

# MBSR – EINE ACHTSAMKEITSPRAXIS FÜR DAS LEBEN HEUTE

MARTINA DRASZCZYK

Seit einiger Zeit schon nimmt das Interesse an Achtsamkeit stetig zu. Die Anzahl allgemeiner aber auch wissenschaftlicher Publikationen, insbesondere über die Wirkungen von Achtsamkeitspraxis, erfährt ein fast exponentielles Wachstum. Nur – worum geht es bei diesem Thema konkret?

Im vorliegenden Kontext bezieht sich das Wort „Achtsamkeit“ primär auf jene Form der Aufmerksamkeitslenkung, wie sie – auf buddhistischen Quellen beruhend – heute auch außerhalb eines buddhistischen Umfelds eingesetzt wird. Achtsamkeit steht hier im Wesentlichen dafür, die Aufmerksamkeit zu sammeln, sie bewusst auf die gegenwärtige Erfahrung zu lenken und diese in der Folge auch zu erkunden. Achtsamkeit zielt darauf ab, die Nuancen, das Zusammenspiel und die Veränderlichkeit körperlicher und mentaler Erfahrungen bewusst zu erleben. Achtsamkeit wird dabei weder als Entspannungstechnik noch als ein nüchternes Beobachten oder als reine Gedanken- und Gefühlsregulation verstanden. Vielmehr lädt sie dazu ein, mit einer wachen und reflektierten Wahrnehmung freundlich und liebevoll zu sich selbst und anderen zu sein und mit sämtlichen Erfahrungen – im Innen und Außen – in einer heilsamen und konstruktiven Art und Weise umzugehen. Eine der bekanntesten Formen dieser Achtsamkeitsschulung ist MBSR, mittlerweile eine Art Klassiker der Achtsamkeitspraxis in der heutigen Welt. Auf Basis von MBSR sind zahlreiche weitere Formate entstanden, unter denen sich manche auch spezifischen Themen widmen. Ein Beispiel dafür ist die sog. MBCT<sup>1</sup>, die vor allem als Rückfallprophylaxe bei Depression Anwendung findet.

MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“. Im Deutschen wird dies meist mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder wörtlicher mit „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ wiedergegeben. MBSR bezeichnet eine achtwöchige Schulung in der oben kurz skizzierten Form von Achtsamkeit im Rahmen einer Gruppe und unter der Anleitung eines/einer MBSR-Lehrtätigen. Im Folgenden wird versucht, die Geschichte, den Kern sowie den buddhistischen Hintergrund von MBSR zu beleuchten.

---

1 MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy. Entwickelt von Mark Williams in Zusammenarbeit mit u.a. Jon Kabat-Zinn. Siehe auch Segal, Z.V. / Williams, J.M.G. 2015.

## DIE GESCHICHTE VON MBSR

Entwickelt und verbreitet wurde MBSR vom Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn (geb. 1944), der 1979 damit begann, an der University of Massachusetts, Medical School (USA), ein sog. „Stress Reduction and Relaxation Program“ aufzubauen.<sup>2</sup> Einige Jahre später gab er diesem Schulungsmodell einen neuen Namen: „Mindfulness-Based Stress Reduction“. 1990 veröffentlichte er das Buch *Full Catastrophe Living*, in dem er die Inhalte von MBSR detailliert darstellte. Die deutsche Übersetzung erschien ebenfalls 1990 unter dem Titel *Gesund durch Meditation*. Zu diesem Buch schreibt er:

„Als ich (...) das Buch *Full Catastrophe Living* schrieb, war es sehr wichtig für mich, dass es den Geist und die Essenz des MBSR-Curriculums enthielt. (...) Gleichzeitig war es mir ein Anliegen, dass es den Dharma zum Ausdruck brachte, der dem Curriculum zugrunde liegt, aber ohne das Wort „Dharma“ zu benutzen oder buddhistisches Denken und buddhistische Autoritäten heranzuziehen, denn aus naheliegenden Gründen vermitteln wir MBSR nicht in dieser Weise. Meine Absicht und Hoffnung war, dass das Buch im größtmöglichen Ausmaß die Essenz des Dharma der Lehren des Buddha enthielt, praktisch anwendbar und den Durchschnittsamerikanern zugänglich gemacht, die unter Stress, Schmerzen und Krankheiten leiden.“<sup>3</sup>

Im gleichen Absatz schildert er, dass er es als dauernde Herausforderung erlebte, die eindeutig buddhistischen Ursprünge klar zu benennen, ohne jedoch gleich der Rubrik einer östlichen Mystik, einer New Age-Bewegung u. Ä. zugeordnet zu werden.<sup>4</sup> Die heutige Anerkennung und weite Verbreitung von MBSR und ähnlichen Formen der Achtsamkeitsschulung zeigen, dass es ihm gelungen ist, diese Herausforderung zu meistern.

Einige Worte zu Jon Kabat-Zinn: 1966, noch während seines Studium am MIT (Massachusetts Institute of Technology), begann Kabat-Zinn unter der Anleitung des koreanischen Zen-Meisters Seung Sahn (1926-2004) den Dharma zu praktizieren. Im Laufe der Zeit wurde er unter seiner Betreuung ein Dharma-Lehrer in Ausbildung und leitete eine Weile dessen Cambridge Zen Center in Massachusetts. Somit war er eng mit dem nördlichen Buddhismus verbunden. Kabat-Zinn erhielt ebenso Unterweisungen von Lehrern des südlichen Buddhismus, heute meist als Theravāda Buddhismus bezeichnet. Zudem durchlief er eine Ausbildung zum Hatha Yoga Lehrer. 1979 hatte Kabat-Zinn während eines Vipassanā-Retreats in Barre (Massachusetts) plötzlich eine sehr lebendige Vorstellung davon, wie eine auf

---

2 Kabat-Zinn 2013, 484.

3 Ebd., 477-478.

4 Vgl. ebd., 478.

dem wesentlichen Kern des Dharma beruhende, jedoch nicht religiös formulierte Achtsamkeitspraxis – im Zusammenwirken mit wissenschaftlicher und klinischer Forschung – vielen Menschen eine heilsame Lebensweise zugänglich machen könnte. Er entschied sich dazu, sich ganz diesem Vorhaben zu widmen, und schon der erste Schritt sollte sich als wegweisend herausstellen: Kabat-Zinn bot diese Schulung in einem Universitätskrankenhaus an und somit in einem Umfeld, das Leid und Schmerz zu lindern sucht und eine Art Schnittstelle zwischen westlicher Medizin, Natur- und Geisteswissenschaften sowie der Gesellschaft im Allgemeinen darstellt. Seine Intention war es, den Menschen, und zwar sowohl Patient\*innen als auch Mediziner\*innen, Pflegekräften und dem Verwaltungspersonal, Anregungen dafür zu geben, wie sie – in Ergänzung zu medizinischen Behandlungen – auch aktiv und selbstverantwortlich etwas für ihre physische und psychische Gesundheit tun können.<sup>5</sup>

Dies stellte den Auftakt für die oben bereits erwähnte Tätigkeit von Kabat-Zinn an der University of Massachusetts, Medical School, dar. Der von ihm und seinem damals noch kleinen Team entwickelte MBSR-Kurs wurde von zahlreichen Teilnehmer\*innen durchlaufen. Mit der Umbenennung in „Mindfulness-Based Stress Reduction“ wurde deutlich herausgearbeitet, dass Achtsamkeit im Zentrum dieser Schulung steht und MBSR daher nicht zu den diversen Varianten reiner Entspannungstechniken oder zu den Methoden zur Selbstoptimierung zählt.

Was den Begriff „Stress“ in MBSR angeht, war dieser von vornherein als Übersetzung des Wortes *duḥkha* (Skr.; Pāli: *dukkha*) gemeint, eine Übersetzung, die im angloamerikanischen Raum durchaus verbreitet ist. *Duḥkha*, im Buddhismus ein Sammelbegriff für alle – großen wie kleinen – Herausforderungen des Daseins, wird sonst häufig mit „Leid“, „Schmerz“ oder auch „Unzufriedenheit“ wiedergegeben.

