

# Achtsamkeit

*Michael Utsch*

Achtsamkeit gilt als ein Grundprinzip im Buddhismus. Seit 2600 Jahren wird diese Geisteshaltung vor allem in buddhistischen Klöstern geübt. Doch heute ist „Achtsamkeit“ in aller Munde. In der Personalführung, im Coaching, in der Psychotherapie, selbst in kirchlichen Bildungshäusern und Meditationskursen werden fernöstliche Bewusstseinsprinzipien intensiv eingesetzt (Freund / Utsch 2015). Mit einer achtsamen Haltung soll sogar alltägliches Verhalten an Tiefe und Bedeutung gewinnen. Die Gesellschaft hat sich durch die enorme Verbreitung sozialer Medien verändert, die Überfülle an medialen Reizen und eine Erwartung von Multitasking-Fähigkeiten wird immer häufiger als Überforderung erlebt. Angesichts dieser Entwicklung ist konzentrierte Aufmerksamkeit heute sehr gefragt.

Unzählige Ratgeber überschwemmen seit Jahren den Büchermarkt, die in Aussicht stellen, mit einer achtsamen Haltung dem alltäglichen Verhalten Tiefe und Bedeutung verleihen zu können. Manche erhoffen sich durch Achtsamkeit sogar eine gesellschaftspolitische Wende. Rund 200 britische Abgeordnete und Parlamentsmitarbeiter haben in England bereits Achtsamkeits-Kurse besucht. Diese Aktionsgruppe legte im Jahr 2016 das Programm „Mindful Nation UK“ vor, das empfiehlt, Meditation auf breiter Basis an Schulen, im Gesundheitswesen, in öffentlichen Institutionen und im Justizsystem zu etablieren. Wie lässt sich der erstaunliche Achtsamkeits-Boom erklären? Warum fasziniert diese aus dem Buddhismus stammende Technik der Geistesschulung? Und wie viel Buddhismus enthält Achtsamkeit?

## *Was ist Achtsamkeit?*

Achtsamkeit ist die deutsche Entsprechung des Pali-Begriffs *satipatthana*. Damit wird im Buddhismus eine Form konzentrierten Bewusstseins verstanden, in der dieses sich selbst und alle Außeneindrücke wahrnimmt. Achtsamkeit wird als absichtsvolle, nicht-wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick definiert. Es handelt sich aber

um eine komplexe Übungspraxis, die neben dieser bewussten Aufmerksamkeitslenkung auch die Schulung der Absicht und der Haltung einbezieht. Um den Prozess als Ganzes zu verstehen, soll die buddhistische Lehre von der Freiheit vom Leiden in Bezug auf sich selbst und alle Wesen als Absicht und Haltung verinnerlicht werden. Die andauernde Geistesschulung der Achtsamkeit stellt das Erlangen von Weisheit in Aussicht. Es soll möglich werden, jenseits von begrifflichen und emotionalen Konzepten eine Einsicht in die Wirklichkeit zu erhalten, „wie sie ist“.

Achtsamkeitsübungen wie der Body-Scan oder die Atembeobachtung haben eine entspannende Wirkung. Dabei wird eingeübt, den Körper achtsam wahrnehmen und mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und schrittweise den ganzen Körper oder den Atem zu spüren - von den Füßen bis zum Kopf. Dazu wird empfohlen, sich selbst und allen Gedanken, Empfindungen und Gefühlen mit einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung zu begegnen.

### *Achtsamkeitsbasierte Konzepte in der Psychotherapie*

Das neue psychologische Interesse an den therapeutischen Ressourcen religiöser Einstellungen und Praktiken konzentriert sich vor allem auf den Buddhismus – buddhistische Psychologie ist heute in Fachkreisen gefragt (von Brück / Anderssen-Reuster 2022). Achtsamkeit ist eine Form meditativer Selbstentspannung. Schon in den 1920er Jahren haben sich im deutschen Sprachraum Formen der Meditation etabliert. Wesentliche Impulse für Psychiatrie und Psychotherapie kamen dabei aus Asien, von hinduistisch oder buddhistisch geprägten Versenkungsmethoden des Yoga und des Zen (Langen 1963). Diese Methoden stießen in der Psychiatrie und Psychotherapie auf Interesse, weil sie der Sammlung und Konzentration dienten und von der Konzeption und ihrem Selbstverständnis her auf den modernen, westlichen Menschen zugeschnitten waren. Die Psychotherapie wurde so zu einem Nährboden neuer, kontemplativer Übungsweisen. Der Weg zu veränderten, auch meditativen Bewusstseinszuständen wurde besonders in den psychotherapeutischen Verfahren der Hypnose, der Psychoanalyse und des Autogenen Trainings methodisch weiterentwickelt.

