

7 Achtsamkeit II:

Das interessiert-sorgende Selbst-Welt-Modell

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit II sticht dahingehend heraus, dass es nicht nur einem Kontext der Achtsamkeitsströmung zugeordnet werden kann. Im ersten Kontext, der modernen Theravāda-Meditation, lässt es sich idealtypisch im Subkontext 2, der Einsichtsmeditation, bei dem Amerikaner und promovierten Psychologen Jack Kornfield herausarbeiten. Kornfield gehört zwar mit dem amerikanischen Meditationslehrer Joseph Goldstein zu den Begründern der IMS (*Insight Meditation Society*), allerdings finden sich in seinem hier untersuchten Buch *A Path with Heart* und in den Passagen aus dem gemeinsamen Buch mit Goldstein, *Seeking the Heart of Wisdom*, entscheidende Verschiebungen zu Goldstein, insbesondere was die Zentralstellung des Mitgefühls als integraler Bestandteil der Achtsamkeit betrifft.

Im zweiten Kontext, der Zen-Achtsamkeit des vietnamesischen und in Frankreich lebenden Mönches Nhat Hanh, sind zwar viele Elemente vorhanden, die auf die buddhistische Sittlichkeit der Achtsamkeit I verweisen; in seiner Zen-inspirierten Interpretation der Achtsamkeitsmeditation lassen sich jedoch konstitutive Momente von dem rekonstruieren, was ich in diesem Kapitel als Achtsamkeit II zu fassen versuche.

Schließlich partizipiert an dem Modell der Achtsamkeit II im dritten Kontext der entbetteten Achtsamkeit der amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn, der sowohl von der IMS als auch vom Zen, etwa von Nhat Hanh, beeinflusst ist. Nicht nur in der Begleitlektüre des von ihm entwickelten Kurses *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Full Catastrophe Living* (Subkontext 4 der Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie), sondern auch in den Folgewerken *Wherever You Go, There You Are* und *Coming to Our Senses* (Subkontext 5 der kursungebundenen Achtsamkeitsratgeber) vertritt er ein Selbst-Welt-Modell, das ich im Folgenden als ein interessiert-sorgendes rekonstruieren werde.

Der Grund für die kontextübergreifende Modellierung der Achtsamkeit II liegt zum einen darin, dass die genannten Protagonisten Doktrinen des Mahāyāna, vor

allem des Zen, verarbeiten. Zum anderen zeigt sich daran eine eklektische Tendenz, die im Kapitel III als ein zentrales Moment der modernen Religiosität gedeutet wird.

Gemeinsam ist den Autoren der Achtsamkeit II eine Abgrenzung zur tendenziell distanzierenden Modellierung der Achtsamkeit, wie sie in der Achtsamkeit I vorzufinden ist. Dabei bleibt jedoch der Anspruch bestehen, mit Achtsamkeit einen umfassenden Vorschlag zur Veränderung der Lebensweise hin zu einem gelingenden Leben zu unterbreiten. Die Achtsamkeit II zentriert sich aber nicht mehr um das Versprechen der Erlösung *von* einer leidhaften Welt, sondern besteht auf ein gelingendes Leben *in* dieser Welt. In den folgenden Abschnitten sollen die hier angerissenen Verschiebungen der kritisierten und affirmierten Selbst-Welt-Modelle der Achtsamkeit II nachvollzogen werden.

7.1 SELBST- UND WELTVERLUST IN EINER KRISENHAFTEN UND GEHETZTEN WELT

Wie in der Achtsamkeit I spielt auch in der Achtsamkeit II die Diagnose des Leidens eine grundlegende Rolle. Das Leiden wird hier allerdings nur teilweise an den Begriff *dukkha* gebunden (vgl. Kornfield 1993: etwa 71; Nhat Hanh 1987: 48f.; bzw. Kabat-Zinn 2005: 127). In der inhaltlichen Bestimmung zeigt sich vielmehr, neben der Verwendung von spezifischen psychologischen und medizinischen Diagnosen wie etwa Stress,¹ eine wichtige Konkretisierung: Das kritisierte Selbstmodell der Achtsamkeit II besteht insbesondere aus einem einsamen und von der Welt isolierten Selbst.² Für Kornfield (1993: 24) stellt eine solche ›tiefe Einsamkeit‹ das grundlegende Leiden der modernen Gesellschaften dar.

Die Diagnose der Einsamkeit wird in der Achtsamkeit II flankiert von der Klage über die Verschwendung oder Missachtung von wertvoller Zeit. Die ›Opferung

1 | Dies gilt insbesondere für das erste Buch von Kabat-Zinn, das als Begleitbuch für das Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* konzipiert ist. ›Stress‹ sieht er dabei als ursächlich an für eine Vielzahl verschiedener Diagnosen (vgl. dazu nur die instruktive Grafik in Kabat-Zinn 2013a: 308).

2 | Vgl. Kabat-Zinn (ebd.: 193) und Nhat Hanh (1992: 8, 13f.), der das Leiden auch häufig durch die Erfahrung von Angst konkretisiert (vgl. etwa Nhat Hanh 1987: 48f.). Auch bei Goldstein taucht das Moment der Einsamkeit auf, wenn er das Leiden anhand eines Gefühls von Fragmentierung oder des Eingesperrtseins beschreibt (vgl. Goldstein / Kornfield 1987: 99).

des gegenwärtigen Moments³ wird dabei als ein Selbst- und Weltverlust aufgefasst: »That is the problem of life. If we are not ourselves, truly in the present moment, we miss everything.« (Nhat Hanh 1992: 43; vgl. auch Nhat Hanh 1987: 1f., 11) Kornfield verwendet in diesem Zusammenhang die Metaphern der ›Verschlossenheit‹ und der ›Betäubung‹ (vgl. Kornfield 1993: etwa 34 bzw. 24). In der Achtsamkeit II hängt also das kritisierte Selbstmodell eng zusammen mit einer Kritik einer abgrenzenden Selbst- wie auch Selbst-Welt-Beziehung.

Insbesondere Kabat-Zinn hebt diesen Aspekt in seinem Buch *Wherever You Go, There You Are* hervor.⁴ Die kritisierte Selbst-Welt-Beziehung wird hier in der Metapher eines Lebens im Halbschlaf zum Ausdruck gebracht (vgl. Kabat-Zinn 1994: 26).⁵ Das gewöhnliche Leben bezeichnet er – explizit unter Verweis auf den Buddhismus – als ein beschränktes Leben, das sich durch den Schlaf der Automatismen und der Unbewusstheit hauptsächlich in der Zukunft und Vergangenheit abspiele (vgl. ebd.: 3, xiv). Damit drohe ein verlorenes Leben: »The days, months, and years quickly go by unnoticed, unused, unappreciated. It is all too easy to remain on something of a fog-enshrouded, slippery slope right into our graves[.]« (Kabat-Zinn 1994: xvif.; vgl. auch Kabat-Zinn 2005: 9) Diese kritisierte Selbst-Welt-Beziehung zentriert Kabat-Zinn um den Begriff des Autopiloten (»automatic pilot«) oder um den damit synonym verwendeten Begriff des *doing mode*. Damit wird ein unbewusstes, automatisches, mechanistisches Selbst und Selbst-Welt-Verhältnis bezeichnet (vgl. dazu Kabat-Zinn 2013a: 8).⁶ Damit verweisen die kritisierten Selbst-Welt-Beziehungen auf die in der Achtsamkeit I verwendete Lehre der ›drei Wurzeln des Bösen‹, indem eine reaktive und unwissende Haltung kritisiert wird. Allerdings speist sich

3 | Nhat Hanh spricht etwa von einem »sacrifice [of, Anm. J.S.] the present moment« (Nhat Hanh 1992: 41, auch 29).

4 | In diesem verzichtet er – im Gegensatz zu seinem ersten Buch *Full Catastrophe Living* – fast vollständig auf psychopathologische Begriffe.

5 | Diese Dichotomie findet sich, wenn auch nicht so zentral, auch bei anderen Autoren (vgl. z. B. Nyanaponika 1992: 41).