Ein weiteres Element sollte an dieser Stelle betont werden: Kabat-Zinn gelang es von Anfang an, mithilfe von umfangreichen Fragebögen, die die Kursteilnehmenden ausfüllten, und in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern wie z. B. Richard Davidson und Daniel Goleman, die Wirkungsweise von regelmäßiger Achtsamkeitspraxis wissenschaftlich zu erforschen. Die Publikationen diesbezüglicher Artikel in renommierten Fachzeitschriften, in denen, insbesondere aus dem Feld der Neuropsychologie, mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen werden konnte, dass sich Achtsamkeitspraxis auf Körper und Geist sehr positiv auswirken kann, sind beeindruckend. Die deutschsprachige Homepage des Psychiaters und Psychotherapeuten Dr. Michael Harrer<sup>6</sup> bietet einen guten Überblick über diesbezügliche Veröffentlichungen.

Das konsequente Anbieten von achtwöchigen MBSR-Kursen, Kabat-Zinns eigene Bücher rund um diese Form der Geistesschulung, weitere Publikationen anderer

5 Vgl. ebd., 486-488.

6 <https://www.achtsamleben.at/forschung/>, (Zugriff: 15.03.2022).

Autor\*innen zum Thema Achtsamkeit sowie das wachsende Interesse u. a. seitens der Medizin, der Psychologie und der Psychotherapie sowie die umfangreichen Forschungsergebnisse ebneten den Weg dafür, dass MBSR immer bekannter wurde und in den USA in vielen Bereichen Anwendung fand. Schließlich fasste dieses Schulungsmodell auch in Europa Fuß. Was den deutschsprachigen Raum betrifft, unterrichtete Kabat-Zinn zunächst auf Einladung des Arbor Verlags. Im Laufe der Zeit bildeten sich einige Organisationen, die auf Grundlage des ursprünglichen MBSR-Curriculums auch Ausbildungen für angehende MBSR-Lehrtätige anboten.<sup>7</sup> Damit war der Grundstein dafür gelegt, dass sich MBSR auch im deutschsprachigen Raum etablieren konnte. Ähnliche Entwicklungen gab und gibt es überall in Europa und in anderen Teilen der Welt.

## JON KABAT-ZINNS MOTIVATION UND DIE WESENTLICHEN INHALTE VON MBSR

Wie oben bereits betont, war es Kabat-Zinns Anliegen, die Dharma-Praxis der Achtsamkeit losgelöst von buddhistischer Terminologie und Glaubenskonzepten für Menschen unabhängig von ihrer religiösen Orientierung zugänglich zu machen, um den Herausforderungen des Lebens konstruktiv zu begegnen und Leid zu mindern. Seine Motivation war:

„(...) die Linderung von Leiden und die Förderung größeren Mitgefühls und tieferer Weisheit in unserem Leben und unserer Kultur (...). Zusätzlich (...) gab es eine Reihe anderer Motive, die mich dazu bewegten, diesem Weg zu folgen. Dazu gehörte das Potential der achtsamkeitsbasierten Ansätze, unser Verständnis der Verbindung zwischen Körper und Geist zu erweitern und zu vertiefen. Dieses Potential zeigte sich vor allem durch neue Dimensionen wissenschaftlicher Forschung. Des Weiteren sah ich an einer bestimmten Schnittstelle meines eigenen Lebens die Möglichkeit, für mich selbst eine heilsame Lebensweise zu entwickeln. Und wenn ich sie erfolgreich entwickeln konnte, sah ich auch das Potential für eine heilsame Lebensweise für möglicherweise eine große Anzahl von Menschen, die sich von einer solchen Arbeit angezogen fühlten, aufgrund der potentiellen Tiefe und Authentizität. Und dann war es auch so, dass ich die Schönheit, Einfachheit und Universalität des Dharma liebte. Ich sah ihn als einen wertvollen und sinnvollen Weg für ein gutes Leben, ein Leben der Hingabe an

---

<sup>7</sup> Ein Überblick über die derzeit im deutschsprachigen Raum angebotenen Ausbildungen zum/zur zertifizierten MBSR-Lehrer\*in findet sich z. B. auf der Homepage des MBSR-MBCT-Verbands in Österreich, <https://mbsr-mbct.at/ausbildungsinstitute/>, (Zugriff: 15.03.2022).

die Möglichkeit des Erwachens und der Verminderung von Leiden. Damit wären wir wieder bei meiner ursprünglichen Motivation.“<sup>8</sup>

Was die genannte „potentielle Tiefe und Authentizität“ angeht, erklärt er zu MBSR und darauf basierenden Achtsamkeitsschulungen:

„(...) the mainstreaming of mindfulness in the world has always been anchored in the ethical framework that lies at the very heart of the original teachings of the Buddha. Sila, meaning “virtue” or “moral conduct” in the Pāli language, is represented by the third, fourth, and fifth factors of the Eightfold Path (the fourth of the Four Noble Truths): wise/right speech, wise/right action, and wise/right livelihood. While MBSR does not, nor should it, explicitly address these classical foundations in a clinical context with patients, the Four Noble Truths have always been the soil in which the cultivation of mindfulness via MBSR and other mindfulness-based programs (MBPs) is rooted and out of which it grows through ongoing practice.“<sup>9</sup>

Daraus ergibt sich die grundlegende Orientierung von MBSR, dessen implizite Struktur in den Vier Edlen Wahrheiten besteht, *dem* roten Faden des Buddhismus. Die erste dieser vier ist die Wahrheit vom Leid, die es, so die traditionell buddhistische Herangehensweise, zu verstehen gilt. Verstehen kann man etwas, wenn man sich ihm zuwendet. Im MBSR-Kurs manifestiert sich dies dahingehend, dass die Kursteilnehmer\*innen dazu eingeladen werden, sich den Herausforderungen in ihrem Leben und der Übungspraxis achtsam zuzuwenden. Dies ebnet den Weg dafür, Stress und alles, was damit zusammenhängt, zu verstehen, anstatt es zu ignorieren, zu verleugnen, zu verdrängen, zu beschönigen oder zu bekämpfen. Die zweite Wahrheit ist jene von den Ursachen des Leids. Diese sind, wieder klassisch buddhistisch formuliert, das, was es zu verringern und zu überwinden gilt. Kursteilnehmer\*innen, die bereit sind, ihre jeweilige Erfahrung, auch wenn sie unangenehm sein mag, zunächst so anzunehmen, wie sie ist, schaffen damit in sich die Voraussetzung, eine tiefere Beziehung mit ihrer Erfahrung einzugehen und somit den Ursachen ihres Leids (jedenfalls teilweise) auf die Spur zu kommen. Im MBSR-Kurs liegt hier meist der Schwerpunkt auf konditionierten und unheilsamen Gedanken-, Emotions- und Handlungsmustern. Über die konkreten Übungen der Achtsamkeitspraxis, was der vierten Wahrheit, jener des Weges, entspricht, lernen die Kursteilnehmer\*innen zu erkennen, wie veränderlich und flüchtig all diese Impulse sind und dass es möglich ist, den Geist und somit auch das Verhalten in eine bewusst heilsame Ausrichtung zu schulen. Sie erweitern damit den Bezugsrahmen für ihre Erfahrungen und können so allmählich den Weg dafür ebnet, die Ursachen für ihren Stress zu ver-

<sup>8</sup> Kabat-Zinn 2013, 484-484.

<sup>9</sup> Kabat-Zinn 2017, 1125.

ringern. Inwieweit es gelingt, sich der dritten der vier Wahrheiten anzunähern, jener des Beendens von Leid, hängt natürlich von der Bereitschaft ab, sich der Achtsamkeitspraxis konsequent, tiefgehend und langfristig zu widmen. Dies und die damit einhergehende Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit wird im MBSR-Kurs von Anfang an nachdrücklich betont.

