

5 Einführung: Geschichte und Systematisierung

The Way of Mindfulness may ... be called
›the heart of Buddhist meditation‹.
NYANAPONIKA (1992: 7)

Die in dieser Arbeit untersuchten Achtsamkeitspraktiken verweisen – mal indirekter, mal direkter – auf buddhistische Doktrinen und Meditationspraktiken. Die Untersuchung beschäftigt sich also mit denjenigen Verwendungen von Achtsamkeit, die auf die Übersetzung von *sati* (Pāli) oder *smṛti* (Sanskrit) als ›Achtsamkeit‹ oder im Englischen als *mindfulness* zurückgehen.¹ In den beiden Hauptströmungen des Buddhismus – also sowohl im Theravāda als auch im Mahāyāna² – taucht Achtsamkeit vor allem als siebtes Glied des ›Edlen Achtfältigen Pfads‹, wie er in der grundlegenden

1 | Damit grenzt sich die Untersuchung gegenüber zwei Begriffen von Achtsamkeit ab: einmal gegenüber einer alltäglichen Verwendung (etwa: ›Sei achtsam beim Über-die-Straße-Gehen!‹), zum anderen gegenüber der Diskussion innerhalb der Ethik zum Begriff *care*, der mit ›Achtsamkeit‹ ins Deutsche übersetzt wird. Zur Care-Ethik vgl. den von Conradi/Vosman (2016) herausgegebenen Sammelband und zur Abgrenzung von der Achtsamkeit im hier verwendeten Sinne vgl. die darin enthaltene die Einleitung von Vosman/Conradi (2016: 15f.). Vgl. zum Prozess der Übersetzung von *sati* im englischsprachigen Raum Wilson (2014: 15ff.) und Valerio (2016: 161). Die deutsche Übersetzung ›Achtsamkeit‹ geht auf den Mönch Nyanatiloka und das Jahr 1922/23 zurück, zuvor wurde *sati* auch als ›Vernunft‹ oder ›Verinnerung‹ übersetzt (vgl. Schmidt 2015: 33).

2 | Eine knappe Einführung zu den beiden Hauptströmungen findet sich bei Hutter (2005: 21ff.). Die Unterscheidung zwischen Theravāda (Pāli, Weg der Älteren) und Mahāyāna (Sanskrit, das große Fahrzeug), zu dem auch der tibetische Buddhismus gehört, ist eine zeitliche, inhaltliche und regionale. Während sich die Theravāda-Tradition an den ältesten überlieferten Schriften (Pāli-Kanon) orientiert und die letzte überbliebene Form des frühen Buddhismus ist, vor allem das Erlöschen des Leidens für Einzelne (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*) betont und in Südostasien verbreitet ist, bezieht sich die Mahāyāna-Tradition auf später entdeckte Werke

Lehre der ›Vier Edlen Wahrheiten‹ beschrieben ist,³ auf. Hier gehört Achtsamkeit als ›Richtige Achtsamkeit‹ (Pāli: *sammā-sati*; Sanskrit: *samyak-smṛti*) neben dem ›Richtigen Bemühen‹ und der ›Richtigen Meditation‹ zur Meditationsgruppe.⁴

Die Verwendung des Konzeptes ›Achtsamkeit‹ in zwei religiösen Traditionen des Buddhismus – Theravāda und Mahāyāna – sowie dessen vielfältige Rezeption und Umgestaltung im ›Westen‹ (vgl. Kapitel 5.1 und 11) deutet bereits auf eine heterogene Verwendung des Begriffs hin. Ich ziehe es daher vor, die verschiedenen Praktiken, Redeweisen und Publikationen, die um den Begriff ›Achtsamkeit(smeditation)‹ kreisen, mit dem Begriff der ›Strömung‹ zu fassen. Damit soll die Heterogenität des Phänomens – Achtsamkeiten und Achtsamkeitsmeditationspraktiken – betont werden.

Dass trotz dieser Heterogenität von ›der‹ Achtsamkeitsströmung gesprochen werden kann, liegt daran, dass die von mir zu der Achtsamkeitsströmung gezählten Praktiken drei Bedingungen erfüllen: Zunächst muss ›Achtsamkeit‹ oder *mindfulness* im Selbstverständnis der jeweiligen Akteure eine zentrale Rolle einnehmen,⁵ dann be-

(*prajñā-pāramitā sūtras*), die vor allem die Begriffe ›Leere‹, ›Mitgefühl‹ und ›Erleuchtung‹ betonen, und in Ostasien (und Vietnam) verbreitet ist (vgl. etwa Freiburger / Kleine 2011).

3 | Der buddhistische Mönch und Wissenschaftler Walpola Rahula, Vertreter einer rationalistisch-humanistischen Verbreitung des Buddhismus in den USA (vgl. Wilson 2014: 26), beschreibt die ›Vier Edlen Wahrheiten‹ als »Kern der Lehre« (Rahula 1982: 41).

