

Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit ist seit Jahrtausenden ein integraler Bestandteil vieler spiritueller Traditionen und erfreut sich heute in einer säkularen Form zunehmender Beliebtheit mit einer großen Bandbreite an Anwendungen. Schulen, Universitäten und Firmen bieten Achtsamkeitskurse zur Stressbewältigung und Leistungssteigerung an, im klinischen Sektor wird Achtsamkeit therapeutisch eingesetzt, Achtsamkeit wird praktiziert, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern, und auch in der Wissenschaft ist Achtsamkeit ein beliebtes Thema. Mit der zunehmenden Popularität von Achtsamkeit und der inflationären Verwendung des Begriffs verwässert jedoch dessen Bedeutung. Der hier diskutierte, spezifische Achtsamkeitsbegriff unterscheidet sich deutlich von der alltagssprachlichen Verwendung des Wortes *achtsam* im Sinne von aufmerksam und sorgfältig. Achtsamkeit kann sich sowohl auf einen Geisteszustand im Alltag, eine formale Praktik (d.h. Achtsamkeitsmeditation), ein theoretisches Konzept der buddhistischen Lehre oder ein psychologisches Konstrukt beziehen. Ziel ist es hier, den Begriff aus diesen verschiedenen Blickwinkeln zu erläutern. In einem ersten Abschnitt wird auf den Ursprung des Begriffs der Achtsamkeit in der östlichen Philosophie eingegangen, bevor sich der zweite Abschnitt mit der Einführung und Entwicklung eines Konzepts der Achtsamkeit im Westen befasst. Der dritte Teil diskutiert Achtsamkeit als psychologisches Konstrukt, gefolgt von einer kurzen Übersicht verschiedener Achtsamkeitspraktiken im vierten Teil. Der Beitrag schließt mit einer Diskussion zu Achtsamkeit und Zeitempfinden.

Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis haben ihren Ursprung im Buddhismus. Als solches wird Achtsamkeit auch als „Herz des Buddhismus“ bezeichnet und ist ein zentraler Aspekt aller Traditionen und Lehren der buddhistischen Meditationspraxis: der Theravada-Tradition in Südostasien, der Mahayana-Tradition in Vietnam, China, Japan und Korea sowie der Vajrayana-Schule des Tibetischen Buddhismus im Tibet und großen Teilen Indiens. Die ältesten schriftlichen Überlieferungen, die auf den Begriff der Achtsamkeit hinweisen, sind im sogenannten Pali-Kanon des Theravada-Buddhismus zu finden. Der Pali-Begriff *sati* wird als *Acht-*

samkeit ins Deutsche übersetzt, ins Englische als *mindfulness*, und bedeutet wörtlich „sich erinnern“. Dies ist jedoch nicht als Erinnern per se zu verstehen, sondern als *Gewahrsein des Augenblicks*, wodurch die Erinnerung gefördert wird. *Sati* wird hier als „reines Beobachten“ aufgefasst, wobei mit „rein“ gemeint ist, dass die mentale Interaktion mit dem Beobachtungsobjekt minimiert wird. In der Satipatthāna Sutta, einer der Lehrreden des Buddha, werden die vier Grundlagen der Praxis der Achtsamkeit beschrieben als (1) Achtsamkeit auf den Körper, (2) Achtsamkeit auf Gefühle und Empfindungen, (3) Achtsamkeit auf den aktuellen Zustand und Veränderungen des Geistes sowie (4) Achtsamkeit auf Geistesobjekte (alle äußeren und inneren Dinge, die im Moment wahrgenommen werden können).

Innerhalb der verschiedenen buddhistischen Strömungen ist Achtsamkeit in einen ethischen und spirituellen Kontext eingebettet, den sogenannten *Achtfachen Pfad*. Ziel ist es, *Einsichten* in grundlegende Wahrheiten zu bekommen, wodurch Befreiung erreicht werden kann. Achtsamkeitsmeditation wird in diesem Sinne auch oft als „Vipassana“ oder „Einsichtsmeditation“ bezeichnet (Kabat-Zinn 2003; Schmidt 2014, 2015).

Im Verlauf der letzten Jahrzehnte haben sich buddhistische Traditionen weitgehend im Westen etabliert und vor allem ausgehend von der Verbreitung des Buddhismus in den USA wurde die Achtsamkeitsmeditation säkularisiert und vermehrt in die westliche Medizin und Psychologie integriert. Die klinische Anwendung der Achtsamkeitsmeditation als eine spezifische Intervention ist auf das achtwöchige Gruppenprogramm *Mindfulness Based Stress Reduction* (kurz MBSR; engl. für „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“) zurückzuführen, das von Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelt wurde. Obgleich MBSR ursprünglich für Patient*innen mit chronischen Schmerzen konzipiert wurde, findet MBSR heute eine breite Anwendung sowohl in klinischen als auch in nicht-klinischen Bereichen.