6 | Das halbawache Leben führt Kabat-Zinn auch auf einen denkenden Geist (»thinking mind«, Kabat-Zinn 1994: 260) zurück, der nur eine fragmentierte Weltsicht ermögliche, nur konditionierte Gewohnheiten reproduziere und dadurch, wie unter Rückgriff auf das buddhistische Konzept *karma* ausgeführt wird, den Menschen gleich einem Gefängnis einsperre und isoliere (Kabat-Zinn 1994: 93f., 206, 213f., 221ff., 1994: 260). Bei der Verkennung der Realität wird dem konzeptuellen Denken eine zentrale Rolle zugeschrieben (vgl. Nhat Hanh 1987: 42, 56, 59, 1992). Dieser Aspekt wird auch bei Goldstein (2003: 109ff.) ausführlich betont.

die Kritik in der Achtsamkeit II nicht aus der buddhistischen Moral, sondern wird aus dem drohenden Verlust des Selbst und der Welt abgeleitet.⁷

Die Kritik an einem sich selbst und der Welt gegenüber verschlossenen Selbst führt dazu, dass in der Achtsamkeit II die Welt in einem größeren Umfang modelliert wird. Dies geschieht zum einen durch die Diagnosen einer krisenhaften Welt: Es werden etwa Armut, Hungerkatastrophen, Ungerechtigkeit oder drohende Kriege durch die Investitionen in Atomwaffen beklagt (vgl. etwa Goldstein / Kornfield 1987: 4, 139, 163; Kornfield 1993: 25; Nhat Hanh 1992: 99, 109; Kabat-Zinn 2005: 12, 595),⁸ wobei immer wieder eine drohende Umweltkatastrophe hervorgehoben wird (vgl. etwa Kornfield 1993: 186; Nhat Hanh 1992: 105f., 108, 112; Kabat-Zinn 2005: 4f.). Kabat-Zinn benennt diese Krisen der Welt auch als »World Stress« (Kabat-Zinn 2013a: 538). An der Verwendung des Begriffs »Welt-Stress« wird deutlich, inwiefern Kabat-Zinn zwar den psychologisch-medizinischen Begriff verwenden, ihn aber zugleich zu einer globalen Analysekategorie erweitert. Die Diagnose einer »gestressten Welt« nennt er an anderer Stelle – und prominent in dem Titel seines ersten Buches – auch »full catastrophe«:⁹ »In our era, the full catastrophe is very much in evidence on all fronts. A brief reading of any morning newspaper will drive home the impression of an unending stream of human suffering and misery in the world[.]« (Ebd.: liv)

Zum anderen ist das kritisierte Weltmodell der Achtsamkeit II durch Zeitdiagnosen über die Verfassung der westlichen Gesellschaften bestimmt. Neben einer analogen zur Achtsamkeit I vorzufindenden Kritik an einer Konsumkultur¹⁰ und einer Kri-

7 | Anzumerken ist hier, dass vor allem Nhat Hanh auch spezifische Emotionen wie Zorn oder Stolz kritisiert (vgl. Nhat Hanh 1992: 56f., 63), die ebenfalls mit den ersten beiden Elementen der »drei Wurzeln des Bösen« (Hass, Begierde) in Verbindung gebracht werden können. Darüberhinaus wird auch explizit ein Unwissen, das auf die Verblendung als drittes Element verweist, problematisiert (vgl. Nhat Hanh 1992: 56; Kornfield 1993: 22ff.).

8 | Es ist auffallend, dass in dem Buch *The Miracle of Mindfulness* von Nhat Hanh der Autor selbst Krieg als Thema nicht behandelt, obwohl das Buch aus einem Brief Nhat Hanhs aus seinem Exil in Frankreich an einen Ordensbruder und Mitarbeiter der von Nhat Hanh gegründeten »School of Youth for Social Service« in Süd-Vietnam während des Vietnamkrieges entstanden ist (vgl. das Vorwort von Mobi Ho 1987: xii). Bei Nhat Hanh (1992) wird dieses Thema hingegen explizit bearbeitet, wie auch in anderen Werken. So finden sich etwa in seinem Gedichtband zahlreiche Gedichte, die seine Kriegserfahrung behandeln (vgl. Nhat Hanh 1997).

9 | Eine ähnliche Phrase (»the Whole Catastrophe«) wird auch von Kornfield (1993: 36) unter Verweis auf Niko Kazantzakis *Zorba the Greek* verwendet.

10 | Diese wird bei Kornfield (ebd.: 33) etwa mit der Lehre der »sinnlichen Begierde« (»sense pleasure«) aus den »Fünf Hindernissen« (Pāli, Sanskrit: *nīvaraṇa*) verbunden. Hier zeigt sich

tik an einer fragmentierten Gesellschaft¹¹, tritt vor allem die Zeitdiagnose einer gehetzten und beschleunigten Welt (vgl. Nhat Hanh 1992: 13f. bzw. 14, 22, 28). Kornfield (1993: 24) spricht hier etwa von einer ›Sucht nach Geschwindigkeit‹, die zu der von ihm kritisierten Verschllossenheit und Taubheit des Selbst beitrage. Insbesondere aber Kabat-Zinn führt die Zeitdiagnose ausführlich aus. Die sich beschleunigende Geschwindigkeit des Lebens, angefeuert vor allem von technologischem Fortschritt, etwa in Form von Digitalisierung und Kommunikationstechnologien, sieht er als dominante gesellschaftliche Entwicklung an und hält sie für die zentrale Bedingung für eine Erhöhung des Stresses¹² oder des »Dis-Ease«¹³ (vgl. Kabat-Zinn 2013a: xxxixf., 2005: 151ff.). Die Konsequenz daraus sei eine Fixierung auf das Tätigsein, mit dem der Zeit- und Selbstverlust einhergehe:

»[J]ust doing, doing, doing, as speedily as possible, to get it all done, knowing that we will never get it all done – and also sometimes realizing that if we are not careful, we will miss what is most precious and most important, and most easily forgotten in our lives – namely, an embodied experience of who is doing all of this doing.« (Kabat-Zinn 2013a: 458)

Gerade die Beschleunigung der Welt in den letzten 100 Jahren und im gesteigertem Maße seit den 1990er-Jahren mache Achtsamkeit als eine »effective counterbalance« (ebd.: xl) bedeutsam, ja gar notwendig: »[M]indfulness writ both large and small is not a luxury. Writ small, it is a liberative strategy for being healthier and happier as an individual. Writ large, it is a vital necessity if we are to survive and thrive as a species[.]« (Ebd.: 539) Achtsamkeit wird hier also nicht nur als eine Befreiung aus dem ›schlafenden Selbst‹, sondern auch als notwendige, transformative Strategie für den Fortbestand der Menschheit gedacht. Dabei widerspricht aber Kabat-Zinn (2005: 154f.) zugleich einer pauschalen Ablehnung technologischen Fortschritts und stellt vielmehr die Frage nach dem gelingenden Leben *in* einer beschleunigten Welt.

– analog zu dem Begriff des Leidens –, wie buddhistische Termini ausgeweitet werden bzw. Zeitdiagnosen mit buddhistischen Termini verbunden werden.

11 | Bei Kornfield wird auch eine Zergliederung und Fragmentierung der Gesellschaft mit dem Begriff der »Kompartimentierung« kritisiert (Kornfield 1993: 184).

12 | In diesem Zusammenhang spricht Kabat-Zinn auch, neben etwa dem bereits genannten Welt-Stress, von einem ›Zeit-Stress‹ oder einer ›Tyrannei der Zeit‹ (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 452ff. bzw. 464; auch Kabat-Zinn 2005: 147).

13 | Das ist ein Begriff, den Kabat-Zinn in seinem Buch *Coming to Our Senses* anstelle des Begriffs ›Stress‹ ins Zentrum rückt.