4 | Die ›Vier Edlen Wahrheiten‹ sind: (i) Leidhaftigkeit der Existenz; (ii) Entstehung der Leidhaftigkeit durch Begehren oder Verlangen; (iii) Beseitigung der Leidhaftigkeit durch Beseitigung des Begehrens; (iv) Der Weg zur Beseitigung der Leidhaftigkeit, der ›Edle Achtfältige Pfad‹. Die acht Glieder des Pfades sind die Folgenden: (1) Richtige Anschauung, (2) Richtige Gesinnung, (3) Richtige Rede, (4) Richtiges Handeln, (5) Richtiger Lebensunterhalt, (6) Richtiges Bemühen, (7) Richtige Achtsamkeit, (8) Richtige Meditation. Die acht Glieder können in Erkenntnis (1–2), Sittlichkeit / Ethik (3–5) und Meditation (6–8) gruppiert werden (vgl. Keown 2005: 5f., 287; auch Freiburger / Kleine 2011: 201f.).

5 | Eine Ausnahme davon ist Goenka, in dessen Büchern zumeist *sati* nicht mit *mindfulness*, sondern mit *awareness* übersetzt wird. Trotzdem wird seine Methode als Achtsamkeitsmeditation rezipiert (vgl. etwa die Website der von ihm gegründeten Organisation <https://www.dhamma.org/de/about/vipassana>, zuletzt geprüft am: 16. Mai 2018). Abhilfe gegen dieses Problem schaffen aber die zwei weiteren genannten Bedingungen. Das heißt aber auch, dass die Fixierung verschiedener Meditationspraktiken um den Begriff ›Achtsamkeit‹ im Zuge der Popularisierung zugenommen hat und somit ›rebranding‹ stattfindet. Während z. B. die Bücher des einflussreichen amerikanischen Lehrers Joseph Goldstein zunächst unter dem Label *insight meditation* verkauft wurden, sind die neusten Publikation (vgl. Goldstein 2013) mit »Mindfulness« betitelt.

steht auf der Ebene der Achtsamkeitsmeditationspraktiken eine Art »Familienähnlichkeit«,⁶ um einen Begriff Wittgensteins zu verwenden, und schließlich können nicht nur explizite und implizite Querverweise untereinander beobachtet werden, sondern es lässt sich auch die Verarbeitung gemeinsamer Quellen nachweisen.⁷

Ziel dieses Teils ist es zunächst, in die Achtsamkeitsströmung einzuführen und diese zu systematisieren (Abschnitte 5.1 und 5.2). Da sich die Heterogenität der Achtsamkeitsströmung auch auf die in ihr artikulierten Selbst-Welt-Modelle bezieht, ist es die Aufgabe der folgenden Kapitel, die verschiedenen Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit zu rekonstruieren. Dabei wird die These vertreten, dass sich die Achtsamkeitsströmung entlang dreier Selbst-Welt-Modelle abbilden lässt: die Achtsamkeit I als ein sezierend-distanziertes Selbst-Welt-Modell (Kapitel 6), die Achtsamkeit II als ein interessiert-sorgendes Selbst-Welt-Modell (Kapitel 7) und die Achtsamkeit III als ein verfügend-funktionalistisches Selbst-Welt-Modell (Kapitel 8).

5.1 EINE KURZE GESCHICHTE DER ACHTSAMKEIT

Die Popularität der Achtsamkeitspraktiken, wie sie gegenwärtig zu beobachten ist, kann anhand von fünf chronologisch nacheinander einsetzenden Etappen rekonstruiert werden: (1) Die Zentralisierung des Theravāda um Meditationspraktiken im Rahmen der buddhistischen Reformbewegung in Südostasien im ausgehenden 19. Jahrhundert; (2) die Verbreitung dieser Meditationspraktiken in westlichen Gesellschaften durch Mönche, Nonnen und Laien seit den 1950er-Jahren; (3) die Lehre und das Wir-

6 | Damit ist hier gemeint, dass die verschiedenen modellierten Achtsamkeitsmeditationspraktiken der Achtsamkeitsströmung sich ähneln und aufeinander verweisen, aber nicht, dass sie mittels eines Merkmals auf einen gemeinsamen Begriff gebracht werden können.

7 | Ich verwende dabei den Begriff der Achtsamkeitsströmung und nicht etwa den der »sozialen Bewegung«, der z. B. von Wilson gewählt wird, da letzterer die innere Ausdifferenzierung der Achtsamkeitsströmung nur ungenügend abbildet. Nach der Definition von Della Porta / Diani (2011: 20ff.) muss für eine soziale Bewegung sowohl eine einheitliche kollektive Identität als auch eine einheitliche Gegnerschaft vorliegen, was für die Achtsamkeitsströmung beides nicht zutrifft, obwohl teilweise durchaus, wie im Verlauf der Arbeit immer wieder deutlich werden wird, eine Vernetzung der unterschiedlichen Autor*innen aufgrund geteilter Quellen und gegenseitiger Rezeptionen vorliegt. Auch wenn daher der Begriff der sozialen Bewegung nicht verwendet wird, so heißt das nicht, dass es innerhalb der Achtsamkeitsströmung keine Bereiche gibt, die u. U. als soziale Bewegung beschrieben werden könnten (etwa IMS oder *Order of Inter-Being*).