Seither wurden zahlreiche weitere Programme mit Achtsamkeit als integralem Bestandteil entwickelt. Diese neuen Anwendungsgebiete von Achtsamkeitsmeditation machen deutlich, dass sich die Motive der westlichen Rezeption von Achtsamkeitspraktiken von jenen des buddhistisch-spirituellen Kontexts unterscheiden. Während im Buddhismus das Ziel der sogenannten Befreiung verfolgt wird, sind die vielseitigen Ziele der westlichen Achtsamkeitspraxis Entspannung, Stressreduktion, Umgang mit psychischen oder körperlichen Problemen, Selbsterfahrung und auch die Praxis innerhalb eines spirituellen Weges. Da die grundlegenden Motive die Praxis maßgeblich bestimmen, können buddhistische-spirituelle und säkulare Achtsamkeitspraxis nicht ohne weiteres gleichgesetzt werden (Schmidt 2014).

Mit der Einführung der Achtsamkeitspraxis in die westliche Psychologie entstand auch ein Anspruch auf entsprechende psychologische Konstrukte. Dabei ist zu beachten, dass sich die faktische Praxis auf das phänomenale Erleben richtet

und sich durch ihren Erfahrungsbezug auszeichnet, der in einer konzeptionellen Definition nicht abgebildet werden kann und sich der vollständigen sprachlichen Erfassung entzieht. Eine der am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn und beschreibt Achtsamkeit als „the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment“ (2003: 145). Dabei wird Achtsamkeit als eine spezifische Form der Aufmerksamkeitsausrichtung beschrieben: mit Absicht, auf den Moment gerichtet und mit einer nicht-wertenden Haltung.

Basierend auf der wachsenden Literatur über Achtsamkeitsmeditation gibt es mehrere Versuche, die Ergebnisse in ein umfassendes theoretisches Modell zu integrieren, welches erklärt, durch welche Mechanismen Achtsamkeitsmeditation wirkt. Shapiro u.a. (2006) beschreiben Achtsamkeit mit den drei Komponenten (1) Intention, (2) Aufmerksamkeit und (3) Haltung. Intention bezieht sich dabei auf die persönliche Motivation oder das Ziel, mit welchem Achtsamkeit praktiziert wird. Der zweite Aspekt bezieht sich auf die Selbstregulation der Aufmerksamkeit und umfasst Vigilanz, die Fähigkeit, den Fokus zu wechseln sowie die Fähigkeit, zu Gedanken und Gefühlen eine beobachtende Distanz einzunehmen. Der dritte Aspekt, die Haltung, meint eine offene und akzeptierende Einstellung gegenüber den gegenwärtigen Erfahrungen. Ein weiteres Beispiel ist das Modell von Baer u.a. (2003), welches die Mechanismen (1) nicht-wertendes Beobachten, (2) kognitive Veränderung, (3) Selbstregulation, (4) Entspannung und (5) Akzeptanz umfasst. Nicht-wertendes Beobachten von Gedanken, Emotionen und Empfindungen führt zu einer Reduktion der emotionalen Reaktanz, was wiederum zu kognitiven Veränderungen beitragen kann, bzw. der Einsicht, dass Gedanken nur Gedanken sind und Emotionen nur Emotionen und kein akkurates Abbild der Realität darstellen. Selbstregulation bedeutet hier, dass Meditation die Früherkennung von Problemen und dadurch den konstruktiven Umgang mit diesen fördern kann. Als Nebeneffekt bewirkt Meditation oft einen Zustand der Entspannung. Der letzte Aspekt, die Akzeptanz, umfasst die Haltung oder Qualität der Aufmerksamkeitsausrichtung. Während die eben beschriebenen Modelle die Wirkmechanismen der Achtsamkeitsmeditation von einer mehrheitlich psychologischen Perspektive aus beschreiben, vereint das Modell von Hölzel u.a. (2011) psychologische und neurowissenschaftliche Aspekte, indem die im Folgenden beschriebenen Komponenten jeweils in Verbindung mit der Aktivierung spezifischer Gehirnareale gebracht werden: (1) Regulation der Aufmerksamkeit, (2) Körperbewusstsein, (3) Emotionsregulation und (4) veränderte Sichtweise auf das Selbst. Mit der Regulation der Aufmerksamkeit ist das Ausrichten der Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt sowie der Prozess der Wiederherstellung dieser Ausrichtung nach einer Ablenkung zu verstehen. Mit Körperbewusstsein ist die körperliche Verankerung der Praxis z.B. beim Fokus

auf den Atem gemeint. Emotionsregulation bedeutet, dass aufkommende Emotionen nicht-wertend und mit Akzeptanz beobachtet werden und sich dadurch in Gehalt und Gestalt wandeln. Die veränderte Sichtweise auf das Selbst bezieht sich auf das Loslassen der Identifikation mit einem statischen überdauernden Selbstbild im Sinne eines Wesenskernes.