Seit 50 Jahren ist das Interesse am Thema Achtsamkeit in der Psychotherapie ständig angewachsen. Die Neugier der Psychotherapeuten in Bezug auf buddhistische Techniken setzte in den 1960er Jahren im Zuge der Hippie-Bewegung und des Protests gegen den Vietnam-Krieg ein. Jack

Kornfield, der mehrere Jahre lang den Buddhismus in Thailand, Burma und Indien kennenlernte, gründete 1974 in Kalifornien die bis heute einflussreiche Gesellschaft für Einsichts-Meditation ([www.dharma.org](http://www.dharma.org)). 1979 entwickelte der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn einen säkularisierten achtwöchigen Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR, „mindfulness based stress reduction“). Das Programm trat einen Siegeszug an und wird erfolgreich bei Schmerz- und Burnout-Patienten eingesetzt.

Es existieren gesicherte Erkenntnisse darüber, dass die Achtsamkeits-Meditation als ein körperorientiertes Entspannungsverfahren der Gesundheit dient: Durch regelmäßige Meditationspraxis hergestellte Entspannungszustände stärken das Immunsystem und erhöhen die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems. In den USA haben Kliniken weltanschaulich neutrale Meditationstechniken als festen Bestandteil in ihr Therapieprogramm aufgenommen und erzielen damit beachtliche Erfolge. Achtsamkeitstechniken werden in der Trauma-Therapie, bei der Behandlung von Depressionen und Angststörungen, Schmerzen und Stress-Symptomen eingesetzt.

2013 wurde ein amerikanischer Forschungsverbund für Achtsamkeitsstudien gegründet, der evidenzbasierte Fakten für den Prozess, die Praxis und das Konzept von Achtsamkeit sammelt (<https://goamra.org>). Ein monatlicher Newsletter wertet die in den letzten Jahren sprunghaft angestiegenen wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema aus und verhilft damit zu einem besseren Überblick.

Der Buddhismus wird heute in der Psychotherapie auf seine therapeutischen Ressourcen hin fruchtbar gemacht und wissenschaftlich ausgewertet. Das buddhistische Geistestraining will neuartige Möglichkeiten zur Überwindung von ungünstigen Selbstkonzeptionen zur Verfügung stellen. Die buddhistisch geprägten Psychologen sind sich darin einig, dass durch die gezielte Einbeziehung von Meditation eine nachhaltige Bewusstseinsveränderung erreicht werden kann. Der Zugang zu einem achtsamen Gewahrsein sei auch inmitten von Leid und Schmerzen möglich. Insbesondere wird auf die Kultivierung von Mitgefühl und die Entwicklung von Selbstmitgefühl hingewiesen. Studien deuten darüber hinaus an, dass Psychotherapeuten, die selbst meditieren, bessere Therapieergebnisse erzielen als Kollegen ohne eine entsprechende Praxis.

Achtsamkeitsbasierte Konzepte zielen einerseits auf die Verbesserung der Akzeptanz unangenehmer Lebensumstände und Emotionen, andererseits auf die Verbesserung einer emotionsfreien Beobachtung innerseelischer Prozesse.

## *Achtsamkeit hat die Meditationsbewegung abgelöst*

Ist Achtsamkeit eine Besonderheit und ein Alleinstellungsmerkmal buddhistischer Geistesschulung? Auch in der christlichen Tradition haben sich über Jahrhunderte verschiedene Übungswege der geschulten Aufmerksamkeit für die unsichtbare Gegenwart Gottes herausgebildet (Dahlgrün 2009). Sowohl in der Ost- als auch der Westkirche wurden Weisen des Gebets und der Kontemplation kultiviert, aus denen sich unterschiedliche Schulen christlicher Gottesbegegnung wie das Herzensgebet, die ignatianischen Exerzitien oder das betrachtende Gebet entwickelt haben. Bemerkenswert ist hier der Hinweis des Bewusstseinsforschers Vaitl (2012, 296), der in seinem Lehrbuch über veränderte Bewusstseinszustände feststellte, dass „die in christlichen Traditionen verankerten Meditations- und Kontemplationsformen wissenschaftlich fast gar nicht untersucht worden sind“. Hier werden aber Lücken aufgeholt, und die Effekte christlicher Meditation werden neuerdings intensiver wissenschaftlich untersucht und therapeutisch angewendet (Knabb 2021).

