflichen Verwirrungen. Zusätzliche Verwirrung entsteht dadurch, dass *awareness* in Übersetzungen oft fälschlich mit Achtsamkeit übersetzt wird.

Abgrenzung von Gewahrsein (*awareness*) und Präsenz (*presence*)

Gewahrsein wurde bei der Abgrenzung von Gewahrsein und Aufmerksamkeit als eine unmittelbare, ganzheitliche und kognitiv-konzeptuell wenig verarbeitete Form der Wahrnehmung beschrieben. Dadurch rückt Gewahrsein in die Nähe von Präsenz. Präsenz ist kein zentraler Begriff der wissenschaftlichen Achtsamkeitstheorie, wird aber vor allem in der deutschen Sprache häufig in Texten (vgl. Kaltwasser 2018; Jensen 2017; Krämer 2019; Schley/Schratz 2021) oder bei der Beschreibung von persönlichen Erfahrungen (vgl. Altner/Adler 2021) verwendet. Präsenz meint ein Ganz-anwesend-Sein im gegenwertigen Augenblick mit allen Sinnen (das alleine wäre Gewahrsein), sowie

mit allen geistigen und körperlichen Fähigkeiten, und zwar im Sinne einer jederzeit möglichen, aber nicht-reflexiv durchdrungenen Verfügbarkeit (vgl. Ernst/Paul 2013: 11). Präsenz geht damit über das bloße Gewahrsein hinaus, da sie nicht nur rezeptive Qualitäten der Wahrnehmung umfasst, sondern auch stärker kognitiv-reflexive Fähigkeiten und Handlungsbereitschaft beinhaltet. Präsent sein heißt somit, mit allen sinnlichen, geistigen und körperlichen Fähigkeiten in der gegebenen Situation anwesend und handlungsfähig zu sein (vgl. Schlippe 2010: 204).

Die Begriffe Bewusstsein, consciousness und mind

Wie in den vorangegangenen Punkten beschrieben, hat Gewahrsein (*awareness*) eine zentrale Bedeutung für die Achtsamkeitstheorie. Vor diesem Hintergrund ist auch die Verhältnisbestimmung zum Begriff *consciousness* wichtig. Beide Begriffe werden häufig mit Bewusstsein übersetzt, was aber nur für *consciousness* richtig ist, während *awareness*, wie weiter oben dargestellt, davon zu unterscheiden und als Gewahrsein zu übersetzten ist. *Consciousness* selbst ist in der englischsprachigen Literatur kein zentraler Begriff der Achtsamkeitstheorie. Ähnlich wie beim Begriff *awareness* im Englischen, wird Bewusstsein im Gegensatz zu Gewahrsein im Deutschen Alltagssprachlich gebraucht und somit auch häufiger in Texten verwendet. In der deutschsprachigen Achtsamkeitsliteratur wird mit Bewusstsein (vgl. Scobel 2018: 94), Bewusstseinskultur (vgl. Schmidt 2015: 21; Metzinger 2023) oder Praktiken der Bewusstseinsübung (vgl. Brinkmann 2021: 190) häufig das Bewusstsein *für etwas* thematisiert. Damit bleibt die begriffliche Nähe zu Gewahrsein erhalten. Jedoch ist Gewahrsein ein Alltagssprachlich selten verwendeter Begriff. Bewusstsein wird somit im Sinne der Zugänglichkeit zu nicht-bewussten Phänomenen als Zieldimension von Achtsamkeit diskutiert, die jedoch in Abgrenzung zu unbewussten Phänomenen im Sinne der tiefenpsychologischen Terminologie zu verstehen ist. Bewusstsein wird auch dann als Begriff verwendet, wenn es in der deutschsprachigen Literatur um die Achtsamkeitsmeditation selbst geht, bei der ein in Kontakt treten mit dem Bewusstsein bzw. ein Erforschen des Bewusstseins beschrieben wird (vgl. Piron 2020; Brinkmann 2021; Ott 2021).