ken des vietnamesischen Mönches Nhat Hanh in den USA und in Frankreich seit den 1960er-Jahren; (4) der medizinische Zugriff auf Achtsamkeitspraktiken seit Ende der 1970er-Jahre und deren neurowissenschaftliche und psychologische Beforschung insbesondere seit den 1990er-Jahren; und (5) die Verbreitung und Rezeption in Medien und Zeitschriften ab den 2000er-Jahren.⁸

(1) Ein naheliegender Ausgangspunkt für die Geschichte der Popularisierung gegenwärtiger Achtsamkeitspraktiken ist die einflussreiche Reformbewegung des Theravāda in Südostasien, vor allem in Myanmar und Sri Lanka, gegen Ende des 19. Jahrhunderts.⁹ Im Theravāda wurde bis zu diesem Zeitpunkt Meditation sowohl unter Laien als auch in den Klöstern kaum praktiziert und die Glaubenspraxis zeichnete sich durch Sittlichkeit, Text-Studium, Rituale und Rezitationen der überlieferten Lehrreden (Pāli: *sutta*) aus. Die Protagonisten der Reformbewegung, z. B. Mahasi Sayadaw und Ledi Sayadaw, kritisierten einen dekadenten Klerus und propagierten die Möglichkeit – entgegen der konservativen Doktrin des Theravāda –, dass nicht nur für Nonnen und Mönche, sondern auch für Laien das Erlöschen des Leidens (Pāli: *nibbāna*; Sanskrit: *nirvāṇa*) zu realisieren sei. Sie zentrierten die buddhistische Praxis um eine vereinfachte und als effektiv erachtete Meditationspraxis: die *vipassanā*-Meditation (Pāli, Einsicht oder Betrachtung). Die *vipassanā*-Meditation wird dabei vor allem in sogenannten *Retreats* gelehrt, also in einer zeitlich begrenzten und räumlich abgeschiedenen Form (etwa in Klöstern oder in Meditationszentren), in der sich ausschließlich und schweigend der Meditation gewidmet wird. Bei Retreats in der Mahasi-Tradition wird beispielsweise täglich durchgängig von 3 Uhr bis 23 Uhr für bis zu mehrere Monate lang in Stille meditiert (vgl. Fronsdal 1998: 166).

In der *vipassanā*-Meditation spielt Achtsamkeit eine herausragende Rolle. Besonders deutlich wird diese Zentralstellung daran, dass die wichtigste kanonische Basis der *vipassanā*-Meditation das *satipaṭṭhāna-sutta* ist, das aus dem Pāli als die Lehrrede von der »Gegenwart von Achtsamkeit« (Analayo 2010: 40) übersetzt werden kann. Hier wird das *satipaṭṭhāna* und damit die Praxis der Achtsamkeit als »direkter Weg« (ebd.: 37) zur Aufhebung der leidhaften Existenz beschrieben.¹⁰

8 | Der folgende Überblick ist eng an der Arbeit von Wilson (2014) orientiert und ergänzt diese teilweise. Der Überblick versteht sich als einführende Hinführung zu dem Phänomen Achtsamkeit. Um die Popularität der Achtsamkeit zu erklären, wird es aber unerlässlich sein, die historische Genese der Achtsamkeitsströmung und ihre kulturellen Quellen umfangreich herauszuarbeiten. Vgl. dazu unten, Teil III.

9 | Vgl. dazu knapp und prägnant Sharf (1995) und vor allem unten, Kapitel 11, ab S. 159.

10 | Genau genommen kommt in der *vipassanā*-Meditation und im *satipaṭṭhāna-sutta* die Wichtigkeit der Achtsamkeit nicht nur durch ihre Nennung im »Edlen Achtfältigen Pfad«, sondern

Auch wenn im Selbstverständnis gegenwärtiger Achtsamkeitsprotagonist*innen Achtsamkeit und deren Praxis häufig als notwendiger Teil des (Theravāda-)Buddhismus aufgefasst wird, ist hier festzuhalten, dass sich diese Zentralität erst im Zuge der südostasiatischen Modernisierungsbewegung des Theravāda und der Popularisierung der *vipassanā*-Meditation seit Ende des 19. Jahrhunderts herausbildet. Die Auffassung über die konstitutive Rolle der Meditation für den Buddhismus ist Teil der populären Rezeption des Buddhismus im ›Westen‹ und wird von Freiburger/Kleine (2011: 462ff.) als einer der verbreitetsten Irrtümer über den Buddhismus bezeichnet. Der Religionswissenschaftler Erik Braun formuliert es prägnant wie folgt:

»Today, many Buddhists and non-Buddhists alike assume that most Buddhists meditate. [...] [T]hese days a lot do. (Indeed, in our time meditation is often Buddhism's synecdoche.) Yet, mass meditation, by both monks and laypeople, was born in Burma only in the early years of the twentieth century and at a scale never seen before in Buddhist history.« (Braun 2013: 3)

Die hier beschriebene Popularisierung der Meditation in den buddhistischen Reformbewegungen stellt letztlich die entscheidende Bedingung für die weitere Verbreitung der Meditation und der Achtsamkeit dar.