Seit den 1970er Jahren haben sich auch in den christlichen Einkehrhäusern asiatische Versenkungsmethoden wie Yoga, Zen und Achtsamkeit ausgebreitet. Diese Methoden haben nicht die christlich-kontemplative Tradition im Sinne der biblischen Betrachtung (*lectio divina*) weitergeführt, sondern zeitgenössische Trends der Körperkultur und der transpersonalen Psychologie aufgegriffen und buddhistische und neuhinduistische Elemente hinzugefügt. Dadurch hat die Meditationspraxis in Bezug auf die Körperhaltung, Atmung und Entspannung wesentliche Neuerungen erfahren. Mittlerweile haben die Achtsamkeits-Methoden die in die Jahre gekommene Meditationsbewegung abgelöst.

Besonders unter Psychotherapeuten wird der Buddhismus heute sehr geschätzt, weil er den weit verbreiteten narzisstischen Störungen etwas entgegensetzen könne. Das buddhistische Geistestraining stelle Möglichkeiten zur Überwindung von ungesunden Selbstkonzeptionen zur Verfügung, durch die egoistische Motive unwichtiger würden und das Selbstmitgefühl wachsen könne (von Brück / Anderssen-Reuster 2022).

Eine nachhaltige Bewusstseinsveränderung, darin sind sich die buddhistisch geprägten Psychologen einig, könne durch die gezielte Einbeziehung von Meditation erreicht werden. Der Zugang zu einem achtsamen Gewahrsein sei auch inmitten von Leid und Schmerzen möglich. Insbesondere wird auf die Kultivierung von Mitgefühl und die Entwicklung von Selbstmitgefühl hingewiesen. Eine häufig zitierte Studie weist darauf hin, dass

Psychotherapeuten, die selbst meditierten, bessere Therapieergebnisse erzielen als Kollegen ohne eine entsprechende Praxis (Grepmaier u. Nickel 2007). Achtsamkeitsbasierte psychotherapeutische Konzepte zielen einerseits auf die Verbesserung der Akzeptanz unangenehmer Lebensumstände und Emotionen, andererseits auf die Verbesserung einer neutralen, emotionsfreien Beobachtung innerseelischer Prozesse.

Die drei bekanntesten achtsamkeitsbasierten Therapien sind die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha Linehan, die „acceptance-commitment-therapy“ (ACT) nach Steven Hayes sowie das Verfahren der „mindfulness based stress reduction“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. Alle drei Verfahren haben starke Verbindungen zum Buddhismus, auch wenn diese oft nicht reflektiert und transparent gemacht werden. Marsha Linehan, die Begründerin der DBT, hat 2015 bei dem Festakt zum 90. Geburtstag des Zen-Meisters Willigis Jäger diese Wurzeln beschrieben. In ihrer Laudatio würdigte sie das Werk Willigis Jägers, von dem sie selbst nach langjähriger Schülerschaft zur Zen-Meisterin ernannt wurde. In ihrer Rede hob Linehan hervor, dass Jäger eigentlich der Co-Autor aller ihrer Veröffentlichungen sei, weil seine Gedanken die DBT maßgeblich geprägt hätten (Linehan 2015). Auch Steven Hayes, der Begründer der ACT, hat schon vor vielen Jahren auf Gemeinsamkeiten seines therapeutischen Ansatzes mit dem buddhistischen Menschenbild hingewiesen, ohne dabei die Widersprüche zwischen der zweieinhalb tausend Jahre alten Weisheitslehre und moderner Psychotherapie zu verschweigen (Hayes 2002).