Mind ist ein Begriff, der in der Achtsamkeitstheorie häufig Verwendung findet, bei dem Übersetzungen ins Deutsche aber leicht falsch verstanden werden können. Der Begriff umfasst in der Achtsamkeitstheorie sowohl bewusste wie unbewusste, kognitive wie affektive, volitionale wie performative Prozesse. Im Grund sind damit alle psychischen Prozesse gemeint – und nicht nur kognitive, wie der englische Begriff fälschlicherweise nahelegt. Der Begriff *mind* wird im Deutschen zumeist mit Geist übersetzt (vgl. Siegel 2017). Dies ist aber insofern irreführend, als es beim englischen Begriff *mind* nicht – oder zumindest nicht primär – um transzendente Eigenschaften geht, während diese als Konnotation des deutschen Begriffes Geist sehr dominant sind. Die Verwendung des transzendenzlastigen Begriffes Geist könnte ein Grund dafür sein, warum Achtsamkeit im deutschen Sprachraum leichter als »esoterisches Thema« missverstanden wird. *Mind* wird auch mit Bewusstsein übersetzt. Insbesondere dann, wenn es um das Üben bzw. das Meditieren geht, bei dem durch das in Kontakt kommen mit den Aufmerksamkeitsbewegungen auch das Bewusstsein erforscht wird, erfährt sich das Bewusstsein gewissermaßen selbst (vgl. Piron 2020: 23). *Mind* wäre möglicherweise besser mit Psyche

zu übersetzen und Achtsamkeit als ein psychischer Faktor bzw. als psychische Variable zu bezeichnen. Diese Verwendung des Begriffs Achtsamkeit passt auch zu der Beschreibung von Achtsamkeit als eine Folie, die hinter den Phänomenen und den Regulations-ebenen liegt.

Um das Verständnis für den Begriff Achtsamkeit noch klarer und differenzierter herauszuarbeiten, sollen an dieser Stelle unterschiedliche Verwendungsweisen des Begriffs Achtsamkeit diskutiert werden.

- (1) Achtsamkeit ist eine Übungspraxis. Besonders in der englischen Literatur wird der Begriff Achtsamkeit häufig mit der Achtsamkeitspraxis gleichgesetzt (vgl. Ergas 2019b).
- (2) Achtsamkeit ist hier ein Übungsangebot, das sich aus unterschiedlichen Meditationsarten zusammensetzt (siehe dazu Abschnitt 2.3). Verstärkt wird dieses Verständnis dadurch, dass die formellen Achtsamkeitsübungen durch informelle Übungen im Alltag (vgl. Kabat-Zinn 2013: 169) ergänzt werden und es zu einer »Verachtsamung des Alltags« (Schmidt 2020: 113) kommt. Zugespielt formuliert, wird das ganze Leben somit zur Achtsamkeitspraxis, und Achtsamkeit wird damit zu einer andauernden Übung.
- (3) Achtsamkeit ist das Ergebnis der Praxis. In dieser Verwendungsweise wird Achtsamkeit mit den erlernten Fähigkeiten (*skills*) gleichgesetzt und auf diese reduziert. Eindeutiger wäre dies mit den Effekten der Achtsamkeitspraxis bezeichnet.
- (4) Achtsamkeit ist ein kulturelles Phänomen. Besonders soziologische Arbeiten widmen sich diesem Aspekt und verwenden den Begriff in dieser Form (Wilson 2014; Stanley et al. 2018b; Schmidt 2020). Eine präzisere Bezeichnung wäre in diesem Fall Achtsamkeitsbewegung oder Achtsamkeitsströmung.
- (5) Achtsamkeit ist ein psychischer Faktor. Achtsamkeit steht nach diesem Verständnis als moderierende Variable hinter den Phänomenen und den Regulationsebenen (Aufmerksamkeits-, Emotionsregulation).

Zusammengefasst möchte diese Arbeit Achtsamkeit mit folgendem Begriffsverständnis verwenden: Achtsamkeit wird hier als ein psychischer Faktor verstanden, der temporär (*state*) oder dauerhaft (*trait*) wirksam sein kann und der zum einen die Bewegung zwischen den Polen Gewahrsein (*awareness*) und Aufmerksamkeit (*attention*) moderiert und zum anderen die dabei wirkenden Wahrnehmungsfilter registriert und gegeben Falls sogar temporär suspendiert. Über dies bemüht sich diese Arbeit um eine begriffliche Unterscheidung von Achtsamkeit als psychischer Faktor gegenüber der Achtsamkeitsübung sowie den Effekten der Achtsamkeitspraxis.

2.3 Achtsamkeit als Übungspraxis – Programmatik und Logik aktueller Konzeptionen achtsamkeitsbasierter Programme

Die aktuelle Vorstellung von der Konzeption eines Achtsamkeitstrainings ist stark vom bereits erwähnten MBSR-Programm geprägt. Dieses weltweit verbreitete, standardisierte Achtsamkeitstraining wurde im Jahr 1979 am *Medical Center der University of*