(2) In der Studie *Mindful America* beschreibt Wilson dementsprechend die Reformbewegung des Theravāda als notwendige Voraussetzung für die Popularisierung der Achtsamkeit im europäischen und US-amerikanischen Raum: »It was from this meeting of modern-minded Asian meditators and Western seekers fascinated with Buddhism's potential as an alternative philosophy and spirituality that the mindfulness movement would eventually emerge.« (Wilson 2014: 23) Einer dieser ›westlichen Sucher‹ war der deutschstämmige Mönch Nyanaponika (1901–1994), der unter anderem bei dem burmesischen Mönch und Reformator Mahasi mit der *vipassanā*-Meditation in Berührung kam und als Präsident der *Buddhist Publication Society*, die zahlreiche Bücher zum Theravāda veröffentlicht, überaus einflussreich für die Verbreitung des Theravāda im Westen war. Vor allem sein Buch *The Heart of Buddhist Meditation* mit dem Untertitel *A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness* ist dabei hervorzuheben und wurde auch von westlichen

vor allem durch ihre herausragende Rolle in der Lehre der sieben ›Erwachensfaktoren‹ (Pāli: *bojjhaṅga*), der fünf ›Fähigkeiten‹ (Pāli: *indriya*) und ›Kräfte‹ (Pāli: *bala*) zum Ausdruck. Bei den ›Fähigkeiten‹ und ›Kräften‹ hat sie etwa die Funktion, die jeweils anderen zu kontrollieren (vgl. allgemein zur Rolle und Funktion der Achtsamkeit im *satipaṭṭhāna-sutta* und in der *vipassanā*-Meditation Analayo 2010: hier 62ff.).

Intellektuellen wie etwa Erich Fromm (1991: 69) wertschätzend rezipiert (vgl. Wilson 2014: 25f.).

Neben dieser klerikalen Verbreitung der buddhistischen *vipassanā*-Meditation im ›Westen‹ sind zwei weitere Wege hervorzuheben: Zum einen die Verbreitung durch die Lehre des indischen Geschäftsmannes Satya Narayan Goenka (1924-2013), der *vipassanā*-Meditation als Laie und unter Berufung auf den Laienlehrer U Ba Khin als eine, seinem Verständnis nach, nicht-religiöse Praxis lehrte und dessen Programm weltweit zahlreiche Meditationszentren folgen.¹¹ Zum anderen waren es US-amerikanische Reisende, Hilfsarbeitende und Militärs, die in den 1960ern in Südostasien in Kontakt mit Buddhismus und *vipassanā*-Meditation kamen und diese seit den 1970er-Jahren in den USA verbreiteten. Dazu zählen die bei Mahasi Sayadaw, Goenka und dem thailändischen Mönch Ajahn Chah¹² ausgebildeten Amerikaner Jack Kornfield (zwischenzeitlich Mönch unter Ajahn Chah) und Joseph Goldstein, die 1976 mit Sharon Salzberg und Jacqueline Schwartz das Laien-Zentrum *Insight Meditation Society* (IMS) in Massachusetts nahe Boston gründeten. Zusammen mit dem 1981 von Jack Kornfield gegründeten *Spirit Rock Meditation Center* gelten diese Zentren als die beiden »powerhouses for the teaching« (ebd.: 32) der *vipassanā*-Meditation oder mittlerweile auch als *insight*- oder Einsichtsmeditation bezeichneten Praxis (vgl. auch Fronsdal 1998: 168). Zahlreiche buddhistische Lehrer wurden in das IMS eingeladen und viele Publikationen sind daraus entstanden.¹³

(3) Die Popularisierung der Achtsamkeit im ›Westen‹ speist sich aber nicht nur aus dem Theravāda, sondern auch aus dem Zen (japanisch, Meditation oder Versenkung), der zu der Mahāyāna-Tradition gehört.¹⁴ Neben zentralen Protagonisten wie dem japanischen Gelehrten Daisetz Teitarō Suzuki und dem Zenmeister Shunryū Suzuki in den USA und Eugen Herigel oder Karlfried Graf Dürckheim in Deutschland,

11 | 2016 waren es weltweit 170 Zentren und 132 Kursorte. In Deutschland gibt es ein Zentrum in Triebel und drei weitere Kursorte. Vgl. zu den Zahlen der Zentren <https://www.dhamma.org/de/locations/directory> (zuletzt geprüft am: 11.10.2016).

12 | Ajahn Chah ist auch der Lehrer des in den letzten Jahren durch einen aktiven YouTube-Channel und durch zahlreiche Bestseller – z. B. *Die Kuh, die weinte* (Brahm 2015) – bekanntgewordenen Ajahn Brahm.

13 | So wurden etwa die im IMS gehaltenen Lehrreden U Panditas, Schüler und Nachfolger von Mahasi, als Bücher veröffentlicht (vgl. z. B. Sayadaw U Pandita 1995; sowie das darin enthaltene Vorwort von Goldstein 1995).