Die weiteste Verbreitung im Gesundheitswesen haben die MBSR-Kurse von Jon Kabat-Zinn (2013) gefunden, weil ihre positive Wirkung wissenschaftlich erwiesen ist und sie deshalb in vielen Ländern gefördert werden. Der deutsche MBSR-Dachverband (2017) betont in seinen ethischen Qualitätsrichtlinien die weltanschauliche Neutralität der Achtsamkeit und verpflichtet die Lehrenden in diesem Netzwerk, auf „weltanschauliche und religiöse Indoktrination“ zu verzichten. Weiter heißt es: „Auf gezieltes Nachfragen“ sollen die Trainer den ihrer „Arbeit zugrunde liegenden Hintergrund und die eigene Praxis“ benennen. Transparenz ist auf dem Gebiet des weltanschaulichen Dialogs eine wesentliche Vertrauensbasis, deshalb ist diese Richtlinie des MBSR-Verbandes zur Neutralitätsdebatte wichtig.

## *Wahrnehmung oder Versenkung?*

Aus psychologischer Sicht wird Achtsamkeit als ein besonderer geistiger Zustand verstanden, der wissenschaftlicher Beobachtung zugänglich ist (von Brück / Anderssen-Reuster 2022). Allerdings unterscheiden sich Meditation und Entspannungsverfahren wie z. B. die Progressive Muskelentspannung oder das Autogenes Training in wesentlichen Punkten. Alle meditativen Techniken haben zwar auch eine körperliche Entspannung zur Folge, aber das ist nicht ihr eigentliches Ziel. Nach Brenner (2011) sollte deshalb die Entspannungs- von einer Versenkungsmeditation unterschieden werden. Körper-Meditationen, die sich als Wahrnehmungs- und Konzentrationsübung verstehen und der Gymnastik ähneln, können in Form einfacher Yoga-Übungen oder anderer fernöstlicher Bewegungskünste dazu beitragen, Verspannungszustände und Schmerzsymptome zu lindern.

Von der Wahrnehmungsmeditation unterscheidet sich die Versenkungsmeditation, bei der die Bewusstseinsweiterung und Verbindung zu einem „höheren Selbst“ im Zentrum steht. Ursprünglich wurde Achtsamkeit nicht zur körperlichen und seelischen Entspannung eingesetzt, sondern hatte die religiöse Erleuchtung zum Ziel. Auch bei säkularen Achtsamkeitskursen steht – wie auch im Yoga – die Entspannung im Zentrum, allerdings sind die Übergänge zur Versenkung und damit die Verknüpfung mit einem weltanschaulichen Überbau je nach Lehrer fließend.

Die Frage, ob eine ursprünglich spirituelle Praxis mit dem Ziel der Erleuchtung aus ihrem religiös-weltanschaulichen Zusammenhang herausgelöst werden kann, wird verschieden beantwortet. Es sind nicht nur christliche Theologen, die hier Bedenken anmelden. Auch manche Buddhisten befürchten die Verwässerung ihrer Lehre und lehnen eine instrumentelle Verwendung etwa der Achtsamkeitsmeditation zur Steigerung der Arbeitsfähigkeit ab.

Die Fraktion der Vertreter der säkularen Formen von Achtsamkeitsmeditation argumentieren, dass Meditieren unausweichlich zu ethisch besserem Verhalten führe. Dem widersprechen Meditationslehrer, die ihr Angebot in einen buddhistischen Kontext einbetten. Das Praktizieren von isolierten Meditationstechniken könne eine zweifelhafte moralische Haltung fördern und zur Passivität verleiten. Spöttisch macht deshalb auch der Begriff „McMindfulness“ die Runde. Wenn Achtsamkeitstrainings von Arbeitgebern finanziert werden, um die Leistungsfähigkeit ihrer Angestellten zu steigern, ist Skepsis berechtigt. Oft ist Achtsamkeit selbst schon Teil der Beschleunigungs- und Selbstoptimierungskultur geworden, zu der sie ur-

sprünglich einen Gegenpol bilden wollte. Wenn Achtsamkeit nur der Maximierung von Glück, Gewinn oder Geschwindigkeit dient – verliert man da nicht das spirituelle Ziel, nämlich den Ausstieg aus dem Kreislauf der Wiedergeburt, aus dem Blick? Angesichts der zahlreichen Ausprägungen von Achtsamkeit ist es nützlich, sich die weltanschauliche Grundlage des gewählten Lehrers vor Augen zu halten und mit der eigenen abzugleichen.