Was die Komponente der Ethik angeht, ist ein Prinzip, das MBSR zugrunde liegt, sich selbst und anderen gegenüber eine fürsorgliche Haltung zu pflegen. Im oben erwähnten Zitat verweist Kabat-Zinn darauf, dass Ethik im buddhistischen Kontext primär durch den dritten, vierten und fünften Aspekt des Edlen Achtfachen Pfades kommuniziert wird (rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebenserwerb). In MBSR werden weder diese Formulierungen noch entsprechende Einteilungen verwendet, jedoch wird von Anfang des Kurses an großer Wert auf einen respektvollen Umgang der Teilnehmenden untereinander gelegt. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist auch, dass MBSR-Lehrtätige diese Qualität von Ethik verkörpern sollten.

Kabat-Zinns persönlicher Hintergrund der koreanischen Zen-Praxis hat zudem dazu beigetragen, dass sich im MBSR-Kurs, neben diesen allgemeinen buddhistischen Prinzipien, auch Elemente des Mahāyāna Buddhismus finden, natürlich ebenfalls in einer rein impliziten Form. So betont Kabat-Zinn, dass aus seiner Sicht alle Teilnehmenden das Potential zur Entfaltung ihres innewohnenden Seins haben, sie in einer grundlegenden Hinsicht heil und gesund sind – ein Verständnis, das sich auch in der Haltung zeigt, mit der MBSR-Lehrtätige den Teilnehmenden begegnen. Hier klingt deutlich an, was im Mahāyāna als „Buddha-Natur“ bezeichnet wird, die immanente Fähigkeit eines jeden Lebewesens, das Erwachen zu erlangen. Zudem, und auch darin zeigt sich Kabat-Zinns Mahāyāna-Hintergrund, vergleicht er die Geisteshaltung, die Achtsamkeits-Lehrtätige haben sollten, mit dem Bodhisattva-Gelübde<sup>10</sup> und dem hippokratischen Eid, also der Verpflichtung, keinen Schaden zu verursachen und Menschen in der Bewältigung ihres Leids zu unterstützen.

Was den Kursablauf angeht, erstreckt sich ein MBSR-Kurs über acht Wochen mit einer zweieinhalbstündigen Einheit wöchentlich (die dritte und achte Einheit auch dreistündig) sowie einem ca. siebenstündigen „Tag der Stille“. Die Zusammenkünfte bestehen aus angeleiteten Achtsamkeitsübungen, dem Austausch darüber sowie dem Besprechen bestimmter Themenkreise rund um Achtsamkeit und Stress. An den Tagen zwischen den wöchentlichen Einheiten üben die Teilnehmer\*innen mithilfe von Audioanleitungen, die von den jeweiligen Kursleiter\*innen besprochen sind, zu Hause in einem Ausmaß von ca. sechzig Minuten täglich. Die formalen Übungen werden im Liegen, im Sitzen sowie in Bewegung durchgeführt. Bei letz-

---

<sup>10</sup> Das sog. Bodhisattva-Gelübde ist Bestandteil des Mahāyāna Buddhismus. Übende auf diesem Weg widmen sich ihrer Praxis und dem Wirken zum Wohl anderer auf der Grundlage dieses Gelübdes.

teren werden einfache Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem indischen Hatha Yoga als Grundlage für achtsame Körperbewegung genutzt. Für das Integrieren von Achtsamkeit in den Alltag werden zudem sog. informelle Übungen vorgeschlagen. Informationen zu Stress-Psychologie und -Physiologie nach heutigem Kenntnisstand werden in den Kurs eingewoben. Jede der acht MBSR-Einheiten ist einem bestimmten Thema gewidmet, das jeweils erfahrungsbezogen<sup>11</sup> vermittelt wird: (1) Einführung in Achtsamkeit, (2) Herausforderungen beim Üben und die Rolle konditionierter Wahrnehmung im Leben sowie mögliche Perspektivenwechsel, (3) Grenzen erforschen und im Körper zu Hause sein, (4) Stress-Reaktivität, (5) heilsamer, achtsamer Umgang mit Stress, (6) achtsame Kommunikation, (7) achtsame Selbstfürsorge und (8) das Leben in Achtsamkeit leben. Weitere wesentliche Elemente der MBSR-Kurse sind das partizipatorische Lernen und der Austausch in der Gruppe. Bei letzterem werden die Teilnehmenden darin unterstützt, ihre Erfahrungen bewusster wahrzunehmen und einen heilsamen Umgang mit ihnen zu finden. Die Lehrtätigen laden die Teilnehmenden in diesem Zusammenhang u. a. zu einem Prozess des achtsamen Erkundens (Engl.: „inquiry“) ein. Last but not least werden auch kurze Texte und Gedichte in den Kurs eingestreut, um das Momentum von Achtsamkeit möglichst lebendig zu vermitteln. Im Detail sind sämtliche dieser Elemente in Kabat-Zinns Buch *Gesund durch Meditation*<sup>12</sup> sowie in seinen rezenten Publikationen<sup>13</sup> genau beschrieben. MBSR-Lehrtätige sind dazu angehalten, die Kurse auf der Grundlage einer langjährigen Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis durchzuführen, ihre Beziehung zu den Kursteilnehmenden in einer achtsamen Art und Weise zu gestalten und sich selbst auch weiterhin als Übende dieser Geistesschulung zu sehen.

Ursprünglich wurde das MBSR-Modell, wie oben bereits erwähnt, in einem klinischen Kontext entwickelt, doch hat sich das Spektrum der Kursteilnehmenden rasch erweitert. Im Grunde wendet sich MBSR an keine bestimmte Zielgruppe – schließlich ist Stress, *duḥkha*, Thema im Leben eines jeden Menschen. Die wichtige Voraussetzung seitens der Kursteilnehmenden ist jedoch die Bereitschaft, sich ihren Herausforderungen zuzuwenden und auch außerhalb der wöchentlichen Einheit regelmäßig und in ausreichendem Umfang die formalen und informellen Übungen zu praktizieren.

---

11 Siehe dazu z. B. die Ausführungen beruhend auf Dewey, [https://de.wikipedia.org/wiki/Erfahrungsbasiertes\\_Lernen](https://de.wikipedia.org/wiki/Erfahrungsbasiertes_Lernen), (Zugriff: 07.03.2022).

12 Vgl. Kabat-Zinn 1990, 2013.

13 Vgl. Kabat-Zinn 2019, 2020.

ZUM BEGRIFF „ACHTSAMKEIT“ (SKR.: *SMṚTI*; PÄLI: *SATI*) IM BUDDHISMUS

Um herauszuarbeiten, wie der Begriff „Achtsamkeit“ im Kontext von MBSR eingesetzt wird, mag es zunächst sinnvoll sein, dessen vielschichtigen buddhistischen Hintergrund zu beleuchten:

*Bedeutung des Begriffs SMṚTI /SATI im Buddhismus*

Die primäre Wortbedeutung von *smṛti* bzw. *sati* ist „Sich-Erinnern“ oder „Vergegenwärtigen“. Weiter gefasst wird das Wort auch im Sinn von „Gewahrsein“, „Gegenwärtig sein“, „Aufmerksamkeit“ bzw. „Aufmerksamkeitslenkung“ und „Nicht-Abgelenktheit“ eingesetzt und bezeichnet damit zweifelsohne eine absolute Grundvoraussetzung für eine zielführende Dharma-Praxis.<sup>14</sup>