14 | Auch auf diese, vor allem ab den 1950ern in den USA und in Europa bekanntgewordene Form des Mahāyāna, die sich aus dem chinesischen Ch'an (chinesisch, Meditation) entwickelte, wird ausführlich weiter unten, Kapitel 11, eingegangen (vgl. einführend zum Zen Brück 2004).

die Zen nach Aufgehalten in Japan (bei Dürckheim als Diplomat des NS-Regimes) popularisierten,¹⁵ war es vor allem Nhat Hanh, der Zen als eine Praxis der Achtsamkeit bekannt machte. Nhat Hanh (geb. 1926), ein vietnamesischer Mönch der Thien-Tradition (vietnamesisch, Meditation), kann als einer der populärsten Protagonisten der Achtsamkeitsströmung und zugleich Vorreiter ihrer Expansion aufgefasst werden (vgl. Wilson 2014: 33ff.).

Seit 1960 besuchte Nhat Hanh – im Rahmen eines Studiums und von Vorträgen zum Vietnamkrieg – die USA und lebt seit 1975 im Exil in Frankreich, wo er neben der 1969 gegründeten *Unified Buddhist Church* das Meditationszentrum *Plum Village* (1982) etablierte. Als Begründer des *Order of Interbeing* und prominenter Vertreter des ›Engagierten Buddhismus‹, propagiert er die Verbindung von Zen und sozialem Handeln (vgl. King 2012).

Im Kontext der Achtsamkeitsströmung nimmt Nhat Hanh deshalb eine so zentrale Rolle ein, weil er die Relevanz von Achtsamkeit für die Praxis des Zen betont. Während etwa der in den Vereinigten Staaten einflussreiche Zen-Lehrer Shunryū Suzuki Achtsamkeit in seinem Buch *Zen Mind, Beginner's Mind* lediglich kurz in dem dreiseitigen Kapitel »Readiness, Mindfulness« behandelt (vgl. Suzuki 2005: 103ff.), steht Achtsamkeit im Zentrum des ersten Buches *The Miracle of Mindfulness* von Nhat Hanh (1987). Darüberhinaus übersetzte Nhat Hanh Lehrreden des Pāli-Kanons ins Vietnamesische und Englische, in denen *sati* verhandelt wird, darunter auch das bereits genannte *satipaṭṭhāna-sutta* (vgl. Nhat Hanh 2009). Nhat Hanhs zahlreiche Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt und seinem Orden sind weltweit hunderte Zentren und Gruppen angeschlossen (in den USA etwa 357 offizielle Gruppen Ende 2012, vgl. Wilson 2014: 34).

(4) Den wohl wichtigsten Meilenstein der Popularisierung von Achtsamkeit stellt die Verwendung und Adaption von *vipassanā*- und Zen-Meditation in der Medizin, insbesondere durch die Arbeiten von Jon Kabat-Zinn, dar. Kabat-Zinn, Molekularbiologie und (mittlerweile emeritierter) Professor der University of Massachusetts Medical School, wurde vor allem von Lehrer*innen um die *Insight Meditation Society* als auch von Nhat Hanh beeinflusst (vgl. Gilpin 2008: 238). Er entwickelte 1979 das achtwöchige Achtsamkeits-Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR),¹⁶

15 | Für eine kurze Geschichte der Rezeption des Zen im europäischen Raum vgl. Prohl (2014: 490ff.).

16 | Auf der Website der *Insight Meditation Society* wird Kabat-Zinn damit zitiert, dass er bei einer Teilnahme an einem Retreat in diesem Zentrum die Idee für die Entwicklung des Programms bekommen habe, vgl. <https://www.dharma.org/about-us/ims-turns-40> (zuletzt geprüft am: 7. Januar 2016).

im deutschen bekannt als ›Stressbewältigung‹ oder ›Stressreduktion durch Achtsamkeit‹, das er zunächst für Schmerzpatient*innen und Stressabbau in der von ihm gegründeten *Stress Reduction Clinic* der University of Massachusetts Medical School anbot und wissenschaftlich evaluierte (vgl. Wilson 2014: 35f., 84ff.).¹⁷ Seine zentrale Rolle für die Popularisierung der Achtsamkeitsströmung wird auch daran deutlich, dass er der wohl meist zitierte Protagonist ist und seine Forschung verwendet wird, um die gesundheitlichen Effekte der Achtsamkeitsmeditation als wissenschaftlich belegt zu propagieren (vgl. ebd.: 36).

