

on hinweist (vgl. Ergas 2018a), werden im angloamerikanischen Raum schon länger (vgl. Zajonc 2009; 2014; Gunnlaugson 2014; Barbezat/Bush 2014; Scharmer 2015; Ergas/Todd 2016; Lemon/McDonough 2018) und im deutschsprachigen Raum in ersten Ansätzen diskutiert (vgl. Dievernich et al. 2019; Albrecht et al. 2020; Frey 2020a; de Bruin 2021; Iwers/Roloff 2021; Harant/Bogner 2022). Eine kritische Verortung in der säkularen Gesellschaft und eine Abgrenzung von esoterisch-beliebigen Begründungsformen sind in dieser Diskussion die Voraussetzungen dafür, dass die im Rahmen des achtsamkeitsbasierten Ansatzes eingesetzten Methoden als Teil von Bildung (vgl. Dievernich et al. 2019) und Achtsamkeit als eine Form von *Metabildung* (vgl. Albrecht et al. 2020) wissenschaftlich in den Blick genommen und überprüft werden können.

2.1 Begriffsursprung und wissenschaftliche Definition

Die Wurzeln des Konzepts Achtsamkeit liegen mehr als 2000 Jahre zurück in der buddhistischen Psychologie. In den frühen Texten des Pali-Kanons (ca. fünftes bis drittes Jahrhundert v. Chr.) wurde dafür der Begriff *sati* (Sanskrit *Smṛti*; wörtlich: Erinnerung) verwendet. Dieser vielschichtige Begriff wurde 1881 mit *mindfulness* ins Englische (vgl. Gethin 2011: 264) und 1922 mit Achtsamkeit ins Deutsche übersetzt (vgl. Schmidt 2015: 33). Achtsamkeit ist somit ein Begriff, dessen Bedeutung wesentlich komplexer ist, als der alltagssprachliche Gebrauch vermuten lässt (vgl. Williams/Kabat-Zinn 2013: 26). Wie schwierig es ist, die volle Bedeutung dieses Begriffs aus den historischen Grundlagentexten der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen zu bündeln und zu übersetzen, zeigen die Diskussionen zu den historisch unterschiedlichen Verwendungen des Begriffs *Sati* (vgl. Bodhi 2013), die unterschiedlich akzentuierte Rezeption des Konzepts Achtsamkeit und der daraus folgenden Betonung einzelner Aspekte: gegenwartszentriertes, nicht-urteilendes Gewahrsein (vgl. Kritik von Dreyfus 2013), Nondualität (vgl. Dunne 2013) sowie innatistische oder konstruktivistische Perspektiven (vgl. Olendzki 2013).

Zusätzlich zu dieser historisch-exegetischen Diskussion hat sich in den letzten 40 Jahren durch die Kontextualisierung des Konzepts in Anwendungsbereichen der westlichen Wissenschaften – z.B. klinische Psychologie (MBCT) (Williams et al. 2017), Gesundheitsförderung (MBSR) (Kabat-Zinn 2013) – eine Diskussion über die für die jeweiligen Handlungsfelder leitenden Definitionen entwickelt (vgl. Nilsson/Kazemi 2016; Krägeloh et al. 2019: 11–16). Auch wenn sich diese Arbeit um das Verständnis der historischen Tiefe (vgl. Anālayo 2019) des Begriffs bemüht, ist eine ausführliche Diskussion über die Tragfähigkeit neuzeitlicher Definitionen, die im Zusammenhang mit der Entwicklung von achtsamkeitsbasierten Programmen formuliert wurden, nicht möglich. Darüber hinaus kann davon ausgegangen werden, dass die in den letzten Jahrzehnten entstandene neuzeitliche Achtsamkeit sogar ein eigenständiges Phänomen darstellt, das zwar buddhistische Wurzeln hat, aber eben säkular eingebettet in aktuelle Lebenswelten ist und somit anders gestaltet ist, als in den buddhistischen Traditionen (vgl. Thupten 2019; King/Badham 2020; Lee et al. 2021). Informiert über diese historisch exegetischen Diskussionen, stützt sich diese Arbeit primär auf das Verständnis einer neuzeitlichen säkularen Achtsamkeit mit der Bestrebung, durch Definitionen aus dem westlichen Wis-

senschaftskontext ein für dieses Forschungsvorhaben leitendes Begriffsverständnis zu erarbeiten.

Eine vollständige Auflistung und Analyse der vorhandenen Definitionen würde den Rahmen dieser Arbeit übersteigen (Überblick und Analyse von 33 bestehenden Definitionen siehe Nilsson/Kazemi 2016). An dieser Stelle werden vier ausgewählte Definitionen herangezogen, um Schnittmengen und spezifische Nuancen dieser vier sichtbar zu machen. Für eine Begriffsbestimmung im Zusammenhang mit achtsamkeitsbasierten Programmen am häufigsten herangezogen wird die Arbeitsdefinition von Kabat-Zinn:

»[Mindfulness is] the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally to the unfolding of experience moment by moment.« (Kabat-Zinn 2003: 145)

Eine zweite Definition, die von Nilsson und Kazemi aus 33 bestehenden Definitionen abgeleitet wurde, betont die ethische und soziale Komponente des Konzepts:

»We define mindfulness as a particular type of social practice that leads the practitioner to an ethically minded awareness, intentionally situated in the here and now.« (Nilsson/Kazemi 2016: 190)

Eine weitere Definition liefert Young im *Handbook of Mindfulness in Education* (2016). Er argumentiert für ein Drei-Dimensionen-Modell, bestehend aus

- Konzentration (*concentration*): Lenken und Halten der Aufmerksamkeit auf ein intentional gewähltes Objekt,
- Klarheit (*clarity*): verfeinerte und unverfälschte Wahrnehmung dieses Objekts und
- Gleichmut (*equanimity*): eine offene und annehmende Haltung gegenüber der dabei erlebten Erfahrung (vgl. Young 2016: 34–37).

Eine sehr breite Definition kommt von Feldman und Kuyken:

»We define mindfulness as natural, trainable human capacity to bring attention and awareness to all experience; it is equally open to whatever is present in a given moment with attitudes of curiosity, friendliness, compassion, discernment in the service of suffering less, enjoying greater well-being, and leading a meaningful, rewarding life.« (Feldman/Kuyken 2019: 236)

Daraus abgeleitet, orientiert sich diese Arbeit an folgendem Verständnis von Achtsamkeit:

- (1) Die Kernkomponente von Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit (*attention*) auf die Gegenwart zu richten und mit offenem Gewahrsein (*awareness*) die sich von Moment zu Moment zeigenden Wahrnehmungsinhalte zu bemerken. Darüber hinaus beinhaltet diese Aufmerksamkeitskomponente ein sich entwickelndes