*Achtsamkeit als die „Formkraft“ des Sich-Erinnerns bzw. Vergegenwärtigens*

In der buddhistische Psychologie des Abhidharma (Päli: *Abhidhamma*) wird Achtsamkeit als eine sog. geistige „Formkraft“ (Skr.: *saṃskāra*; Päli: *saṅkhāra*) verstanden, d. h. als ein dualistischer Bewusstseinsvorgang bzw. mentaler Impuls (Skr.: *caitasika*; Päli: *cetasika*), der die jeweilige geistige Verfassung gestaltet und damit ausschlaggebend für das darauf folgende Handeln ist. Konkret geht nach buddhistischer Auffassung jeder Handlung eine geistige Formkraft voraus. Diese konditionierten Formkräfte kommen von Moment zu Moment im Bewusstseinsstrom auf, verändern sich und vergehen wieder. Unter den zahlreichen Formkräften wird im südlichen Buddhismus (wie heute in Sri Lanka, Thailand usw. praktiziert) Achtsamkeit immer als eine heilsame Formkraft verstanden. In den Abhidharma-Schriften, auf die sich der nördliche Buddhismus (wie heute in Japan, China, Tibet usw. praktiziert) üblicherweise bezieht, zählt die geistige Formkraft Achtsamkeit hingegen zu den sog. fünf objektbestimmenden Faktoren<sup>15</sup>, die, je nach damit verbundener Absicht und Ausrichtung, entweder heilsam oder unheilsam sein können. Beide Traditionen stimmen jedoch darin überein, dass Achtsamkeit nur im Zusammenspiel mit anderen geistigen Formkräften, wie Interesse (Skr.: *adhimokṣa*) usw., entsprechend geschult werden kann.<sup>16</sup> Achtsamkeit wird dabei als die geistige Formkraft verstanden, die es möglich macht, dass das, worauf man sich fokussiert, nicht aus der Aufmerksamkeit

14 Siehe zu letzterem z. B. Kongtrul Lodrö Thaye (19. Jh./Tibet): „Mit Achtsamkeit und Wissensklarheit wird nichts dich fesseln, was es auch sein mag! Doch ohne den Wächter der Achtsamkeit wirst du deiner Ablenkung und Täuschung unterliegen. So besteht der Unterschied [ob man den Dharma tatsächlich zu praktizieren vermag] einzig und allein darin, ob man abgelenkt ist oder nicht.“ In: Kongtrul 2008, 215. Übers. Tina Draszczyk.

15 Die fünf objektbestimmenden Faktoren (Skr.: *pratīyāta-viśaya-caitasika*) sind: Absicht (Skr.: *chanda*), Interesse (Skr.: *adhimokṣa*), Achtsamkeit (Skr.: *smṛti*), Verstehen (Skr.: *prajñā*) und Konzentration (Skr.: *samādhi*).

16 Vgl. Cox 1992, 72. Siehe auch Kunsang 1997, 24.

verschwindet (Skr.: *asampramoṣa*), es also geistig aufrechterhalten wird (Skr.: *abhilāpana*).<sup>17</sup> In diesem Sinn gilt Achtsamkeit als Grundbedingung dafür, dass das jeweilige Objekt oder Thema genauer betrachtet werden und sich diesbezüglich Einsicht oder auch Mitgefühl entfalten kann.

Alles in allem lässt sich festhalten, dass laut buddhistischer Psychologie – je nach Auslegung in den verschiedenen Traditionen und je nach Kontext – unter Achtsamkeit folgendes gemeint sein kann: Sich-Erinnern, Sich-Sammeln, Gegenwärtig sein, Gewahrsein, Aufmerksamkeitslenkung, differenziertes Erfassen sowie Unterscheiden in Heilsames und Unheilsames. Die auf dem Abhidharma beruhende buddhistische Einschätzung ist, dass Achtsamkeit gemeinsam mit weiteren geistigen Formkräften, wie Wissensklarheit, Vertrauen, Verantwortungsgefühl, Gewissen, freudiges Interesse usw., die Voraussetzung dafür schafft, dass Menschen ethisch heilsam handeln, Vertrauen in die Drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha) entwickeln und sich in Geistesruhe (Skr.: *śamatha*; Pāli: *samatha*) und Tiefer Einsicht (Skr.: *vipaśyanā*; Pāli: *vipassanā*) schulen können. Achtsamkeit, verbunden mit anderen Formkräften, ermöglicht somit gewohnheitsmäßige, automatisierte Reaktionsmuster der Ablehnung, des Festhaltens und der Indifferenz zu überwinden, inneren Frieden, Gelassenheit und Weisheit zu entwickeln und sich dadurch in Richtung Befreiung aus dem Daseinskreislauf mit dem damit verbundenen *duḥkha* zu bewegen.

Somit ist gut nachvollziehbar, dass Achtsamkeit essenziell ist, um die Anleitungen des Buddha umsetzen zu können. Dieser wird im *Dharma-Weg (Dhammapada)* wie folgt zitiert:

„Unheilsames vermeiden, Heilsames tun und den Geist zähmen, das ist meine Lehre.“<sup>18</sup>

Während sich die ersten beiden Aspekte offensichtlich auf die gesamte Bandbreite von Ethik beziehen, dreht sich das „Zähmen des Geistes“ im Wesentlichen um Meditation. Ethik und Meditation brauchen wiederum die Einbettung in eine richtige Anschauung. Sehen wir uns daher Achtsamkeit im Kontext dieser drei Elemente an, die häufig als Grundeinteilung für die Lehre des Buddha verwendet werden.

## ACHTSAMKEIT IM KONTEXT BUDDHISTISCHER ANSCHAUUNG

Anschauung bezieht sich darauf, wie man sich selbst, die Welt und den spirituellen Weg sieht. Vergänglichkeit, Karma, abhängiges Entstehen und Wesenlosigkeit in

<sup>17</sup> Vgl. Cox 1992, 83.

<sup>18</sup> Vers XIV.183. Der *Dhammapada* zählt zu den ältesten buddhistischen Aphorismensammlungen. Übers. von Martina Draszczyk, beruhend auf der engl. Übersetzung von Thanissaro Bhikkhu 1998, 2011, 51.

ihren verschiedenen Aspekten sind hier zentrale Themen. In den von Nāgārjuna (2. Jh.) verfassten *Sechzig Strophen der Beweisführung* (*Yuktiṣaṣṭikā*) heißt es:

„Wer die Dinge versteht, weiß, dass sie unbeständig,  
täuschend, unwirklich, wesenlos, substanzlos und leer sind.“<sup>19</sup>

Die Fähigkeit, eine Anschauung zu entwickeln, die die Gegebenheiten des Lebens immer genauer ergründet und die erfasst, worin deren eigentliches Wesen besteht, erfordert ein konsequentes Schulen der Aufmerksamkeit. Hier geht es um ein auf der Qualität von Achtsamkeit beruhendes Erforschen der Wirklichkeit.

### *Achtsamkeit im Kontext buddhistischer Meditation*

Buddhistische Meditation besteht grundsätzlich aus den Elementen der Geistesruhe und der Tiefen Einsicht, die teils aufeinander aufbauend, teils miteinander verwoben, teils mit schlichten und teils mittels komplexen Methoden geübt werden. Für dieses Üben von Meditation werden Achtsamkeit und Wissensklarheit (Skr.: *samprajanya*; Pāli: *sampajañña*) als wesentliche Faktoren verstanden. Letztere wird manchmal auch als „Bewusstheit“ oder „Innenschau“ übersetzt. Allgemein gesprochen ist:

- Achtsamkeit dafür zuständig, dass Meditierende ihre Aufmerksamkeit beim jeweiligen Bezugspunkt halten, diesen also nicht vergessen, und präsent bleiben. Achtsamkeit wirkt damit der Tendenz entgegen, abgelenkt oder geistesabwesend zu sein bzw. den Geist in Gedanken oder in Schläfrigkeit abgleiten zu lassen.
- Wissensklarheit ist dann gegeben, wenn sich Übende in ihrer Meditation kontinuierlich und genau dessen bewusst sind, was in ihrem Geist und in ihrem Körper vor sich geht und heilsam damit umgehen. Wissensklarheit wirkt damit der Tendenz entgegen, in der eigenen konditionierten und automatisierten Reaktivität zu stagnieren.