Mit der Verwendung der Begriffe ›Achtsamkeit‹ und *mindfulness* im psychologischen und medizinischen Kontext wurden die aus buddhistischen Kontexten stammenden Praktiken als – im Selbstverständnis der Akteure – säkulare Form in den therapeutischen Bereich überführt. Damit ist ein weiteres zentrales Moment für die Popularisierung der Achtsamkeit benannt, da aus dem Programm MBSR zahlreiche Ableger entstanden, die für spezifische Pathologiediagnosen und, davon abgeleitet, Zielgruppen konzipiert wurden. Dazu zählt etwa die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (MBCT), die 2002 als psychotherapeutisches Manual für die Rückfallprävention von Depressionen veröffentlicht wurde. Daneben entstanden andere therapeutische Ansätze, in denen buddhistische Meditationspraktiken oder Achtsamkeit einen wichtigen oder gar den zentralen Aspekt darstellen. Zu nennen ist hier etwa die von Marsha M. Linehan entwickelte ›Dialektisch-Behaviorale Therapie‹ oder die von Steven C. Hayes vertretene ›Akzeptanz- und Commitmenttherapie‹ (ACT).¹⁸

Durch die umfangreiche Rezeption und Verwendung von Achtsamkeitspraktiken im psychotherapeutischen Kontext sehen manche gar einen Paradigmenwechsel innerhalb der psychologischen Verhaltenstherapien. Nach der klassischen und der kognitiven Verhaltenstherapie sei nun die ›dritte Welle der Verhaltenstherapie‹ ange-

17 | Die erste Studie von Kabat-Zinn erschien 1982 unter dem Titel »An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation« (vgl. Kabat-Zinn 1982). Von den zehn meist zitierten psychologischen Studien in wissenschaftlichen Artikeln zum Thema Achtsamkeit stammen acht von Jon Kabat-Zinn oder seinen Kollegen John Teasdale, Zindel Segal und Mark Williams, die das Programm für die kognitive Therapie von Depressionsstörungen anwendeten (vgl. Valerio 2016: 173).

18 | Je nach dem Stellenwert der Achtsamkeit innerhalb der therapeutischen Ansätze unterscheiden die Psychologen Michalak/Heidenreich/Williams (2012: 10ff.) zwischen »achtsamkeitsbasierten« und »achtsamkeitsinformierten« psychotherapeutischen Interventionen.

brochen.¹⁹ Vielfach sind die Arbeiten des psychologischen Zugriffs auf Achtsamkeit nicht nur auf den psychotherapeutischen Einsatz ausgelegt, sondern seit den 2000er-Jahren lässt sich auch in der psychologischen und neurowissenschaftlichen Grundlagenforschung ein exponentiell ansteigendes Interesse an dem Thema beobachten.²⁰

(5) Ausgehend von der psychotherapeutischen Verwendung und kognitiv-neurowissenschaftlichen Beforschung der Achtsamkeit(smeditationspraktiken) ist das Thema Achtsamkeit seither in verschiedenen Bereichen populär geworden: So erscheint jährlich eine Vielzahl von Achtsamkeitsratgebern und Achtsamkeit ist Thema in Life-Style-Magazinen wie *Flow*, *Happinez*, *Slow* oder *moment by moment*.²¹ Auch werden immer mehr Smartphone-Apps wie *Headspace*, *Buddhify*, *10% Happier* oder *Balloon* entwickelt, die angeleitete Achtsamkeit-Meditationen anbieten (dazu instruktiv Rutenberg 2018). Darüberhinaus entstehen Achtsamkeits-Programme, die in der Arbeitswelt implementiert werden, so etwa bei SAP, BASF oder auch das Programm *Search Inside Yourself* bei Google.²²

Der Management-Professor Ron Purser und Zen-Lehrer David Loy stellen angesichts dieser Popularisierung in einem Artikel in der *Huffington Post* fest: »[M]indfulness meditation has become mainstream« (Purser/Loy 2013). Diese Popularität der Achtsamkeit fasst Wilson wie folgt zusammen:

19 | Zuerst wurde der Begriff von dem Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Steven C. Hayes (2004), verwendet. Ein Überblick, einschließlich kritischer Betrachtung, findet sich in dem Sammelband von Heidenreich/Michalak (2013). Für die These eines Paradigmenwechsels ist die Verwendung von Achtsamkeitsübungen eines der ausgemachten Verschiebungen innerhalb der Verhaltenstherapie.

20 | Auf PsycINFO, einer der führenden Online-Datenbanken für psychologische und sozialwissenschaftliche Publikationen, die von der American Psychological Association (APA) gepflegt wird, sind zwischen 2006 und 2015 6686 Einträge zum Stichwort *mindfulness* aufgelistet. Zwischen 1996 und 2005 sind es 496, zwischen 1986 und 1995 89, zwischen 1976 und 1985 36 und zwischen 1966 und 1975 zwei Publikationen (Daten auf Grundlage einer Suchanfrage vom 7. Juni 2018).

21 | Von der Zeitschrift *Flow* gibt es gar Sonderausgaben explizit zum Thema Achtsamkeit, nämlich *Flow 19 Days of Mindfulness* (2017) oder *Flow Mindfulness Workbook* (2016). Vgl. zur kritischen Beleuchtung dieser »mindstyle-Magazine« auch die Polemik auf *Zeit Online* von Zimmermann (2014).

22 | Dieses Programm wurde 2012 mit der Gründung des *Search Inside Yourself Leadership Institute* (SIYLI) institutionalisiert. Instruktiv für das Ankommen der Achtsamkeit im wirtschaftlichen Feld ist die Ausgabe des *Harvard Business Manager* mit dem Titel *Der achtsame Manager* (Heft 1, 2017).