Die Praxis der Achtsamkeit lässt sich in formale und informelle Formen unterscheiden. *Informelle Praxis* bezieht sich auf die bewusste Einnahme einer achtsamen Grundhaltung während alltäglicher Handlungen; bspw. kann man einen Flur entlang gehen und dabei die Aufmerksamkeit in einer offenen akzeptierenden Art auf seinen Körper und seine Bewegung richten. Diese bewusste Übung steht einem nicht-intentionalen gedanklichen Abschweifen oder der Beschäftigung mit anderen kognitiven Tätigkeiten gegenüber. Im Gegensatz dazu bezieht sich die *formale Praxis* auf Achtsamkeitsübungen und -meditationen, die zeitlich und räumlich vom Alltag separiert sind. Im Allgemeinen lässt sich Meditation als eine Form des mentalen Trainings der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins beschreiben. Das Wort „Meditation“ stammt vom Lateinischen *meditari* ab, was soviel bedeutet wie „Kontemplation“ oder „Reflexion“. Meditationspraktiken umfassen ein großes Spektrum an sehr diversen Techniken. Ospina u.a. (2007) ermittelten mit Hilfe eines Expert*innenkreises eine Beschreibung der zentralen Bestandteile von Meditation. Meditation muss demnach (1) eine definierte Technik verwenden, (2) eine Entspannung des Geistes beinhalten und (3) ein selbstinduzierter Geisteszustand sein. Weitere wichtige aber nicht essentielle Aspekte umfassen: (4) einen Zustand psychischer und physischer Entspannung, (5) das Ausrichten des Fokus auf sich selbst oder einen anderen Anker, (6) einen wachen Geisteszustand, (7) die Einbettung in einen religiösen, spirituellen oder philosophischen Kontext sowie (8) die Erfahrung von Stille.

Im folgenden Abschnitt soll kurz exemplarisch auf zwei weit verbreitete Formen der formalen Achtsamkeitsmeditation eingegangen werden:

Bei der *Atemmeditation im Sitzen* begibt sich die Meditierende in eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung und nimmt sich in einem ersten Schritt Zeit, um im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf den Körper, ihre Sitzhaltung und die Empfindungen in ihrem Körper richtet. In einem zweiten Schritt lenkt die Meditierende ihren Fokus auf den Atem und beobachtet das fortwährende Ein- und Ausströmen des Atems und die Bewegungen, die dieser im Körper auslöst. Kommen Gedanken oder Emotionen auf, so wird das Abschweifen registriert und die Aufmerksamkeit wird sanft auf den Atem zurückgeführt. Zentral dabei ist die innere Einstellung, mit der praktiziert wird. Die Meditierende übt sich darin, eine akzeptierende, nicht-wertende und sich selbst gegenüber freundliche Haltung bezüglich aller entstehenden und vergehenden Erfah-

rungen einzunehmen. Bei der *Gehmeditation* geht die Meditierende in sehr langsamem Tempo und richtet dabei ihre Aufmerksamkeit auf ihre Fußsohlen – den Kontakt der Fußsohlen zum Boden, welche Stellen mit mehr und welche mit weniger Druck aufliegen, wie warm oder wie kalt sich die Fußsohlen anfühlen und die Empfindungen, die durch die Bewegung entstehen. Von dort aus wird die Aufmerksamkeit langsam ausgeweitet auf das Empfinden in den Füßen und kann von dort aus auf die Waden, die Beine und den weiteren Körper ausgedehnt werden.

Wir leben in einer Kultur, die geprägt ist von knappen Zeitressourcen, zunehmender Zeitverdichtung und erhöhtem Stress. Mit der Achtsamkeit ist vielfach das Versprechen von Stressbewältigung und Entspannung verbunden. Somit lässt sich die große Popularität von Achtsamkeit und Meditation auch als Bedürfnis einer rasant „überdrehten“ Kultur nach Selbstregulation deuten. Ob dies allerdings auf diesem Weg erreicht wird, oder ob sich nicht vielmehr im Zuge einer fortgesetzten Selbstoptimierung das Gegenteil ergibt, ist kontrovers diskutierbar. Auf individueller Ebene zeigt sich, dass der Einsatz von zeitsparenden Technologien und Multitasking paradoxerweise nicht helfen. Der durch Anwendung neuer Techniken erzielte Zeitgewinn führt meist dazu, dass gleichzeitig der Anspruch an die Qualität und die Erwartung an die Geschwindigkeit der Erledigung der Arbeit steigt (vgl. Rosa 2005: 117).