In manchen buddhistischen Traditionen wird der Begriff Achtsamkeit allerdings auch als Überbegriff für sowohl Achtsamkeit als auch Wissensklarheit verwendet,<sup>20</sup> was sich im Übrigen in so gut wie allen Anwendungen von Achtsamkeit in nicht-buddhistischen Umfeldern findet.

### *Achtsamkeit im Kontext buddhistischer Ethik*

Grundsätzlich geht es bei buddhistischer Ethik um Gewaltlosigkeit, um ein Verhalten, das nicht schädlich ist, weder für einen selbst noch für andere, ein Verhalten also, das nicht zu weiterem Leid und Schmerz führt. Die Voraussetzung,

<sup>19</sup> Strophe 25. Übers. Martina Draszczyk. Beruhend auf Candrakīrtis Kommentar, in: Tengyur, D, *dbu ma, ya*, 1a-30b.

<sup>20</sup> Vgl. Callahan 2019, 202.

um unheilsames Verhalten vermeiden und heilsam handeln zu können, ist, sich der Bewusstseinsvorgänge – der Gedanken-, Gefühls- und Handlungsimpulse – gewahr zu sein und eine innere Klarheit in Bezug auf die eigenen Beweggründe zu pflegen. Diese Qualität der Achtsamkeit ermöglicht, sich von unheilsamen Gewohnheiten zu lösen und in sich mehr Wahlmöglichkeit für heilsames Verhalten zu schaffen, das wiederum zu wachsendem Freiraum, Sicherheit und einem frohen, klaren Gemüt führt.

### *Achtsamkeit und Wissensklarheit als zentrale Qualitäten buddhistischer Praxis*

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass im Buddhismus Achtsamkeit und Wissensklarheit als zentrale Qualitäten verstanden werden. Schließlich beruht eine mögliche spirituelle Entwicklung, wie sie der Buddha seinen Schüler\*innen zu vermitteln suchte, im Wesentlichen auf einer reflektierten und differenzierten Selbstwahrnehmung. Aus dieser Perspektive kann man durchaus sagen, dass Achtsamkeit und Wissensklarheit Anschauung, Meditation und Ethik – und somit das gesamte Gebilde buddhistischer Praxis – zusammenweben. Wie sollten Übende jene richtige, d. h. der Wirklichkeit entsprechende, Anschauung entwickeln, wenn sie sich ihrer Vorstellungen und konditionierten Denkweisen nicht bewusst sind? Wie sollten Übende fähig sein, sich in Meditation zu entwickeln, wenn sie ihre Aufmerksamkeit nicht bewusst lenken und aufrechterhalten können? Wie sollten Übende eine heilsame Ethik entwickeln, wenn sie sich ihrer Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster nicht bewusst sind?

### DER WEG DER ACHTSAMKEIT AUS DEM BUDDHISMUS IN DEN WESTEN – EIN KURZER RÜCKBLICK

Eine lebendige Tradition zeichnet sich u.a. dadurch aus, dass Wichtiges immer wieder neu beleuchtet wird, und nicht selten tragen auch politische und soziokulturelle Veränderungen das ihre dazu bei. Südostasien und Südasien haben im Verlauf der letzten Jahrhunderte große Veränderungen durchlaufen, was auch Auswirkungen darauf hatte, wie Meditation heute vielerorts unterrichtet wird. Hier nur ein Beispiel dafür, und zwar aus Burma, dem heutigen Myanmar: Mit der britischen Besetzung dieses Landes und der Abschaffung der dortigen Monarchie (1885) verlor auch der burmesische *saṅgharāja*, traditionell die höchste Autorität des Buddhismus in Burma, seinen Status. Einzelne Mönche, allen voran U Nerada (1870-1955), befürchteten den Zusammenbruch des Buddhismus und seiner monastischen Institutionen in Burma. Daher fingen sie vermehrt an, auch Laien einfache Formen des *Satipaṭṭhāna Sutta* zu unterrichten, und zwar mit Schwerpunkt auf der Atembetrachtung. Als

*vipassanā* auf der Grundlage des *Satipaṭṭhāna Sutta* bezeichnet, wurde dies als die „burmesische Methode“ bekannt und zu einer gängigen Praxis in diesem Land.<sup>21</sup>

Aus dieser Zeit stammt auch die erste Übersetzung von *sati* als „mindfulness“. Konkret war es Henry Alabaster, einer der ersten britischen Diplomaten in Siam (Thailand), der 1871 eine Einführung in den Buddhismus veröffentlichte und darin *sati* zum ersten Mal mit „mindfulness“ übersetzte.<sup>22</sup> Etwas später verwendete auch der bekannte Pāli-Übersetzer Thomas W. Rhys Davids (1843-1922) diesen Begriff und umschrieb „mindfulness“ zudem als „the watchful, active mind“.<sup>23</sup> Von seinen Publikationen ausgehend etablierte sich im angloamerikanischen Raum „mindfulness“ als Standardbegriff für *sati* bzw. *smṛti*.<sup>24</sup> Es war dies eine hervorragende Übersetzung, weil im englischen „mindfulness“ eine ganze Reihe jener Konnotationen mitschwingt, die auch *sati* bzw. *smṛti* zu eigen sind, wie „recollection“, „memory“, „awareness“, „ethical conscience“ und „attention“.

1952 brachte der Theravāda-Mönch Bhikkhu Ñāṇamoli eine englische Übersetzung von Buddhaghosas *Visuddhimagga* (*The Path of Purification*) heraus. Es handelt sich dabei um ein umfangreiches Handbuch buddhistischer Meditation, das auf vielen Suttas und dem Abhidhamma beruht und in der Theravāda-Praxis seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle spielt.

1954 kam Bhikkhu Nyanaponika Thera (Siegmond Feniger, 1901-1994) auf einer Burma-Reise mit der „burmesischen Methode“ in Kontakt. Er lernte u. a. bei Mahāsi Sayādaw (1904-1982) und publizierte bald darauf ein Buch, das zu einem der Hauptreferenzen für frühe westliche Buddhist\*innen und Achtsamkeitslehrer\*innen wurde: *The Heart of Buddhist Meditation*.<sup>25</sup> Vermutlich war Bhikkhu Nyanaponika der erste Abendländer, der erkannte, dass diese Form der Praxis für alle geeignet ist, die ein entsprechendes Interesse an Geistesschulung haben, seien sie Buddhist\*innen oder nicht. Hier ein kleiner Auszug aus der deutschen Version, *Geistestraining durch Achtsamkeit*:

„(...) Rechte Achtsamkeit ist die unerlässliche Grundlage für rechtes Leben und rechtes Denken und hat daher eine lebenswichtige Botschaft für jedermann: nicht nur für den überzeugten Buddhisten, sondern für alle, die sich bemühen wollen um die Meisterung des eigenen, so schwer zu lenkenden Geistes; und die seine verborgenen und gehemmten Möglichkeiten entwickeln wollen für eine größere innere Kraft und ein größeres und reineres

21 Vgl. Lopez 2012, 98.

22 Shaw 2020, 11.

23 Rhys Davids 1890, 58.

24 Gethin 2011, 1. Siehe auch Lopez 2012, 94 und Rhys Davids 1891, 107.

25 Ebd., 266. Siehe auch Nyanaponika Nachdruck 1996. Auf der Titelseite dieses Ausgabe aus dem Jahr 1996 ist folgendes Zitat von Kabat-Zinn zu lesen: „The book that started it all“.