Trotz dieser umfangreichen weltlichen Rahmung des Leidens wird in der Achtsamkeit II wie in der Achtsamkeit I das Leiden auf die Einzelnen zurückgeführt.¹⁴ Im gleichnamigen Kapitel des Buches *Wherever You Go, There You Are* schreibt Kabat-Zinn so auch: »You cannot escape yourself.« (Kabat-Zinn 2005: 195) Wo immer es sich räumlich und in welcher Gesellschaftsform es sich auch befinden mag – das Selbst ist Problem *und* Lösung zugleich.¹⁵ Damit wird der Selbstverlust zur individuellen, aber auch zur globalen Angelegenheit: »This [die Selbst-Vergessenheit, Anm. J.S.] is one symptom of our endemic distress and di-ease, as individuals and as a society. Perhaps this splitting ourselves off from ourselves is the root conflict. Perhaps it lies at the core of all conflicts.« (Ebd.: 336)

7.2 DAS LAUSCHEND-KREATIVE SELBST UND DIE EMPHASE DER LEBENDIGKEIT

Wie in der Achtsamkeit I wird auch das affirmierte Selbstmodell der Achtsamkeit II sowohl negativ als auch positiv bestimmt. Die negative Bestimmung wird ebenfalls in der Selbst-Welt-Beziehung der Gelassenheit konkretisiert, durch die das Selbst einer unkontrollierbar erscheinenden Welt weder ausgeliefert ist, noch sich in dieser verliert (vgl. nur Nhat Hanh 1987: 60, 1992: 40).¹⁶ Der Diagnose einer *full catastrophe* setzt Kabat-Zinn, wie sein erstes Buch bereits im Titel ankündigt, das Leben in dieser

14 | Bei Kornfield wird das daran deutlich, dass er das Leiden und die Krisen der Welt als spirituelle Krise deutet (vgl. Goldstein/Kornfield 1987: 4; Kornfield 1993: 295). Nhat Hanh sieht für das Leiden primär die Einzelnen verantwortlich: »The primary roots of our anger are in ourselves. Our environment and other people are only secondary.« (Nhat Hanh 1992: 63) Und in Bezug auf die Krisen der Welt schreibt Kabat-Zinn: »All stem from the human mind and human activity.« (Kabat-Zinn 2013a: 539) Für eine relativierende Position vgl. Kabat-Zinn (ebd.: 291).

15 | Diese Position wird an anderer Stelle abgeschwächt, worauf unten, Abschnitt 7.3, eingegangen wird.

16 | Kabat-Zinn (ebd.: li) vergleicht Gelassenheit mit der Metapher des Segelns und beschreibt sie als Fähigkeit »to face the storms of life« (vgl. ebd.: 56). Auch einer der zentralen Begriffe Kabat-Zinns, der Modus des *being* oder *non doing*, der Gegenbegriff zu einem unbewusst, gestressten Modus des unentwegten Tuns, enthält die Qualitäten der Gelassenheit, der inneren Stabilität und Ruhe als zentrales Moment (vgl. ebd.: 62f.).

Welt entgegen: *Full Catastrophe Living* (vgl. auch Kabat-Zinn 2013a: liii).¹⁷ Die Gelassenheit wird also als Abwesenheit sowohl von der Verschllossenheit als auch vom hektischen *doing mode* aufgefasst.¹⁸

Der positiv bestimmte Aspekt des Selbstmodells liegt in der Achtsamkeit II im Vergleich zur Achtsamkeit I nicht so sehr in der sittlichen Handlung, sondern vielmehr wird Gelassenheit als Ermöglichung einer Selbstentfaltung konzeptualisiert. Die Selbstentfaltung kommt idealtypisch bei Kornfield und seiner Rhetorik des Herzens zum Ausdruck, wie es schon im Titel seines Buches – *A Path with Heart* – angeführt wird. Um diesen ›Weg des Herzens‹ verfolgen zu können, bedarf es Kornfield zufolge des Akts des inneren Lauschens: »If we are still and listen deeply, even for a moment, we will know if we are following a path with heart.« (Kornfield 1993: 12) Zwar ist dieser Weg des Herzens immer auch an das Mitgefühl gegenüber sich selbst und gegenüber Mitmenschen gebunden, aber er wird als individueller, genuin eigener Weg verstanden, der sich durch Handlungen auszeichnet, die den eigensten, ›tiefsten‹ Werten entspringen (vgl. ebd.: 175). Das Lauschen auf das eigene, ›tiefe Selbst‹ wird hier als ethisches Fundament eines gelingenden Lebens aufgefasst.

Kabat-Zinn fasst diese Selbstentfaltung als »response« auf – im Gegensatz zu einer »reaction« – und bestimmt sie als Freiheit zur Kreativität (»freedom to be creative«, Kabat-Zinn 2013a: 349; vgl. auch Kornfield 1993: 17). Die Kreativität entspringe der ›Tiefe‹ des Selbst und führe gleichzeitig dazu, dass das Selbst wachse und reife (vgl. auch Kabat-Zinn 1994: 81). Dieser doppelte Vorgang – das Lauschen und die Kreativität – wird dabei als positiv bestimmtes Gegenmodell zum *doing mode* verstanden: »[W]e fall into a robotlike way of seeing and thinking and doing. In those moments, we break contact with what is deepest in ourselves and affords us perhaps our greatest opportunities for creativity, learning, and growing.« (Ebd.: xiii) Nicht das Erkennen des allgemeinen Guten, sondern das Lauschen auf die eigene Stimme (»listen carefully to your own voice«), die Suche nach dem eigenen Wege ist das zentrale Moment der Selbstentfaltung der Achtsamkeit II (vgl. ebd.: xviii bzw. 132).¹⁹

17 | Die deutsche Ausgabe streicht diesen für Kabat-Zinn zentralen Begriff zugunsten der Übersetzung *Gesund durch Meditation* (vgl. Kabat-Zinn 2013b).

18 | Damit wird die Gelassenheit gerade nicht als eine Abwendung von der Welt aufgefasst, wie auch dadurch deutlich wird, dass Kornfield Gelassenheit von Indifferenz abgrenzt: »True equanimity is balance in the midst of experience, whereas indifference is a withdrawal and not caring[.]« (Kornfield 1993: 191)

19 | Dies gilt nicht so sehr für Nhat Hanh, da er vor allem die Möglichkeit von liebendem Mitgefühl, das aus einem beruhigten Selbst entstehe, betont (vgl. Nhat Hanh 1987: 45, 1992: 62, 81).

Trotz der Betonung des ›eigenen Weges‹ tritt die Achtsamkeit II zugleich mit dem Anspruch auf, dass Achtsamkeit eine Evidenzerfahrung der Realität ermögliche. Auch wenn der Begriff der Einsicht (Pāli: *vipassanā*) nicht systematisch verwendet wird,²⁰ so zeigt sich doch die grundlegende Struktur, indem Achtsamkeit zu einer ›ungetrübten‹ Erkenntnis der Realität führen soll. Diese Modellierung der Realität – das Weltbild der Achtsamkeit II – zeichnet sich im Vergleich zur Achtsamkeit I durch vier entscheidende Verschiebungen aus: Anstelle des ›Nicht-Selbst‹ tritt (1) ein ›wahres Selbst‹, das (2) mit der Annahme einer Interdependenz zusammenhängt, und es tritt (3) anstelle der Unbeständigkeit als Vergänglichkeit eine Unbeständigkeit als Lebendigkeit, die (4) zu einer Emphase des Alltäglichen ausweitet wird.

(1) Das affirmierte Selbstmodell der Achtsamkeit II lehnt zwar analog zu dem der Achtsamkeit I ein beständiges Ich ab, aber nun werden Begriffe wie ›wahres Selbst‹ (›true self‹, vgl. Kornfield 1993: 104, 198), ›wahrstes Selbst‹ (›truest self‹, vgl. Kabat-Zinn 2013a: 86 bzw.), ›wahre Natur‹ (›our true nature‹, vgl. ebd.: 336) oder ›reales Selbst‹ (›real self‹, vgl. Nhat Hanh 1987: 42) verwendet.²¹ Aus diesem Selbstmodell der Achtsamkeit II folgt, dass das kritisierte isolierte und leidende Selbst nicht durch einen Reinigungsvorgang durch ein besseres Selbst zu ersetzen ist, sondern vielmehr, dass das erstrebte, wahre Selbst – zuvor verschüttet und verkannt – immer schon vorhanden war. Dieses Selbst muss nicht hergestellt, sondern zugelassen werden. Deutlich wird das bei Kabat-Zinn dadurch, dass er häufig Begriffe

Gerade aus diesem Mitgefühl begründet Nhat Hanh dabei auch seine Position eines »engaged buddhism« (vgl. Nhat Hanh 1992: 91).