Im Unterschied zu den buddhistischen Schulungswegen, deren Wirkksamkeit empirisch gut belegt ist, sind die christlichen Meditationsformen bisher wissenschaftlich kaum untersucht worden. Als ein Grund für die Zurückhaltung gegenüber empirischen Wirksamkeitsprüfungen der Meditation ist die Überzeugung von der Unverfügbarkeit Gottes zu nennen, dessen Gegenwart nicht durch meditative Techniken hergestellt werden könne.

Allerdings verändern sich durch die östlichen Meditationspraktiken auch die Inhalte. Eine Studie der Universität Aachen belegt, dass fortgeschrittene Praktiker christlicher Meditation hauptsächlich dem Ursprung nach nicht-christliche Formen wie Zen oder Achtsamkeit üben. Annette Meuthrath (2014) befragte Christen, die entweder mehrjährige Übungserfahrungen in einer östlichen Meditationsform (Zen, Vipassana, Achtsamkeit: 451 Befragte) oder in einer christlichen Meditationsform (hauptsächlich nach der Würzburger Schule der Kontemplation, einige das Herzensgebet: 311 Befragte) praktizieren. Die Befragten dieser Studie erlebten die östliche Meditation überwiegend als „christlich“. Die Studie belegt, dass sich die christliche Identität und das Menschen- und Gottesbild durch die zumeist östliche Meditationspraxis der Befragten maßgeblich geändert haben.

### *Risiken und Nebenwirkungen von Achtsamkeit*

Unbestreitbaren Wirkungen der Achtsamkeitstrainings stehen Risiken und Nebenwirkungen gegenüber, die allerdings bisher wenig erforscht sind. Bei den zahlreichen Heilsversprechen in der Meditations-Szene ist daran zu erinnern, dass Achtsamkeit kein Allheilmittel darstellt. Wenn eine Situation aus therapeutischen oder moralischen Gründen verändert werden kann oder sollte, ist nicht „achtsames Wahrnehmen“, sondern aktives Handeln das Mittel der Wahl! Und wenn jemand depressiv ist, benötigt er keine weiteren unangenehmen Erfahrungen, an denen er seine Achtsamkeit schulen kann. Deshalb ist eine genaue Differentialdiagnose wichtig, bevor ein intensives Training aufgenommen wird. Risiken und Nebenwirkungen haben

Sedlmeier (2016, 174–194) und Tremmel und Ott (2016) prägnant zusammengefasst, indem sie die wenigen vorhandenen Studien dazu ausgewertet haben. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn extreme Praktiken angewendet werden oder eine psychische Vorerkrankung vorliegt – die Gefahren einer psychotischen Reaktion sind groß. Dies gilt vor allem bei traumatisierten Teilnehmern, für die es eine komplette Überforderung bedeuten würde, wenn in der Übung ihr Kontrollbedürfnis nicht respektiert würde.

Der buddhistisch orientierte amerikanische Psychotherapeut John Welwood (2010) hat den Begriff des „spiritual bypassing“ geprägt. Damit ist gemeint, eine Achtsamkeitsmeditation als Ausweichmanöver zu benutzen, um sich nicht mit den eigenen unerledigten psychischen und emotionalen Problemen auseinandersetzen zu müssen. Meditation – von der man sich Entspannung und Wohlfühl erhofft (!) – wird deshalb einem anstrengenden und aufwühlenden Therapieprozess vorgezogen. Hier können spirituelle Erfahrungen eine willkommene Fluchtmöglichkeit darstellen, in der eine mühsame Heilbehandlung gegen ein schnelles Heilsversprechen und intensives Gruppenerleben eingetauscht wird. Nicht viele Meditationslehrer sind diagnostisch so versiert und finanziell so unabhängig, wie Graf Dürckheim es gewesen ist, der manche seiner Schüler mit dem Auftrag abgelehnt hat, zunächst ihre neurotischen Konflikte zu bearbeiten und erst dann wieder zu seinen Meditationskursen zurückzukommen.