Glück. Es ist ein Weg, der heute ebenso gangbar ist wie vor 2500 Jahren; in den Ländern des Westens ebenso wie in denen des Ostens; für den Menschen im weltlichen Getriebe ebenso wie für den Mönch im Frieden seiner Zelle (...).“<sup>26</sup>

Nyanaponika betonte, dass es möglich sei, mittels Achtsamkeit und Wissenskларheit dergestalt in Beziehung mit der jetzigen Erfahrung zu sein, dass man in einem „reinen Gewahrsein“ ruht (Engl.: „bare attention“)<sup>27</sup>, und zwar im Gegensatz zu den konditionierten und automatisierten Reaktionsmechanismen des Festhaltens, Ablehnens, Beurteilens usw. Seine Unterweisungen und Bücher bzw. Übersetzungen waren insbesondere für die Theravāda-Gemeinschaften im Westen prägend und so auch seine Übersetzung „Achtsamkeit“ für „mindfulness“. Zudem spielte seine Interpretation von Achtsamkeit und Wissenskларheit auch im Sinne eines „reinen Gewahrseins“<sup>28</sup> in der weiteren westlichen Rezeption von *smṛti* bzw. *sati* eine wichtige Rolle.

1969 begann der indische Geschäftsmann Satya Naraya Goenka (1924-2013), der in Burma bei Sayagi U Ba Khin die „burmesische Methode“ erlernt hatte, diese zunächst in Indien und dann weltweit zu unterrichten. Er wurde für seine zehntägigen Vipassanā-Retreats bekannt.

Diese, und natürlich auch andere buddhistische Lehrer\*innen in Burma, Sri Lanka, Vietnam, Korea, Japan aber auch in Indien und Tibet, beeinflussten Lehtätige, die seit den 80er Jahren im Westen hauptsächlich aus der Perspektive des südlichen Buddhismus unterrichten, z. B. Jack Kornfield, Joseph Goldstein und Sharon Salzberg. Sie alle vermittelten die Praxis der Achtsamkeit als ein nicht-beurteilendes, direktes Betrachten von Körper und Geist im gegenwärtigen Moment und setzten dies mit der Meditation der Tiefen Einsicht gleich.<sup>29</sup> Mittlerweile werden im Westen derartige Vorgehensweisen als Vipassanā Buddhismus oder einfach Vipassanā bezeichnet und oft wie eine eigene Tradition dargestellt. Dies ist bemerkenswert, wo doch *vipaśyanā* (Skr.) bzw. *vipassanā* (Pāli) im Grunde das eigentliche Herzstück jeder buddhistischen Meditation ist.

Allmählich wurde diese Form des Vipassanā – meist einfach als Achtsamkeitspraxis bezeichnet – im Kreis buddhistischer Praktizierender bzw. am Buddhismus interessierter Menschen im Westen immer bekannter. Zudem erschienen zahlreiche weitere Publikationen zum Thema Achtsamkeit. Allen voran sind hier jene zu nennen, die Thích Nhất Hạnh (1926-2022) verfasst hat, der weltweit bekannte buddhistische Meister aus Vietnam, sowie jene des US-Amerikaners Bhikkhu Bodhi und des aus Deutschland stammenden Bhikkhu Anālayo. Jon Kabat-Zinns Wirken hat, wie oben

<sup>26</sup> Nyanaponika 2000, 11-12.

<sup>27</sup> Ebd., 30.

<sup>28</sup> Eine kanonische Quelle, die so interpretiert werden kann, ist z. B. das *Bāhiya Sutta* (in: *Udāna*, 1.10). Siehe z. B. engl. Übers. von Thanissaro Bhikkhu 1994.

<sup>29</sup> Vgl. Gethin 2011, 267.

bereits beschrieben, wesentlich dazu beigetragen, dass die Praxis der Achtsamkeit auch in nicht-buddhistische Bereiche eingeflossen ist.

#### ZUM BEGRIFF „ACHTSAMKEIT“ IN DER MBSR-SCHULUNG

Im Rahmen von MBSR wird der Begriff Achtsamkeit einerseits in einem allgemeinen Sinn verwendet, d. h. losgelöst von der Bedeutung von *smṛti* bzw. *sati* gemäß dem Abhidharma. Andererseits wird der Begriff Achtsamkeit auch immer wieder entsprechend der ursprünglichen Bedeutung dieser Formkraft eingesetzt. Zudem verwendet Kabat-Zinn „Achtsamkeit“ bzw. „mindfulness“ / „awareness“ im Wesentlichen im Sinn eines unmittelbaren, reinen Gewahrseins bzw. einer umfassenden Bewusstheit.

Die folgenden beiden Zitate von Kabat-Zinn machen deutlich, wie Achtsamkeit im allgemeinen Sinn im MBSR-Kurs gemeint ist:

„Achtsamkeit ist eine alte buddhistische Praxis, die auch für das Leben in der heutigen Zeit noch von großer Bedeutung ist. Diese Praxis hat nichts mit dem Buddhismus an sich zu tun, und man braucht auch nicht Buddhist zu werden, um sich ihr zu widmen. Vielmehr geht es dabei darum, aufzuwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben; zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen und jeden Augenblick, den wir leben, in seiner Fülle schätzen zu lernen. Doch das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst.“<sup>30</sup>

Und:

„Die Bezeichnung unserer Arbeit in der Klinik als *achtsamkeitsbasierte* Stressreduktion wirft viele Fragen auf. Eine davon ist, ob es klug ist, als übergeordneten Begriff das Wort Achtsamkeit zu verwenden, um unsere Arbeit zu beschreiben und sie explizit mit dem zu verbinden, was ich immer als universellen Dharma verstanden habe, der mit den Lehren des Buddha, dem Buddha-Dharma, einhergeht, wenn er nicht sogar völlig damit übereinstimmt. Mit „übergeordnetem Begriff“ meine ich, dass die Bezeichnung in bestimmten Kontexten als eine Art Platzhalter für den gesamten Dharma fungiert. Dies wiederum bedeutet, dass dieser Begriff verschiedene Bedeutungen und Traditionen gleichzeitig trägt. Nicht um reale Unterschiede zu verwischen und gleichzumachen, sondern potentiell als geschicktes Mittel, um die Strömungen des lebendigen, verkörperten Dharma-Verstehens und der klinischen Medizin zusammenzubringen. Das Ziel bestand darin, einen Begriff zu verwenden, der dem gesunden

<sup>30</sup> Kabat-Zinn, 2019, 19.

Menschenverstand entsprach, als relevant wahrgenommen wurde und leicht verständlich war. In solch einem Ausmaß, dass jeder, der sich von Leiden überwältigt fühlte und ausreichend motiviert war, sich einer gewissen Disziplin in Form täglicher Achtsamkeitsübungen in den „Laboratorien“ des MBSR-Programms und des Lebens zu widmen, in der Lage war, von diesem Ansatz zu profitieren.“<sup>31</sup>

Spezifisch, je nach Kontext, benennt Achtsamkeit im MBSR-Kurs bestimmte Formen der achtsamen Geistesschulung, wie sie in den sog. formalen und informellen Übungen angewandt werden. Sehen wir uns hierfür die verschiedenen Übungselemente an.<sup>32</sup> Vorangestellt sei zunächst das, was ihnen allen gemeinsam ist:

„(...) die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist sanft, akzeptierend und nährend. Man könnte sie auch als ‚Leben aus dem Herzen heraus‘ beschreiben.“<sup>33</sup>

Die im Folgenden kurz skizzierten Übungselemente sind der Bodyscan, achtsames Yoga sowie die Sitz- und Geh-Meditationen.

**Bodyscan:** Hier handelt es sich um ein aufmerksames mentales Durchwandern und Spüren des Körpers. Achtsamkeit bedeutet in diesem Kontext primär, die Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen von Empfindungen zu richten. Mal wird diese Aufmerksamkeit spezifischer auf einzelne Bereiche gelenkt (z. B. den linken Fuß), mal etwas umfassender auf mehrere Bereiche gleichzeitig (z. B. beide Arme). Die Übung stärkt damit auch Konzentration und Körperwahrnehmung. Zudem ist sie ein Lernfeld dafür, zu bemerken, wie unruhig, dumpf usw. das Bewusstsein sein kann, wie veränderlich diese Geisteszustände und die Körperempfindungen sind, und dass es möglich ist, die Aufmerksamkeit, wann immer sie umherwandert, erneut auf den Körper zu lenken und dabei eine heilsame und entspannte Beziehung mit sich selbst zu pflegen. Im Buddhismus gibt es eine Reihe von Übungen, an denen der Bodyscan angelehnt ist, und zwar sowohl solche, deren Fokus zunächst auf Geistesruhe liegt, als auch solche, die sich explizit der Tiefen Einsicht widmen.