20 | ›Einsicht‹ wird in der Achtsamkeit II häufig mit anderen Begriffen bezeichnet. Nhat Hanh spricht etwa von einem ›tiefen Schauen‹: »look deeply into things in order to see their nature« (ebd.: 62, vgl. auch 39, 95, 104). An anderer Stelle heißt es bei ihm: »The problem is to see reality as it is.« (Nhat Hanh 1987: 52) Auch Kabat-Zinn verwendet ähnliche Phrasen (vgl. ähnlich dazu Kabat-Zinn 2013a: lxii, 1994: 6, 2005: 177) und bestimmt gar den Begriff ›Akzeptanz‹ in analoger Weise: »Acceptance means *seeing things as they actually are* in the present.« (Kabat-Zinn 2013a: 27, Herv. J.S.)

21 | Schon Gunaratana spricht nicht nur von einem Nicht-Selbst, sondern auch von einer Buddha-Natur. Damit meint Gunaratana die Einsicht darin, dass »our ultimate essence or Buddha nature is pure, holy, and inherently good.« (Gunaratana 1993: 186) Der Begriff ist eine Übersetzung des Sanskrit *buddhatā* und stammt aus der Mahāyāna-Tradition. Mit diesem Begriff wird eine sukzessive zu erreichende Buddhaschaft kritisiert zugunsten der Vorstellung, dass allen fühlenden Lebewesen diese bereits innewohnt und nur verdeckt ist. Der Begriff wird in der Doktrin des Buddhismus aber auch als Synonym für die Negation ontologischer Permenenzannahmen verwendet (vgl. Keown 2005: 41).

mit dem Präfix »re« verwendet, etwa »remember«, »recover« oder »reclaim« (Kabat-Zinn 2005: 540, 546; vgl. auch Kabat-Zinn 2013a: 99; Kornfield 1993: 209).²² Das Selbstmodell der Achtsamkeit II basiert folglich auf der Spaltung in ein vereinsamtes und ein »eigentliches« Selbst. Letzteres wird nun als ein fundamental mit allem verbundenes Selbst bestimmt, womit die Annahme der Interdependenz eingeführt wird.²³

(2) Die Annahme der Interdependenz lässt sich als Gegenbegriff zur diagnostizierten Fragmentierung und Isolation auffassen. Bei Kornfield (1993: 212) wird die Annahme explizit als positive Bestimmung des Begriffs der Leere verwendet, wie er im Mahāyāna als *sūnyatā* (Pāli: *suññattā*) zentral ist. Kornfield bezieht sich dabei auf Nhat Hanh (ebd.: 202), der für diese Verwendung den Begriff des Inter-Seins geprägt hat. Die Einsicht, bei Nhat Hanh (etwa 1992: 62) als »looking deeply« bezeichnet, bezieht sich bei ihm in erster Linie auf genau dieses Erkennen der Welt und ihrer Entitäten als interdependent (vgl. Nhat Hanh 1987: 48). Ein Blatt Papier etwa, so ein Beispiel Nhat Hanhs, könne ohne Wolken, Wasser usw. nicht existieren und müsse daher als ein Intersein beschrieben werden: »To be« is to inter-be.« (Nhat Hanh 1992: 95f.) Genau in diesem Sinne wird auch das »reale Selbst« bestimmt: »True mind is our real self, is the Buddha: the pure one-ness which cannot be cut up by the illusory divisions of separate selves, created by concepts and language.« (Nhat Hanh 1987: 42) Man kann hier von einer Interdependenz sprechen, da nicht zwei Entitäten voneinander abhängig sind, sondern die einzelne Entität nicht zu denken ist, ohne jeweils die andere mitzudenken. Die benannte Grundannahme besteht also nicht darin, die Existenz von einzelnen Entitäten zu verneinen, sondern darin, alles, was ist, nicht als isolierte Entitäten zu begreifen.²⁴

22 | Zum Erinnern vgl. auch Kabat-Zinn (2013a: 51f.). Auch der Begriff *sati* enthält bereits die Konnotation eines Erinnerungsvermögens, vor allem aber im Hinblick auf Faktenwissen und biografische Zeit (vgl. Analayo 2010: 59f.).

23 | Die Annahme der Interdependenz tritt auch schon bei Gunaratana (1993: 52) in der Achtsamkeit I auf.

24 | Auch Kabat-Zinn setzt diese Ontologie der Interdependenz voraus, deren Verkennung grundlegend für die Illusion eines isolierten Selbst sei (vgl. Kabat-Zinn 2005: 336). Mit diesem Begriff wird bei Kabat-Zinn sowohl die Einzigartigkeit und Individualität einer Entität (»Suchness«) als auch deren Einheit mit allem (»Oneness«) bezeichnet (vgl. Kabat-Zinn 1994: 213, 226, 230). Die Verbindung des Konkreten (der »Soheit«) mit dem Begriff »Leere« ist typisch für die Mahāyāna-Tradition und zeigt, dass der Leere-Begriff nicht vorschnell als ein Nihilismus aufzufassen ist (vgl. Keown 2005: 249). Kabat-Zinn versucht auch, diesen Begriff der Interde-

(3) Aus der Annahme der Interdependenz wird auch nachvollziehbar, weshalb in der Achtsamkeit II eine weitere Verschiebung vorgenommen wird: Gegen die in der Achtsamkeit I vorzufindenden strikte Dichotomie zwischen dem Unbeständigen und Unbedingten, wird nun eine Konzeption der Unbeständigkeit formuliert, die affirmativ als Lebendigkeit beschrieben wird.²⁵ Die einzelnen, gegenwärtigen Momente lediglich auf ein Prinzip (etwa auf die Lehre der Unbeständigkeit) zurückzuführen, wird in der Achtsamkeit II dahingehend ergänzt, dass nun in jedem Moment das Einzigartige und Besondere erkannt werden soll. In diesem Sinne spricht etwa Kornfield von einem »mysterious process of life« (Kornfield 1993: 195). Dabei werden nun die Dinge der Welt in den Status des Kostbaren (»preciousness of all things« ebd.: 13), Wunderbaren (vgl. Nhat Hanh 1987: 5, auch 12), zu Bestaunenden und Anzuerkennenden erhoben.²⁶ Letzteres wird etwa deutlich, wenn Kabat-Zinn (1994: 5, 214f.) von einer »appreciation for the present moment« oder gar von »our appreciation of impermanence« spricht. Durch diese Umdeutung der Unbeständigkeit als kostbare Lebendigkeit wird das Hier und Jetzt nicht nur als ein Mittel der Reinigung wie in der Achtsamkeit I in Stellung gebracht, sondern erhält den Status des letzten Ziels.

(4) Aus den bisher hervorgehobenen Verschiebungen folgt, dass für die Achtsamkeit II die instrumentelle Konzeption des Alltags, wie sie in der Achtsamkeit I zu finden ist, nicht angenommen werden kann. Während in der Achtsamkeit I der Alltag tendenziell als Mittel für die Progression des Reinigungsprozesses aufgefasst wird, misst Achtsamkeit II dem Alltag einen intrinsischen Wert bei, sieht *im* Alltag den letzten Zweck. Dieser Aspekt wird besonders in der Zen-Achtsamkeit Nhat Hanhs betont,²⁷ indem er häufig zirkuläre Sätze wie »Washing the dishes to wash the dishes«

pendenz mit wissenschaftlichen Paradigmen der Systemtheorie und Kybernetik zu verbinden (vor allem in Kabat-Zinn 2013a: Teil II, aber auch 169ff.).

25 | Elemente dieser Verschiebung finden sich auch bei Gunaratana (1993: 153) und Goldstein (vgl. 2003: 49).

26 | Das bezieht sich auch auf das Verständnis des Körpers. Während bei Nyanaponika (1992: 66f.) der Körper etwa Gegenstand der Vergänglichkeit ist, den es zu entzaubern (»disenchantment«) und von dem es sich zu lösen (»detachment«) gelte, wird etwa bei Kabat-Zinn der Körper zum Inbegriff des Lebendigseins: »The fundamental pulsations of the body are particularly fruitful to focus on during meditation because they are so intimately connected with the experience of being alive.« (Kabat-Zinn 2013a: 41, vgl. auch 77)

27 | Diese Verschiebung findet sich auch bei Kabat-Zinn und Kornfield (1993: 120f.), auch wenn sie im Detail variiert. So kritisiert Kabat-Zinn einerseits in zahlreichen Passagen ein instrumentelles Verständnis (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 17, 2005: 64ff., 296ff.), andererseits betont er immer wieder spezifische alltägliche Vorteile der Achtsamkeitsmeditation. Hier ist eine

(Nhat Hanh 1987: 3) oder »Walking not in order to arrive, but just to walk« (Nhat Hanh 1992: 27) verwendet.²⁸ Zugleich verweist dieses Hier und Jetzt des Alltags bei Nhat Hanh auch immer über das Hier und Jetzt hinaus, wie sogleich ausgeführt wird (vgl. Nhat Hanh 1987: 14f.).