Auf die Frage wie man zunehmendem Zeitdruck entkommen kann, lohnt sich ein Blick auf die östlichen Philosophien. Meditation wird hier auch als eine „Gewöhnung des Geistes“ verstanden. Die zugrundeliegende Idee ist dabei, dass sich der Geist, bzw. das kognitive System, an bestimmte Zustände bzw. Arbeitsmodi gewöhnt und diese habituell reproduziert. Wer sich lange in Mitgefühl übt, wird in Alltagssituationen eher mitfühlend sein, wer viel mit negativen Emotionen wie Wut und Ärger erlebt, wird dies auch in viele andere Kontexte übertragen. Demzufolge können auch Hektik und innere Unruhe zu einem Geisteszustand werden, an den man sich in diesem Sinne gewöhnt und ihn dadurch von einer Situation in die nächste überträgt – die Unruhe wird zur Gewohnheit.

Einer solchen Dynamik kann mittels der Erkenntnisse der Achtsamkeitsforschung entgegengewirkt werden. Denn eine von vielen Möglichkeiten, Stress zu mindern und die Lebensqualität zu steigern, liegt darin, den Fokus auf den Augenblick zu richten, wie dies in der Achtsamkeitspraxis gelernt wird. Im Alltag dominiert meist ein zweck- und zielorientierter Fokus, in dem wir ständig ein Ziel oder eine „To Do“-Liste an Zielen verfolgen, wodurch die Aufmerksamkeit auf die Zukunft fokussiert ist. Dementsprechend nimmt die Zukunft einen großen Raum im Bewusstsein ein, während das Bewusstsein für die Gegenwart begrenzt ist. Gleichzeitig ist man sich oft der sich verringernenden Zeit bis zum Erreichen des Ziels bewusst. Ein derartiger Fokus auf die Zukunft führt zu innerer Eile und Unruhe und

einem gefühlten raschen Fortschreiten der Zeit. Ein achtsamer und akzeptierender Fokus auf die Gegenwart führt dagegen zu einer Verlangsamung des subjektiven Zeiterlebens, zu einer Wahrnehmung von räumlicher Ausdehnung und lässt so Eile und Unruhe in den Hintergrund treten (Wittmann 2015). Unterstützt und stabilisiert wird diese Veränderung durch einen verkörperten Erfahrungsbezug. Durch das Anwenden informeller Achtsamkeitsübungen kann es gelingen, selbst im betrieblichen Alltag von einem zweck- und zielorientierten Modus den Fokus auf das gegenwärtige Erleben zu richten. Selbst in Momenten des Stress es gelingt es dadurch, mit etwas Übung wieder in seine innere Ruhe zu kommen.

Vanessa Aeschbach & Stefan Schmidt

LITERATUR

- Baer, R. A. (2003): Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Jg. 10, Heft 2, S. 125-143.
- Bishop, S. R. (2004): Mindfulness: A Proposed Operational Definition. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Jg. 11, Heft 3, S. 230-241.
- Hölzel, B. K./Lazar, S. W./Gard, T./Schuman-Olivier, Z./Vago, D. R./Ott, U. (2011): How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. In: *Perspectives on Psychological Science*, Jg. 6, Heft 6, S. 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Jg. 10, Heft 2, S. 144-156.
- Ospina, M. B./Bond, T. K./Karkhaneh, M./Tjosvold, L. u.a. (2007): *Meditation Practices for Health: State of the Research Evidence Report/Technology Assessment No. 155*. Rockville: AHRQ Publication No. 07-E010.
- Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmidt, S. (2014): Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. In: *SUCHT – Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis*, Jg. 60, Heft 1, S. 13-19.
- Schmidt, S. (2015): Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In: Hölzel, B./Brähler, C. (Hg.): *Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O.W. Barth, S. 21-42.
- Shapiro, S. L./Carlson, L. E./Astin, J. A./Freedman, B. (2006): Mechanisms of mindfulness. In: *Journal of Clinical Psychology*, Jg. 62, Heft 3, S. 373-386.
- Wittmann, M. (2015). *Wenn die Zeit stehen bleibt. Kleine Psychologie der Grenzerfahrungen*. München: Beck.