**Achtsames Yoga:** Hier werden im Stehen, Sitzen und Liegen eine Reihe von einfachen Dehn- und Kräftigungsübungen langsam und im Wechsel von An- und Entspannung praktiziert. Achtsamkeit bedeutet in diesem Kontext im Wesentlichen, aufmerksam auf Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen zu sein, die mit der jeweiligen Bewegung einhergehen, ihnen freundlich zu begegnen, die eigenen Grenzen zu respektieren und den gewählten Fokus zu halten. Die Übungen kommen aus dem Hatha Yoga. Sie werden mit der oben genannten Grundhaltung von Achtsamkeit angewandt.

---

<sup>31</sup> Kabat-Zinn 2013, 491.

<sup>32</sup> Detaillierte Beschreibungen finden sich z. B. in Kabat-Zinn 2019.

<sup>33</sup> Kabat-Zinn 2019, 22.

Sitzmeditation: Diese wird schrittweise aufgebaut, und zwar sowohl hinsichtlich ihrer Dauer als auch ihres Inhalts. Der erste Schritt besteht darin, den Atem in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen. Dies dient zunächst primär der inneren Sammlung oder Geistesruhe. Dann wird der Fokus auf das achtsame Bemerkten von Körperempfindungen im Allgemeinen ausgedehnt. Hier wird explizit das Thema miteinbezogen, sich Unangenehmem, wie z. B. Schmerzen, achtsam und freundlich zuzuwenden. Ebenso wird die Achtsamkeit darauf gelenkt, zu bemerken, wie veränderlich und prozesshaft Empfindungen sind. Im nächsten Schritt stehen Geräusche im Fokus. Einerseits dahingehend, dass auch Geräusche, ebenso wie andere Objekte, als Konzentrationsstützen geeignet sind. Andererseits wird die Aufmerksamkeit ebenso auf die veränderliche Qualität der Geräusche gelegt. Im darauffolgenden Schritt werden Gedanken und Emotionen in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Hier besteht – ausgehend vom Anerkennen der diversen Gedanken und Emotionen, die sich im Geist ereignen – die Achtsamkeit darin, zu bemerken, dass diese Impulse im Bewusstsein entstehen, sich verändern und vergehen. Die Praxis zielt also nicht darauf ab, die Gedanken und Gefühle inhaltlich zu bearbeiten, sondern, im Sinn der Einsicht-Meditation, die Flüchtigkeit dieser Impulse zu erkennen und somit die unwillkürliche und meist unbewusste Identifikation mit Gedanken und Gefühlen etwas zu lockern. Der letzte Schritt in der Sitzmeditation in MBSR besteht darin, frei von einem bestimmten Bezugsobjekt in einer Art offenem Gewahrsein zu ruhen. Hier besteht die Achtsamkeit darin, in einem Gewahrsein zu ruhen, das sich seiner grenzenlosen Natur gewahr ist und – eben ohne bestimmte Objekte im Fokus zu haben – die Fülle aller Aspekte des Erlebens zu bemerken, äußere wie innere, kognitive wie emotionale, wie all dies auftaucht und vergeht. Dieser Aspekt der Übung geht in Richtung eines sog. reinen, nicht-dualen Gewahrseins, einer Bewusstheit-an-sich. In Mahāyāna-Traditionen, wie z. B. dem chinesischen Chan, dem japanischen Zen und manchen tibetisch-buddhistischen Schulen gibt es ähnliche Anleitungen zum nicht-dualen Gewahrsein.

Geh-Meditation: Hier besteht die Achtsamkeit im Wesentlichen darin, die Aufmerksamkeit auf den Kontakt der Füße mit dem Boden zu richten sowie die Abläufe des Gehens bewusst zu erfahren und, falls die Aufmerksamkeit wandert, sie sanft und bestimmt wieder zum jeweiligen Schritt zurückzulenken.

Informelle Übungen: Hier werden die Kursteilnehmenden dazu eingeladen, im Alltag, und zwar zunächst in einzelnen ausgewählten Routinehandlungen wie dem Duschen usw., ihre ganze Aufmerksamkeit der jeweiligen Erfahrung zuzuwenden. Achtsamkeit bedeutet hier also gegenwärtig zu sein und die Empfindungen bzw. Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen.

Den Hintergrund dieser vielschichtigen Aspekte der Achtsamkeitspraxis im MBSR-Kurs bilden buddhistische Meditationsanleitungen in Geistesruhe und Tiefer

Einsicht. Dabei klingen insbesondere Elemente des sog. vierfachen Anwendens von Achtsamkeit (Skr.: *smṛtyupasthāna*; Pāli: *satipaṭṭhāna*) an, die im MBSR-Kurs jedoch komprimiert geübt werden. Das vierfache Anwenden von Achtsamkeit in Bezug auf den Körper, auf Empfindungen, auf Geisteszustände und auf die *dhar-mas* (Skr.; Pāli: *dharmas*) oder Gegebenheiten – das hauptsächlich dem Üben in Tiefer Einsicht gewidmet ist – ist ein wesentlicher Bestandteil des südlichen und nördlichen Buddhismus, wenn auch in unterschiedlichsten Varianten. In den Pāli Suttas sind die Quellen dafür primär das *Satipaṭṭhāna Sutta* (*Die Lehrrede des Anwendens von Achtsamkeit*)<sup>34</sup> und das *Ānāpānasati Sutta* (*Die Lehrrede des achtsamen Ein- und Ausatmens*)<sup>35</sup>. In den umfangreichen, ursprünglich im Sanskrit festgehaltenen Mahāyāna Sūtras finden sich entsprechende Anleitungen hauptsächlich in den *Lehrreden der Vollkommenheit der Weisheit*. Ein Beispiel dafür ist der entsprechende Abschnitt im *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra* (*Die Vollkommenheit der Weisheit in 25 000 Strophen*).<sup>36</sup>

Die Anleitungen, die in diesen buddhistischen Quellen enthalten sind, wurden in den diversen buddhistischen Schulen etwas unterschiedlich rezipiert und weiter übermittelt. In Anbetracht der vielen Kulturen und Traditionen, in denen der Buddhismus bis in die Gegenwart überliefert wurde und wird, lässt sich daher keine homogene Form der Praxis festmachen. In MBSR sind, wie oben bereits ausgeführt, Anleitungen aus verschiedenen Traditionen eingeflossen. So verweist das folgende Zitat von Kabat-Zinn z. B. auf die sog. Nicht-Dualität und das sog. Nicht-Tun, d. h. auf Elemente, die er aus seinem Zen-Hintergrund in die MBSR-Schulung mit einfließen hat lassen:

„(...) aus einer persönlichen Affinität für die verschiedenen Strömungen des Chan und Zen wurde in der MBSR von Beginn Non-Dualität und die nicht-instrumentelle Dimension der Praxis betont. Das umfasste auch die Betonung des Nicht-Tuns, des Nicht-Wissens und einer Haltung, in der wir nichts erreichen wollen – auch keine positiven Ergebnisse in Bezug auf unsere Gesundheit. (...)“<sup>37</sup>

Folgender Ausschnitt verdeutlicht zudem, welche Qualität MBSR-Lehrtätige aus Kabat-Zinns Sicht in ihre Vermittlung von Achtsamkeit einbringen sollten:

„(...) Die Bedeutung der direkten Weitergabe des Dharma außerhalb der Sutras oder orthodoxen Lehren im Chan festigte auch den Eindruck, dass es bei der Achtsamkeitspraxis nicht so sehr um den Intellekt, die

34 U.a. in: *Majjhima-Nikāya* 10. Dt. Übers. siehe z. B. Anālayo, Bhikkhu 2010, 13-23.

35 In: *Majjhima-Nikāya* 118. Engl. Übers. siehe z. B. Bodhi, Bhikkhu 1995, 941-948.

36 U.a. in: Lhasa Kangyur: H 10, vol. 26, 327-334. Siehe auch Conze 1974. Das vierfache Anwenden von Achtsamkeit ist auch in anderen Mahāyāna Sūtras, wie z. B. dem *Akṣayamatīrdeśasūtra* (*Die Lehrrede Unerschöpfliche Weisheit*), detailliert beschrieben.