Die Emphase des Alltäglichen der Achtsamkeit II kann, wie ich es nennen möchte, als Forderung nach einer ›Verachtsamung des Alltags‹ bezeichnet werden. Die Verachtsamung des Alltags zielt darauf, dass die Trennung zwischen Meditationspraktiken und Alltag aufgegeben und der Alltag als Teil des achtsamen Lebens aufgefasst wird (vgl. Kornfield 1993: 8f.). Für Nhat Hanh, aber auch für Kornfield (ebd.: 184f.), liegt darin die Gegenbewegung zu der kritisierten Fragmentierung des Lebens, die als »Decomartmentalization« gefasst wird: »We must practice in a way that removes the barrier between practice and non-practice. [...] Mindfulness can penetrate the activities of everyday life, each minute, each hour of our daily life[.]« (Nhat Hanh 1992: 35) Auch für Kabat-Zinn soll der gesamte Alltag – vom Gehen über Busfahren und Arbeiten bis hin zum Geschlechtsverkehr – in Achtsamkeit gelebt werden (vgl. illustrativ Kabat-Zinn 2013a: 149f.).

In der Achtsamkeit II wird, zusammengefasst, ein Selbst-Welt-Modell affirmiert, das neben dem moralischen Gebot des mitfühlenden Handelns vor allem ein auf sich lauschendes Selbst betont, das sich kreativ entfaltet. Dieses Selbst wird paradoxerweise und unter Annahme der Interdependenz als ein mit der Welt verbundenes Selbst modelliert. Gleichzeitig deutet die Achtsamkeit II die Lehre der Unbeständigkeit als Lebendigkeit um: Die Aufmerksamkeit gilt nun dem Besonderen im Moment. Mit dieser Bewegung einher geht die Forderung einer Verachtsamung des Alltags. Dem diagnostizierten Selbst-Welt-Modell des Verlusts und der Isolation steht in der Achtsamkeit II ein Selbst-Welt-Modell der Rettung gegenüber: Das Selbst behauptet sich in seiner ›Tiefe‹, die Welt erscheint im ›Hier und Jetzt‹ des Alltäglichen.

gewisse Ambivalenz auszumachen zwischen konkreten Verheißungen und der gleichzeitigen Relativierung oder Revision dergleichen (Kabat-Zinn 2013a: xxx). Darauf wird in Teil III ausführlich eingegangen.

28 | Diese Auffassung wird häufig im Kontext des Zen formuliert. Deutlich kommt das auch bei Suzuki Shunryū, einem der bedeutendsten Verbreiter des Zen in den Vereinigten Staaten, zum Ausdruck, wenn er etwa die Differenz zwischen der Meditationspraxis und der Vorbereitung dieser dahingehend kritisiert, dass es keine Vorbereitung, das heißt eine Tätigkeit, die ihren Sinn in etwas zu Kommendem habe, gebe (vgl. Suzuki 2005: 53). Dieser Unterschied innerhalb der Tradition wird auch von Kornfield (1993: 120f.) und Kabat-Zinn (2005: 64ff.) reflektiert.

7.3 DIE INTERESSIERT-SORGENDE ACHTSAMKEIT UND DIE INFORMELLEN PRAKTIKEN

Wie auch für das vorherige Achtsamkeitsmodell gilt für die Achtsamkeit II das Primat der meditativen Übung.²⁹ Allerdings, wie soeben gesehen, wird dabei die Dichotomie zwischen Übung und alltäglicher Nicht-Übung problematisiert. Während in der Achtsamkeit I etwa die Sitzmeditation als eine herausgehobene Zeit gilt, in der die achtsame Selbst-Welt-Beziehung eingeübt wird, sieht die Achtsamkeit II prinzipiell jeden Moment als gleichwertig und geeignet an, um die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit einzuüben und zu etablieren.³⁰

Aus dieser Verschiebung ergibt sich, dass in der Achtsamkeit II eine Pluralisierung der Achtsamkeitsmeditationspraktiken zu beobachten ist. Die Pluralisierung der Übungsformen wird etwa daran deutlich, dass Kabat-Zinn systematisch formelle und informelle Achtsamkeitsmeditationspraktiken unterscheidet (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 51, sowie die entsprechenden Kapitel 35 und 36). Formelle Praktiken – zu denen im MBSR-Kurs Kabat-Zinns neben der Sitzmeditation ein sogenannter Bodyscan³¹, achtsames Yoga, optional Gehmeditation³² und sogenannte Berg- und Seemeditationen gehören – werden in einer spezifischen Körperhaltung oder Aktivität (z. B. Gehen) ausgeführt, sind auf eine bestimmte Zeit begrenzt, folgen einem spezifischen

29 | Dieses Primat – vgl. dazu Goldstein / Kornfield (1987: 32), Kabat-Zinn (2013a: 446) oder Kabat-Zinn (1994: 21) – geht dabei ebenso mit einer Definitions- und Sprachskepsis einher (vgl. etwa Nhat Hanh 1987: 55). Diese Sprachskepsis ist freilich etwas paradox, sind doch viele der Bücher, vor allem die Kabat-Zinns, lang und ausschweifend und Kabat-Zinn empfiehlt explizit theoretische Weiterbildungen und das Lesen von Büchern (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 583; bzw. Kabat-Zinn 2005: 308). Dies ist aber eines der Paradoxa der Achtsamkeitsströmung, die, wie noch zu zeigen sein wird (vgl. Kapitel 13), nicht zufällig ironisch affirmiert werden.

30 | So bestimmt etwa Kabat-Zinn die Achtsamkeitsmeditationspraktiken wie folgt: »In the meditative context, practice means ›being in the present on purpose‹. The means and the end of meditation are really the same.« (Kabat-Zinn 2013a: 17) Wie sogleich deutlich werden wird, ist diese Bestimmung damit identisch mit der Achtsamkeit selbst.

31 | Der Body-Scan erinnert an Goenkas zweite Phase der Sitzmeditation, also der als *vipassanā* bezeichneten systematischen Beobachtung körperlicher Sensationen von Kopf bis Fuß. Im MBSR wird der Body-Scan allerdings im Liegen ausgeführt und verläuft von unten nach oben (vgl. die Anleitung ebd.: 95ff.).

32 | Die Gehmeditation ist ein elementarer Bestandteil der Mahasi-Tradition, auf die sich auch Nyanaponika (vgl. 1992: 96f.), Achtsamkeit I, bezieht und die intensiv im IMS gelehrt wurde, etwa von U Pandita, Schüler und Nachfolger von Mahasi (vgl. Goldstein 1995).

Ablauf, beinhalten den systematischen Gebrauch von Gegenständen (etwa ein Sitzkissen) und werden meist an einem spezifischen Ort ausgeführt. Informelle Praktiken hingegen weisen keine klare Bestimmung zu Ort und Zeit auf, sondern können im Alltäglichen ausgeführt werden. So kann etwa die formelle Gehmeditation, in der langsam gehend die Empfindungen der Fußsohle beobachtet werden, in alltägliches Gehen überführt werden (vgl. dazu Kabat-Zinn 1994: 146f.). Die informellen Achtsamkeitspraktiken sind daher als ein Zwischenschritt zu der geforderten allgemeinen Verachtsamung des Lebens zu verstehen.

Zugleich bestimmt die Achtsamkeit II auch die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit anders. Hieraus ergibt sich wiederum eine Expansion der Achtsamkeitsbegriffe: So ist nun nicht mehr nur zwischen einer ›Achtsamkeit von‹ und einer ›Achtsamkeit bei‹ zu unterscheiden, sondern zusätzlich treten zwei weitere Verwendungen des Begriffs auf, die ich als ›Achtsamkeit auf‹ und ›Achtsamkeit für‹ bezeichnen möchte. Im Folgenden sollen nun die vier Achtsamkeitsbegriffe der Achtsamkeit II bestimmt werden, die mit spezifischen Achtsamkeitsmeditationspraktiken korrelieren.