### *Grenzen der Integration und Einschätzung*

Die zentrale buddhistische Weisheit behauptet, dass Leben Leiden bedeute, dessen verhängnisvoller Kreislauf durch Geistesschulung beendet werden könne. Dieses buddhistische Welt- und Menschenbild wird bei den achtsamkeitsbasierten Verfahren vorausgesetzt, jedoch nicht immer reflektiert. Aus buddhistischer Sicht birgt jeder Mensch in sich das psychologische Potential, sich von persönlichem Leid zu befreien. Dieses Erwachen im Sinne einer endgültigen Befreiung von allem Leiden soll durch achtsames Geistestraining möglich werden, durch das die falsche Identifizierung des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt aufgelöst werden könne. Wird mit dieser Interpretation nicht eine negativ getönte Wirklichkeitsdeutung vorausgesetzt, die durch diszipliniertes Geistestraining überwunden werden soll? Legte man ein christliches Wirklichkeitsverständnis zu Grunde, würde das Weltbild als gute Schöpfung Gottes inklusive des Menschen als Ebenbild des Schöpfers freundlicher und positiver ausfallen. Statt mühe-



voller Selbsterlösung stünde die voraussetzungslose Liebe Gottes und die Rechtfertigung des fehlbaren Menschen im Zentrum. Statt der spirituellen Selbstoptimierung könnte das Anerkennen der eigenen Verwundbarkeit und die Annahme des Scheiterns zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden führen.

Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers offenbart viel über den seelischen Zustand. Unbestritten können Achtsamkeitsübungen einseitig kognitive Meditationsformen sinnvoll erweitern und ausgleichen. Allerdings wird oft übersehen, dass der Buddhismus den Menschen gänzlich anders definiert als die westliche Psychologie. Weil es bei Achtsamkeit nicht nur um die Wahrnehmungsverfeinerung, sondern auch um Haltung und Absicht geht, müssen die anthropologischen Vorentscheidungen des buddhistischen Welt- und Menschenbildes reflektiert und berücksichtigt werden.

Anbieter von Achtsamkeitsverfahren behaupten oft die weltanschauliche Neutralität dieser Methode. Schaut man aber genauer hin, ist eine Zweigleisigkeit zu erkennen. Gerade bei MBSR-Kursen wird mit Blick auf Krankenkassen nach außen hin ein verhaltensmedizinisches, weltanschaulich neutrales Programm verkauft, das bei manchen Anbietern jedoch eindeutig auf buddhistischer Psychologie und Philosophie basiert. Die achtsame Wahrnehmung des Augenblicks will begriffliche Konstrukte überwinden und die Wirklichkeit erkennen, „wie sie ist“. Das spirituelle Ziel, den leidvollen Kreislauf des Lebens zu überwinden, steht damit im Gegensatz zu Achtsamkeitsübungen im Gesundheitskontext, wo funktional Stress reduziert und Krisen überwunden werden sollen.

Manchmal wird die achtsame Versenkung in der buddhistischen Tradition mit der kontemplativen Herzensruhe im Christentum gleichgesetzt. Unter der Voraussetzung eines mystischen Kerns aller Religionen wird von einem vergleichbaren Erleben ausgegangen. Dabei verschwimmen jedoch wichtige Unterschiede, weil beide Wege von jeweils verschiedenen Prämissen ausgehen. Eine klassische Methode zur Wahrnehmung der Gegenwart Gottes ist die geistliche Lesung (*lectio divina*). Dieser in der monastischen Theologie entwickelte Schulungsweg verfährt in der Abfolge von *lectio* (Schriftlesung), *meditatio* (bedenken), *oratio* (Gebet) und *contemplatio* (Herzensruhe). Um in den Zustand der vom Geist Gottes „eingegossenen Beschauung“ oder Herzensruhe zu gelangen, sind die genannten drei vorbereitenden Schritte unverzichtbar. In der buddhistischen Achtsamkeit geht es um die Befreiung des Menschen von der Ich-Anhaftung, in der christlichen Meditation um die Vorbereitung auf die Begegnung mit Gott.

Für den christlichen Glauben ist die Gottesbeziehung konstitutiv, in den Worten Hans-Martin Barths (2008, 82): „Glaube ist die – von Gott geschenkte – Gottesbeziehung des Menschen“. Während das Nicht-Anhaften und die Leere zentrale Entwicklungsziele im Buddhismus darstellen, ist als spezifisch christliches Merkmal die in der Meditation gepflegte Gottesbeziehung zu nennen, die nicht bei der Innenschau stehen bleibt, sondern sich den Nöten der Welt zuwendet.

### *Gegenseitige Bereicherung*

Bei allen theologischen Divergenzen darf aber nicht übersehen werden: Viele Christen finden in ihrer Alltagserfahrung immer weniger Bezüge zur christlichen Lehre. Bei fortgeschrittener Säkularisierung auch in kirchlichen Kreisen kann die buddhistische Praxis als Anregung verstanden werden, weniger an überzeugenden Dogmatiken zu feilen, sondern sich aufmerksam in die Gegenwart Gottes zu begeben und dabei Erfahrungen zu machen.