»We now have advocates for and practitioners of mindful eating, mindful sex, mindful parenting, mindfulness at work, mindful sports, mindful divorce lawyers, mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based addiction recovery, and on and on. [...] Mindfulness is being taught in the public schools, the hospitals, and now even to the military. Today Mindfulness is touted as a cutting edge technique said to provide everything from financial success to mind-blowing female orgasms.« (Wilson 2014: 3)

Bereits dieser kurze geschichtliche Überblick zur Popularisierung der Achtsamkeit zeigt auf, dass Achtsamkeit in mehrfacher Hinsicht einen heterogenen Komplex von Praktiken und Diskursen darstellt.²³ Das ist freilich dem Umstand geschuldet, dass neuere Modellierungen von Achtsamkeit, etwa die Verwendung von Achtsamkeit in psychotherapeutischen Interventionen oder unter dem Label ›Lifestyle‹, keineswegs ältere, eher im religiösen Kontext verortete Formen verdrängen (vgl. ebd.: 42). Die hier beschriebene Heterogenität geht also auf eine Koexistenz verschiedener Modellierungen von Achtsamkeitspraktiken zurück, die in den letzten 150, vor allem aber seit den 1970er- und 1990er-Jahren entstanden.²⁴

5.2 KONTEXTE DER ACHTSAMKEITSSTRÖMUNG

Um die Achtsamkeitsströmung im europäischen und US-amerikanischen Raum – und in dieser regionalen Begrenzung verstehe ich sie im Folgenden – trotz der aufgezeigten Heterogenität systematisch anhand von Ratgebern analysieren und beschreiben zu können, schlage ich vor, sie in die folgenden Kategorien oder Achtsamkeit-Kon-

23 | Wilson (2014: 42) unterscheidet sechs Kontexte, aus denen und in denen über Achtsamkeit publiziert wird. »Mindfulness publications today can be broken into several categories, including: (1) texts on Buddhist mindfulness by Buddhist clergy, (2) texts on Buddhist mindfulness by laypeople, (3) mindfulness articles in general-audience Buddhist magazines, (4) self-help mindfulness texts by Buddhist authors, (5) self-help mindfulness texts by non-Buddhists, and (6) mainstream media reports on the mindfulness movement.« (Ebd.) Diese religionswissenschaftlich inspirierte Kategorisierung unterstützt die Annahme, dass über Achtsamkeit mit verschiedenen Stimmen gesprochen und Achtsamkeit in verschiedenen Kontexten praktiziert wird.

24 | Als aktuelles Beispiel, das auch die Popularität von traditionelleren Formen der Achtsamkeitsmeditation zeigt, können die populärwissenschaftlichen Bestseller Yuval Noah Hararis genannt werden. So widmet Harari (2017) etwa das Buch *Homo deus* seinem vipassanā-Lehrer Goenka und propagiert gar Meditation als 21. der 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert (vgl. Harari 2018: 405ff.).

texte einzuteilen, in denen Achtsamkeit semantisiert und praktiziert wird: Erstens in den Kontext der modernen Meditation des Theravāda, zweitens in den Kontext des Zen um Nhat Hanh und drittens in den Kontext der entbetteten Achtsamkeit.²⁵ Diese Kategorisierung ist heuristischer Natur, sie ist aber – neben der bereits v. a. mit Wilson aufgezeigten historischen Plausibilität – aus einem systematisch-buddhologischen Grund naheliegend. Die Unterscheidung der ersten beiden Kontexte spiegelt die beiden Hauptschulen des Buddhismus – Theravāda und Mahāyāna – wieder und ermöglicht so, deren Spuren im dritten Kontext herauszuarbeiten.²⁶ Der erste und dritte Kontext sind dabei unter Rückgriff auf die oben rekonstruierte Geschichte der Achtsamkeit in weitere Subkontexte zu unterscheiden:

Der Subkontext 1 umfasst die *vipassanā*-Meditation, wie sie von buddhistischen Mönchen und Laien in den westlichen Gesellschaften verbreitet wurde. Im Korpus wird dieser Subkontext durch die Ratgeberbücher von Nyanaponika, Gunaratana und Goenka abgedeckt.

Der Subkontext 2 beschreibt die vor allem in der *Insight Meditation Society* (IMS) propagierte *insight*- oder Einsichtsmeditation. Im Korpus befinden sich Bücher zweier Gründer des IMS, Jack Kornfield und Joseph Goldstein.

25 | Den Begriff der entbetteten Achtsamkeit übernehme ich von Valerio (2016: vor allem 159f.), der von einer »disembedded mindfulness« spricht. Damit ist eine Achtsamkeit gemeint, die aus den traditionell buddhistischen Kontexten herausgelöst verwendet wird. Da mit der psychologischen oder medizinischen Wiedereinbettung nicht alle religiösen Aspekte verloren gehen, wie in Teil III deutlich wird, ziehe ich diesen Begriff dem der »säkularen Achtsamkeit«, wie er gerne im Selbstverständnis verwendet wird, vor.