(1) *Die ›Achtsamkeit von‹.* Die Achtsamkeit der Achtsamkeit II wird synonym mit einer Vielzahl anderer Begriffe verwendet und so als eine spezifische Form der Aufmerksamkeit (›attention‹), der Bewusstheit (›awareness‹), des Bewusstseins (›consciousness‹), der Präsenz (›being present‹), der Selbst-Beobachtung (›self-observation‹) oder einer Seinsweise (›way of being‹) aufgefasst (vgl. nur Kabat-Zinn 2013a: xxxivf., 58, 93, 594). Wie in der Achtsamkeit I wird auch die ›Achtsamkeit von‹ der Achtsamkeit II idealtypisch in der Sitzmeditation eingeübt, im MBSR etwa unter sprachlicher Anleitung bis zu 45 Minuten.³³

Ebenfalls analog zur Achtsamkeit I wird Achtsamkeit zunächst darüber bestimmt, dass sie sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht, wie in den entsprechenden

33 | Auf die detaillierten Unterschiede innerhalb der Achtsamkeit II und im Vergleich zur Achtsamkeit I kann hier nicht eingegangen werden. Wichtig ist jedoch hervorzuheben, dass Nhat Hanh im Unterschied zu den anderen Autoren (aber auch im Unterschied zur Achtsamkeit I) die willkürliche Manipulation der Atmung und ein leichtes Lächeln während der Sitzmeditation anleitet, um tiefe Entspannung zu ermöglichen (vgl. Nhat Hanh 1987: 35). Auch wird die Atmung mit spezifischen Sätzen verbunden, etwa: »I am breathing in while my body and mind are peace and joy. I am breathing out while my body and mind are peace and joy.« (Ebd.: 84) Vgl. dazu auch Nhat Hanh (1992: 10). Damit schwächt Nhat Hanh die offene Spieleigenschaft der Achtsamkeit ab, die in der *vipassanā*-Meditation der Achtsamkeit I hervorgehoben wird.

Definitionen von Nhat Hanh³⁴, Kabat-Zinn³⁵ und Kornfield³⁶ deutlich wird.³⁷ Die Qualität der achtsamen Beobachtung unterscheidet sich nun jedoch systematisch von derjenigen in der Achtsamkeit I: Zwar wird auch hier eine Klarheit, Wachheit und Reaktionslosigkeit (so etwa in dem Begriff des Nicht-Urteilens in Kabat-Zinns Definition) betont,³⁸ jedoch wird in der Achtsamkeit II gerade das Distanzmoment, das für die Achtsamkeit I konstitutiv ist, kritisiert. Zwar finden sich vereinzelt Begriffe der Distanzierung (vgl. Goldstein / Kornfield 1987: 43; Nhat Hanh 1987: 36, 97), im Fokus steht jedoch eine Achtsamkeit, die die Sinneseindrücke nicht distanziert seziert, sondern sie mit einem intrinsischen Interesse und einer sorgenden, behutsamen Haltung betrachtet.

Kornfield etwa kritisiert die distanzierte Achtsamkeit der *vipassanā*-Meditation: »Insight Meditation and similar Buddhist practices can lead to quietude, to withdrawal from and fear of the world.« (Kornfield 1993: 270, vgl. 59) Anstelle dessen fasst er Achtsamkeit als ein »liebesvolles Interesse« an den jeweiligen Meditationsobjek-

34 | Nhat Hanh definiert Achtsamkeit wie folgt: »I'll use the term ›mindfulness‹ to refer to keeping one's consciousness alive to the present reality« (Nhat Hanh 1987: 11f.).

35 | Kabat-Zinns häufig rezipierte Definition von Achtsamkeit lautet: »Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally.« (Kabat-Zinn 1994: 4)

36 | Kornfield definiert Achtsamkeit in *A Path with Heart* nicht klar. Allerdings bestimmt er sie im gemeinsamen Buch mit Goldstein im Kontext der Doktrin der »sieben Erwachensfaktoren« wie folgt: »The first factor for our enlightenment, central to the whole practice of buddhadharma [hier: die Lehre Buddhas, Anm. J.S.], is the quality of mindfulness, a clear awareness of what is happening each moment. [...] It has a quality of fullness and impeccability to it, a bringing of our whole heart and mind, our full attention, to each moment.« (Goldstein / Kornfield 1987: 62)

37 | Auffällig ist, dass in der Definition Nhat Hanhs Achtsamkeit mit einem Realitätsbegriff verbunden wird und damit die Qualität der Einsicht bereits enthält. Dies wird auch in Kornfields Definition deutlich: »Mindfulness means seeing how things are, directly and immediately seeing for oneself that which is present and true.« (Ebd.)

38 | Deutlich wird dies etwa bei Kabat-Zinn, wenn er den Umgang mit Gedanken beschreibt: »During meditation, we intentionally treat all our thoughts as if they are of equal value. As best we can [...] we bring awareness to them when they arise, and then we intentionally return our attention to the breath as the primary focus of our attention, *regardless of the content of the thought and its emotional charge*. [...] We just observe them as thoughts, as discrete and exceedingly transient events that appear in the field of our awareness.« (Kabat-Zinn 2013a: 65, Herv. im Original)

ten auf. So begleiten die Explikationen der Achtsamkeit als *attention* oder *awareness* vor allem Adjektive wie »loving« (Kornfield 1993: 42, 52, 167), »heartfelt« (ebd.), »careful«, »soft«, »gentle« oder »kind« (ebd.: alle 53), Eigenschaften die auch an das Wort »healing« gebunden werden. Anstatt eine distanzierte und objektive Beobachtung zu betonen,³⁹ steht hier vielmehr eine Emphase der gegenwärtigen Erfahrung im Mittelpunkt. So schreibt Kornfield etwa in Bezug auf die achtsame Beobachtung des Atems: »»Wow, this experience is interesting, isn't it? Let me take another breath.«« (Ebd.: 64) Auch Kabat-Zinn wendet sich gegen eine Vorstellung von Achtsamkeit, die »cold, analytical, or unfeeling« (Kabat-Zinn 1994: 5) sei. Statt der Beschreibung der Achtsamkeit als ein scharfes und objektives ›Sehen‹ wird nun Achtsamkeit als ein emphatisches ›Fühlen‹ und ›Hören‹ oder ›Lauschen‹ (»listening«) semantisiert, das mit einer Wertschätzung (»appreciation«) einhergeht (vgl. Kabat-Zinn 1994: 5 bzw. 52; auch Kornfield 1993: 47, 62, 66). Aus der distanzierten Beobachtung wird hier also ein »celebration of now« (Kabat-Zinn 1994: 205).⁴⁰

(2) *Die ›Achtsamkeit bei‹.* Mit der Forderung einer Verachtsamung des Alltags geht in der Achtsamkeit II auch eine Betonung der ›Achtsamkeit bei‹ einher, wie in der Betonung von informellen Achtsamkeitsübungen deutlich wird. Während in der Achtsamkeit I nur beiläufig explizite Übungsformen für die ›Achtsamkeit bei‹ angeleitet werden – etwa als Verlangsamung von Routinen bei Gunaratana (1993: 177f.) –, wird die Achtsamkeit *bei* der Ausübung alltäglicher Routinen in zahlreichen Übungen der Achtsamkeit II expliziert. So werden bei Nhat Hanh zahlreiche Tätigkeiten – etwa Essen, Autofahren oder Telefonieren – zur Möglichkeit, die ›Achtsamkeit bei‹ zu üben und dabei die jeweilige Tätigkeit langsam auszuführen, jede Kleinigkeit bewusst wahrzunehmen und dabei gleichzeitig im langsamen Atmen des gegenwärtigen Mo-

39 | Auch Nhat Hanh sieht die achtsame Beobachtung nicht als eine objektive an und kritisiert eine Spaltung zwischen Subjekt und Objekt: »This observation is not an objectification of the mind: it does not establish distinction between subject and object.« (Nhat Hanh 1987: 40) Deutlich wird das auch bei Kabat-Zinn: »And it is relationality above all else, we might say, that is at the heart of mindfulness.« (Kabat-Zinn 2013a: 263, Herv. im Original)