Dogmatische Gegensätze relativieren sich, wenn die Praxis ins Spiel gebracht wird, die ja besonders der Buddhismus betont und aller Theorie vorzieht. Bei der meditativen Praxis gibt es zahlreiche Berührungspunkte zwischen Christen und Buddhisten, die zu einer gegenseitigen Bereicherung beitragen. Eine Gemeinsamkeit stellt die nichtwertende Wahrnehmung des Augenblicks dar. Im Sinne einer natürlichen Mystik kann dies christlich gedeutet werden – „Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele“ (Bäumer / Plattig 1998). Aus dieser Perspektive können mittlerweile weit verbreitete Meditationsformen wie das aus den Exerzitien stammende „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ oder das aus der Ostkirche stammende Herzensgebet als christliche Formen der Achtsamkeit verstanden werden.

Doch auch beim Vergleich zwischen christlichem Gebet und buddhistischer Meditation gilt es, die Unterschiede nicht zu übergehen. Gebet bedeutet, sich auf das Abenteuer einer Begegnung mit sich selbst einzulassen und – darüber hinaus – bewusst in die Gegenwart Gottes zu treten. Das Gebet ist kein Mittel, um etwas zu erlangen. Das bedeutet, ohne Absicht und Zweck die Nähe Gottes aufzusuchen – einfach aus Dankbarkeit und Glück – ein radikaler Gedanke, der es in unserer heutigen Zeit mit ihren Sach- und Erfolgszwängen schwer hat. Während der Zeitgeist Erfolg, Nutzen, Output, Effizienz verlangt, öffnen Stille und Gebet die Verlangsamung und ermöglichen das genaue Hinschauen und Staunen. Dabei können bud-

dhistische Techniken helfen, im Augenblick anzukommen. Die Wahrnehmung der verborgenen Anwesenheit Gottes und das Hören auf Gottes Wort gehen jedoch entscheidende Schritte weiter und setzen Glauben voraus.

### Literatur

- Anderssen-Reuster Ulrike / von Brück, Michael (2022): *Buddhistische Basics für Psychotherapeuten*. Stuttgart.
- Baier, Karl (2009): *Meditation und Moderne*, 2 Bde., Würzburg.
- Barth, Hans-Martin (2008): *Dogmatik. Evangelischer Glaube im Kontext der Weltreligionen*, Gütersloh.
- Bäumer, Regina / Plattig, Michael (2012): *Geistliche Begleitung in der Zeit der Wüstenväter und der personzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers - eine Seelenverwandtschaft?* Würzburg.
- Dahlgrün, Corinna (2009): *Christliche Spiritualität. Formen und Traditionen der Suche nach Gott*, Berlin.
- Freund, Henning / Utsch, Michael (Hg., 2015): *Achtsamkeit aus psychologischer und theologischer Sicht*, EZW-Texte 235, Berlin.
- Knabb, Joshua (2021): *Christian Meditation in Clinical Practice: A Four-Step Model and Workbook for Therapists and Clients*, Downers Grove (Ill.).
- Goldstein, Jack / Kornfield, Jack (1996): *Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens – Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen*, München.
- Grepmaier Ludwig / Nickel, Marius (2007): *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*, Wien.
- Hayes, Steven (2002): *Buddhism and Acceptance and Commitment Therapy. Cognitive and Behavioral Practice* 9, 58 – 66.
- Kabat-Zinn, Jon (2006): *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*, Frankfurt a. M.
- Meuthrath, Annette (2014): *Wenn ChristInnen meditieren. Eine empirische Untersuchung über ihre Glaubensvorstellungen und Glaubenspraxis*, Münster.
- Langen, Dieter (1963): *Archaische Ekstase und asiatische Meditation und ihre Beziehungen zum Abendland*, Stuttgart.
- Linehan, Marsha (2015): *Laudatio zum 90. Geburtstag von Willigs Jäger*. <https://www.youtube.com/watch?v=0ZaqZFJkZDE> (letzter Abruf 23.06.2024).
- Vaitl, Dieter (2012): *Meditation*, in: ders., *Veränderte Bewusstseinszustände*, Stuttgart, 294 – 328.