26 | Damit ist auch gesagt, dass eine bedeutende Teilströmung des Mahāyāna, der tibetische Buddhismus (*vajrayāna*), in meiner Untersuchung vernachlässigt wird. Das ist dahingehend kontraintuitiv, da einer der bekanntesten Vertreter dieser der Dalai Lama Tenzin Gyatsho ist und somit in der Buddhismus-Wahrnehmung einer der zentralen Figuren. Ich schließe mich aber Wilson an, der die Popularisierung der Achtsamkeit hauptsächlich auf die von mir genannten Kontexte I und II zurückführt (vgl. dazu auch McMahan 2008: 22f.). Da aber der tibetische Buddhismus und der Dalai Lama eine entscheidende Rolle bei der Popularisierung des Buddhismus im Westen gespielt haben (vgl. auch Teil III), ist es plausibel anzunehmen, dass hierin eine für die Popularisierung der Achtsamkeit wichtige Bedingung zu finden ist. Anzumerken ist, dass Achtsamkeit auch vom Dalai Lama als Begriff verwendet wird (vgl. hierzu etwa das aus einem gemeinsamen Gespräch zwischen dem Dalai Lama und dem bekannten Emotionsforscher Paul Ekman entstandene Buch, worin die »Emotionale Achtsamkeit« verhandelt wird, Dalai Lama / Ekman 2011).

Der Subkontext 3 entspricht dem Kontext II, also der Zen-Achtsamkeit, wie sie von Nhat Hanh modelliert wird. Zwei Ratgeber Nhat Hanhs sind im Korpus enthalten.

Mit dem Subkontext 4 wird die Verwendung von Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie abgedeckt, wie sie prominent in den Kursen *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) und *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (MBCT) zu finden ist. Die entsprechende Begleitlektüre des MBSR-Kurses von Jon Kabat-Zinn bzw. das entsprechende Manual von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams and John D. Teasdale sind im Korpus enthalten.

Der Subkontext 5 umfasst Achtsamkeitsratgeber, die nicht direkt an einen Kurs, wie etwa MBSR oder MBCT, gebunden sind. Zwei der populären Bücher von Kabat-Zinn repräsentieren dabei diesen Subkontext im Korpus.

Schließlich werden im Subkontext 6 der Mainstream-Achtsamkeit die populären, in Wirtschaft und via Smartphone angebotenen Achtsamkeitsformen gefasst, wie der von Chade-Meng Tan entwickelt Kurs *Search Inside Yourself* und die von Andy Puddicombe und Richard Pierson vertriebenen Meditations-App *Headspace*. Die entsprechenden Bücher zu diesen Programmen von Tan bzw. Puddicombe sind im Korpus enthalten (vgl. dazu Tabelle 1 und Tabelle 2, S. 86).

In den folgenden Kapiteln wird das Ergebnis der in Kapitel 4 beschriebenen qualitativ-interpretativen Inhaltsanalyse der 14 Ratgeber vorgestellt. Dieses besteht in einer Typologie von drei idealtypischen Selbst-Welt-Modellen der Achtsamkeitsströmung, von denen nun jeweils eines in den folgenden Kapiteln dargestellt wird.

Tabelle 1: Die Kontexte der Achtsamkeitsströmung

Kontext (K)		Subkontext (SK)	
K _I	Moderne Theravāda-Meditation	SK ₁	<i>vipassanā</i> -Meditation
		SK ₂	<i>Insight</i> - oder Einsichtsmeditation
K _{II}	Zen-Achtsamkeit	(SK ₃	Zen-Achtsamkeit)
K _{III}	Entbettete Achtsamkeit	SK ₄	Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie
		SK ₅	Kursungebundene Achtsamkeitsratgeber
		SK ₆	Mainstream-Achtsamkeit

Tabelle 2: Korpus: Die Achtsamkeitsströmung in Büchern

	Autor(en)	Titel	EA	Jahr
K_I	SK₁ Nyanaponika	<i>The Heart of Buddhist Meditation: Satipatthana: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness</i>	[1962]	1992
	Gunaratana	<i>Mindfulness in Plain English</i>	[1991]	1993
	Goenka	<i>The Discourse Summaries: Talks from a Ten-Day Course in Vipassana Meditation</i>	[1987]	2008
SK₂	Goldstein / Kornfield	<i>Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation</i>	[1987]	1987
	Kornfield	<i>A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life</i>	[1993]	1993
	Goldstein	<i>Insight Meditation: The Practice of Freedom</i>	[1993]	2003
K_{II}	SK₃ Nhat Hanh	<i>The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation</i>	[1975]	1987
	Nhat Hanh	<i>Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life</i>	[1991]	1992
K_{III}	SK₄ Kabat-Zinn	<i>Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness</i>	[1990]	2013
	Segal / Williams / Teasdale	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression</i>	[2002]	2002
	SK₅ Kabat-Zinn	<i>Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life</i>	[1994]	1994
	Kabat-Zinn	<i>Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness</i>	[2005]	2005
SK₆	Tan	<i>Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)</i>	[2012]	2012
	Puddicombe	<i>Get Some Headspace: 10 Minutes Can Make All the Difference</i>	[2011]	2012