40 | Vgl. dazu auch Nhat Hanh (1992: 19). Trotz der Emphase einer interessiert-sorgenden Achtsamkeit wird die Einübung dieser teils mit heroischen Worten als ›harte Arbeit‹ beschrieben (vgl. Kabat-Zinn 2005: 468), die Mut, Entschlossenheit und Disziplin erfordere (vgl. Kornfield 1993: 8; Kabat-Zinn 2013a: 38).

ments zu ruhen.⁴¹ Beispielsweise leitet er eine sogenannte Tee-Meditation wie folgt an:

»Prepare a pot of tea to serve a guest or to drink by yourself. Do each movement slowly, in mindfulness. Do not let one detail of your movements go by without being mindful of it. Know that your hand lifts the pot by its handle. Know that you are pouring the fragrant warm tea into the cup. Follow each step in mindfulness. Breathe gently and more deeply than usual. Take hold of your breath if your mind strays.« (Nhat Hanh 1987: 85)

Auch bei Kabat-Zinn und in dem von ihm entwickelten Kurs MBSR nehmen die informellen Praktiken eine zentrale Rolle ein und werden etwa in der Rosinenübung, wie sie in der Einleitung dieser Arbeit beschrieben wurde, exemplifiziert. So wird etwa jede Woche eine Routineaktivität ausgewählt, die zum Gegenstand der ›Achtsamkeit bei‹ werden soll (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 15ff.). Die informellen Praktiken sind dabei vielfältig: »[T]he list is endless. The point is simply to drop in and *experience what you are doing in a fully embodied way as you are actually doing it*; in other words, being fully present, as best you can, moment by moment[.]« (Ebd.: 159f., Herv. im Original) Die ›Achtsamkeit bei‹ dient also gerade dazu, eine Alternative zur kritisierten unbewusst-mechanischen Tätigkeit, dem ›Modus des Autopiloten‹, einzuüben (vgl. etwa Kabat-Zinn 1994: 249).

(3) Die ›Achtsamkeit auf‹. Die ›Achtsamkeit auf‹ bezieht sich nun auf all diejenigen Verwendungsweisen, in denen Achtsamkeit als eine Form der Selbstsorge semantisiert wird.⁴² Die ›Achtsamkeit auf‹ ist daher zu verstehen als eine Form des

41 | Wie zentral die informellen Praktiken bei Nhat Hanh sind, kann anhand des letzten Kapitels von *The Miracle of Mindfulness* mit der Überschrift »Exercises in Mindfulness« ausgeführt werden, in dem alle im Buch beschriebenen Übungen kurz zusammengefasst werden. Diese 32 Achtsamkeitsübungen werden dabei nicht in formelle oder informelle Meditationsübungen unterschieden und so stehen formelle direkt neben informellen Übungen. Von den 32 Übungen könnten acht als formelle Sitz- oder Gehmeditationen, zwölf als Kontemplationsübungen zu spezifischen Themen (etwa Mitgefühl oder dem Konzept der Leere) und zwölf als informelle Praktiken klassifiziert werden. Nhat Hanh empfiehlt auch, bestimmte Gegenstände als ›Achtsamkeitserinnerungen‹ zu verwenden – er nennt diese »bells of mindfulness« –, etwa das Läuten der Kirchenglocke oder beim Autofahren eine rote Ampel (vgl. Nhat Hanh 1992: 19, 33). Neben diesen Einzelübungen schlägt er auch vor, einen Tag der Woche gänzlich der Achtsamkeit zu widmen (vgl. Nhat Hanh 1987: 28ff.).

42 | Diese Verwendungsweise von Achtsamkeit erinnert an das Englische *care*. Das Thema der Care-Ethik ist ein in den USA entwickeltes Konzept, das im deutschsprachigen Raum auch als

›auf sich Hörens‹. Sie dient dazu, dass das Selbst im gegenwärtigen Moment darauf achten, erspüren oder sich fragen soll, was für es gerade richtig, gut oder angemessen erscheint.

Diese Achtsamkeit kann vor allem daran verdeutlicht werden, wie der Umgang mit körperlichen Schmerzen und dem Körper im Allgemeinen angeleitet wird. Während in der *vipassanā*-Meditation der Achtsamkeit I körperliche Schmerzen, etwa während der Sitzmeditation, als ein Meditationsobjekt aufgefasst werden, das wie alle anderen Meditationsobjekte sezierend-distanziert zu beobachten ist,⁴³ wird dies bei Kornfield, aber auch bei Nhat Hanh⁴⁴ und Kabat-Zinn⁴⁵, kritisiert und abgeschwächt. Kornfield spricht in diesem Zusammenhang von einer »careful mindfulness« (Kornfield 1993: 44), durch die die Bedürfnisse des Körpers wertgeschätzt und respektiert werden: »Meditation can help us find out in what ways we are neglecting the physical aspects of our lives and what our body asks of us.« (Ebd.: 45)

Die ›Achtsamkeit auf‹ kommt idealtypisch bei den achtsamen Yoga-Praktiken zum Vorschein, wie sie im MBSR gelehrt werden. Hier wird immer wieder – selbst bei einfachsten Bewegungen – die Aufforderung formuliert, die Übungen nur soweit auszuführen, wie es dem Körper gut tue. So beschreibt Kabat-Zinn die grundsätzliche Ausrichtung wie folgt: »In MBSR, the ground rule is that every individual has to consciously take responsibility for reading his or her own body's signals while doing the yoga. This means listening carefully to what your body is telling you and honoring its messages[.]« (Kabat-Zinn 2013a) Dabei wird hervorgehoben, dass es in der Achtsamkeitsübung nicht darum gehe, was mit dem Körper gemacht wird, sondern

›Achtsamkeit‹ übersetzt wird. Beide Konzepte, die begrifflich also nur im Deutschen zusammenfallen, beschreiben jedoch verschiedene Themen. Das heißt aber nicht, dass die beiden Themen nicht auch Schnittmengen haben können. Zur Care-Ethik vgl. den von Conradi / Vosman (2016) herausgegebenen Sammelband.

43 | So heißt es etwa bei Gunaratana: »[D]o not change your original position, no matter how painful it is.« (Gunaratana 1993: 57) Das heißt aber nicht, dass nicht eine möglichst schmerzfreie Situation vor dem Meditieren hergestellt werden sollte (vgl. ebd.: 110f.). Auch bei Goenka (2008: 44) sind Schmerzen ein Untersuchungsgegenstand. Lediglich Nyanaponika (1992: 96) gibt an, dass bei anhaltendem Schmerz zur Gehmeditation übergegangen werden sollte.

44 | Nhat Hanh kritisiert sogar explizit einen zu harschen Umgang mit dem Körper in nicht näher genannten Meditationsformen und hält dagegen: »When a part of our body is numb or in pain, it is telling us something, and we should listen to it.« (Nhat Hanh 1992: 17, Herv. J.S.)

45 | Kabat-Zinn empfiehlt, nicht auf den ersten Impuls hin die Position zu verändern, sondern den Schmerz zunächst als Objekt der Achtsamkeit zu untersuchen, bevor dann evtl. die Position langsam und unter Achtsamkeit verändert wird (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 62).

wie der Körper wahrgenommen, wie *auf* ihn ›gelauscht‹ wird und ob seine Signale respektiert werden (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 112). Hier zeigt sich, wie die Qualität der Achtsamkeit als interessiert-sorgende ›Achtsamkeit von‹ eng mit der ›Achtsamkeit auf‹ verbunden ist. Die ›Achtsamkeit auf‹ widerspricht einer sezierend-distanzierten Achtsamkeit, die Sinneseindrücke zu objektivieren versucht, um darin allgemeine Charakteristika zu erblicken und betont stattdessen die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen.

(4) Die ›Achtsamkeit für‹. Die ›Achtsamkeit für‹ als letzter zu rekonstruierender Achtsamkeitsbegriff bezeichnet eine Achtsamkeit, die explizit auf andere Menschen oder die Welt bezogen ist.⁴⁶ Mit dieser Achtsamkeit wird eine Selbst-Welt-Beziehung angegeben, in dem sich das Selbst um das Wohl anderer Menschen und der Welt sorgt und ihnen die ›volle Aufmerksamkeit schenkt‹. Kabat-Zinn behandelt dieses Thema unter dem Begriff der Großzügigkeit. Zwar handelt es sich hierbei um eine klassische buddhistische Tugend (Pāli, Sanskrit: *dāna*), aber Kabat-Zinn bindet sie nicht an materielle Güter, sondern an Gegenwärtigkeit: »[W]hat is being suggested here is that you practice sharing the fullness of your being, your best self, your enthusiasm, your vitality, your spirit, your trust, your openness, above all, your presence. Share it with yourself, with your family, with the world.« (Kabat-Zinn 1994: 62) Deutlich tritt die ›Achtsamkeit für‹ in den Übungen zur achtsamen Kommunikation hervor. So wird etwa die Kommunikation als Form der Achtsamkeit explizit in den MBSR-Kursen verwendet: »[W]ithin MBSR, we speak of dialogue as the outer counterpart to the inward cultivation of moment-to-moment non-judgmental awareness, or mindfulness.« (Kabat-Zinn 2005: 448)

In der Achtsamkeit II wird die ›Achtsamkeit für‹ zudem ausgeweitet und auf die bereits behandelten diagnostizierten Krisen der Welt bezogen.⁴⁷ Aufgrund der Annahme der Inderdependenz lässt sich eine starke Version der »Mind Doctrine« (also der Annahme, wonach das Innere des Selbst Angelpunkt des Leidens der Welt sei), wie sie in der Achtsamkeit I vorzufinden ist, nicht aufrechterhalten. So schwächt etwa Kornfield die Annahme dahingehend ab, dass politisch-gesellschaftlicher Wandel ei-

46 | Hier ist nun hervorzuheben, dass ein Zusammenfluss verschiedener Begriffe geschieht. Während im Theravāda – und so bei Nyanaponika und Gunaratana – die *vipassanā*-Meditation und die darin enthaltende Achtsamkeit distinkt von der »Loving Kindness«-Rezitation (Pāli: *mettā*, Liebe oder Wohlwollen) aufgefasst wird, fließt beides in der Achtsamkeit II und ihrer ›Achtsamkeit für‹ zusammen.

47 | Kabat-Zinn sieht die Welt gar von einer Katastrophe bedroht, »unless we radically change the course of history« (Kabat-Zinn 2013a: 544, vgl. auch 539).

ne notwendige, aber keine hinreichende Bedingung sei (vgl. Kornfield 1993: 295).⁴⁸ Kabat-Zinn beschäftigt sich mit diesem Zusammenhang vor allem in in seinem Buch *Coming to Our Senses*, in dem er Achtsamkeit in Bezug zu einer Verbesserung der Welt setzt, wie schon der Untertitel anzeigt: *Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (vgl. zu diesem Anspruch auch Kabat-Zinn 2005: 15f., 128). Durch die Annahme der Interdependenz begründet, kritisiert er die Gegenüberstellung von Selbst und Welt (vgl. ebd.: 507), weshalb er nicht nur individuelle Transformationen, sondern analog dazu auch eine Umgestaltung von Institutionen fordert (vgl. ebd.: 353f.).⁴⁹ Achtsamkeit tritt dabei auch in der Funktionen eines Schutzes gegenüber politischer Propaganda auf, in dem durch Achtsamkeit Meinungen *als* Meinungen und nicht als Wahrheiten erfasst werden könnten.⁵⁰ Für Nhat Hanh folgt aus der Annahme des Interseins der Imperativ der Arbeit für Frieden (vgl. Nhat Hanh 1992: 98), eine Position, die er als ›engagierten Buddhismus‹ bezeichnet.⁵¹ Diese

48 | Kabat-Zinn argumentiert, dass das eigene Wohlbefinden nicht unabhängig vom Leiden in der Welt zu begreifen sei: »However much work we do on ourselves ..., it is not possible to be entirely healthy in a world that is profoundly unhealthy in some ways[.]« (Kabat-Zinn 2005: 12, vgl. auch 14) Wie in der Fußnote 2, S. 2, angegeben wurde, hängt dies eng mit der Kritik des Mahāyāna am Theravāda zusammen. Im Mahāyāna wird statt der Vorstellung der Erlösung eines Einzelnen die Erlösung aller angestrebt. Dies drückt sich in der Unterscheidung eines *arhat*- bzw. *bodhisattva*-Ideals (Pāli bzw. Sanskrit) aus.

49 | Er konkretisiert dabei allerdings nicht die Transformationen der Institutionen und plädiert gegen einen Aktionismus und für eine langfristige, mehrgenerationale Perspektive (vgl. ebd.: 518). Als Maßstäbe dieser Transformation bezieht er sich auf amerikanisch-demokratische Werte der Freiheit (*liberty*) und der Ermöglichung des Strebens nach Glück, einschließlich folgender Generationen und nichtmenschlicher Lebewesen (vgl. ebd.: 15, auch 551ff.). Zum Ineinandergreifen amerikanischer Freiheitsvorstellungen und amerikanischem Buddhismus vgl. auch Fronsdal (1998).

50 | »[W]hat mindfulness can do for us, and it is a very important function, is reveal our opinions, and all opinions, *as opinions*, so that we will know them for what they are and perhaps not be so caught by them and blinded by them« (Kabat-Zinn 2005: 508f., Herv. im Original, zur Propaganda, die am Beispiel des Nationalsozialismus durchgespielt wird 564f.).

51 | So schreibt er etwa in dem Kapitel »Mindfulness Must Be Engaged«, dass er während des Vietnamkrieges mit anderen Mönchen und Nonnen entschieden habe, Achtsamkeit und Engagement zu kombinieren: »After careful reflection, we decided to do both – to go out and help people and to do so in mindfulness. We called it engaged Buddhism. Mindfulness must be engaged. Once there is seeing, there must be acting. [...] We must be aware of the real problems of the world.« (Nhat Hanh 1992: 90)

Friedensarbeit müsse selbst – und auch hier taucht die Annahme in der Problematisierung der Unterscheidung von Mittel und Zweck auf – Ausdruck des Friedens sein, wie es in dem Titel seines Buchs *Peace is Every Step* bereits zum Ausdruck kommt. Nach Nhat Hanh kann Frieden nur in der Gegenwart beginnen und wird von Achtsamkeit hervorgebracht (vgl. Nhat Hanh 1987: 76).⁵² Die in der Achtsamkeit II vorzufindende politische Agenda zentriert sich deshalb erneut um die Ausübung und Einübung von Achtsamkeit, wie auch Kabat-Zinn im letzten Satz seines Buches *Coming to Our Senses* formuliert: »What is required is nothing special, simply that we start paying attention and wake up to things as they are. All else will follow.« (Kabat-Zinn 2005: 609)

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit II konstituiert sich, zusammengefasst, in einer Klage über ein isoliertes Selbst, das in einer zunehmenden beschleunigten Welt verortet wird, und sich gegenüber einer Welt der Krisen verschließt. Demgegenüber wird ein lauschend-kreatives Selbst modelliert, das zugleich die Verbundenheit mit der Welt und die Besonderheit, Einzigartigkeit oder Lebendigkeit noch so alltäglicher Momente erkennt und wertschätzt. Im Zentrum der Einübung dieses affirmierten Selbst-Welt-Modells steht die Selbst-Welt-Beziehung einer interessiert-sorgenden Achtsamkeit, die in verschiedenen meditativen Praktiken eingeübt werden soll, wobei sogenannte ›informelle‹ Meditationspraktiken, die im Alltag ausgeführt werden, betont werden. In der Achtsamkeit II lassen sich somit im Vergleich zur Achtsamkeit I zahlreiche Verschiebungen feststellen, etwa die Umdeutung des Nicht-Selbst als ›wahres Selbst‹, die Aufwertung der Unbeständigkeit als Lebendigkeit oder die umfassende Verarbeitung von Zeitdiagnosen.

52 | »By taking good care of the present moment, we take good care of the future. Working for peace in the future is to work for peace in the present moment.« (Nhat Hanh 1992: 38) Diese Position erinnert an die Gandhis. Auf Gandhi wird auch bei Kornfield (1993: 25) und Kabat-Zinn (2005: 518) explizit verwiesen.