37 Kabat-Zinn 2013, 495.

Kognition oder ein gelehrtes Verstehen geht. Es ist vielmehr eine authentische Erfahrung der ersten Person mit dem vollen Spektrum von Wahrnehmungen, die von der Perspektive der zweiten Person eines gut ausgebildeten, sehr erfahrenen und empathischen Lehrers genährt, ausgelöst, bestärkt und geführt wird. Somit gründet MBSR in einer nicht-autoritären, nicht-hierarchischen Perspektive, die ermöglichte, das Klarheit, Verstehen und Weisheit – die wir im Grunde als Dharma bezeichnen – entstehen konnte.“<sup>38</sup>

Im Zuge seiner umfangreichen Autoren- und Lehrtätigkeit hat Kabat-Zinn natürlich auch eine Definition von Achtsamkeit veröffentlicht, die in unserem „copy-paste-Zeitalter“ in vielen Achtsamkeitsbüchern wiederholt wurde und wird. Kabat-Zinn, der sich dessen bewusst ist, dass sich Achtsamkeit eben nicht so einfach definieren lässt, bezeichnete sie allerdings von Anfang an lediglich als „Arbeitsdefinition“. Insbesondere, was den Aspekt des Nicht-Beurteilens oder Nicht-Wertens angeht, hat diese Definition auch durchaus für Missverständnisse gesorgt, und zwar vor allem vor dem Hintergrund, dass Achtsamkeit u. a. auch als differenziertes Erfassen der gegenwärtigen Erfahrung sowie der Unterscheidung in Heilsames und Unheilsames verstanden wird. Kabat-Zinn geht wie folgt darauf ein:

„The operational definition that I offered around the work of MBSR and the intentional cultivation of mindfulness (or access to mindfulness) is that mindfulness is the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally. Non-judgmentally does not mean that there will not be plenty of judging and evaluating going on—of course there will be. Non-judgmental means to be aware of how judgmental the mind can be, and as best we can, not getting caught in it or recognizing when we are and not compounding our suffering by judging the judging.“<sup>39</sup>

## ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Aus meiner Sicht lässt sich festhalten, dass mit MBSR und weiteren Formen der Achtsamkeitspraxis in unserer heutigen Welt potentiell großer Nutzen für all jene einhergeht, die sich dieser Schulung konsequent widmen. Dass mit zunehmender Popularität jedoch auch die Schattenseiten inhaltlicher Verflachung und Kommerzialisierung einhergehen können, versteht sich von selbst.

Die mögliche Frage, inwieweit diese heutigen Anwendungen von Achtsamkeit jene Bedeutungen von Achtsamkeit widerspiegeln, die im buddhistischen Praxiskontext

<sup>38</sup> Ebd., 495.

<sup>39</sup> Kabat-Zinn 2017, 1127.

gegeben sind, ist nicht leicht zu beantworten. Vermutlich hängt dies primär von den Lehrtätigen ab, von ihrer Kenntnis der Hintergründe, ihrer eigenen Praxis und ihrer Intention beim Vermitteln von Achtsamkeit. Gleichermaßen spielt in diesem Kontext natürlich auch die Zielsetzung, die Intention und das Engagement der Lernenden eine zentrale Rolle.

Auf jeden Fall werden im MBSR-Kurs – dann, wenn er so abgehalten wird, wie von Jon Kabat-Zinn konzipiert – folgende Aspekte von Achtsamkeit bzw. Gewahrsein besonders betont:

- bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit,
- innere Sammlung / Konzentration / Bewusstheit,
- Gegenwärtigkeit / wache Präsenz/ Empfänglichkeit,
- Akzeptanz / Geduld,
- Anfängergeist / Nicht-Wissen / Nicht-Beurteilen / Nicht-Tun,
- Loslassen,
- Vertrauen,
- Gewahrsein der Erfahrungen und Erkunden derselben,
- Einsicht in Vergänglichkeit, in Stress bzw. Leid sowie in die Prozesshaftigkeit des eigenen Lebens und
- liebende Güte und Mitgefühl.

Ausgeklammert werden hingegen u. a. folgende Aspekte buddhistischer Praxis:

- das Konzept von Karma und von Wiedergeburt,
- das Streben danach, sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien,
- das Erlangen des Erwacht-Seins im Sinne einer Verwirklichung, die das menschliche Sein transzendiert,
- das explizite Vergegenwärtigen von und die Bezugnahme auf die sog. Drei Juwelen, Buddha, Dharma und Sangha,
- die explizite Aufforderung dazu, Unheilbares zu vermeiden und Heilsames zu tun,
- das explizite Hinweisen auf Ichlosigkeit bzw. Wesenlosigkeit und
- grundsätzlich einschlägige buddhistische Terminologie und Bezüge.

## BIBLIOGRAFIE

- Anālayo, Bhikkhu. 2004. *Der direkte Weg. Satipaṭṭhāna*. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.
- Bodhi, Bhikkhu. 2000, tr., *The Connected Discourses of the Buddha*, 2 vols. Boston: Wisdom.
- \_\_\_\_\_. 1995, tr., “Ānāpānasati Sutta. Mindfulness of Breathing.” In *The Middle Length Discourses of the Buddha*, herausgegeben von Bhikkhu Bhodi. Boston: Wisdom.
- Callahan, E. M. 2019, tr., *Moonbeams of Mahāmudrā by Dakpo Tashi Namgyal*. Boulder: Snow Lion.

- Conze, E. 1975, tr., *The Large Sutra on Perfect Wisdom. With the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra; Pañcaviṃśatikā Prajñāpāramitā*. Berkeley, London: Uni. of California Press. Siehe auch: "Pañcaviṃśatisāhasrikaprajñāpāramitā." Tib., In *Lhasa Kangyur H*, vols. 26-28, *nyi khri, ka 1b-ga* 537b.
- Cox, C. 1992, "Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma." In *In the Mirror of Memory. Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. Albany: State University of New York Press.
- Draszczyk, M. 2022. "The Buddhist Practice of Mindfulness and its Adoption in Non-Religious Settings", *Revue d'Etudes Tibétaines*, no. 63, Avril 2022, pp. 176-192.
- Gethin, R. 1992 / 2001. *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. Oxford: One World.
- Kabat-Zinn, J. 2020. *Das heilende Potenzial der Achtsamkeit. Eine neue Art zu sein*. Freiburg: Arbor.
- \_\_\_\_\_. 2019 *Wach werden und unser Leben wirklich leben. Wie wir Achtsamkeit im Alltag praktizieren*. Freiburg: Arbor.
- \_\_\_\_\_. 2017. "Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World." In *Mindfulness*, 8:1125-1135. Published online: 29 June 2017. Springer.
- \_\_\_\_\_. 2013. „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen.“ In *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, 475-518. Freiburg: Arbor.
- \_\_\_\_\_. 2011. „Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen.“ In *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, herausgegeben von Mark Williams und Jon Kabat-Zinn, 475-518. Freiburg: Arbor.
- \_\_\_\_\_. 2008 / 2019. *Im Alltag Ruhe finden*. Frankfurt: Fischer / München: Knauer.
- \_\_\_\_\_. 1990 / 2013. *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer / München: O.W.Barth. (Überarbeitete Neuauflage).
- \_\_\_\_\_. 1990. *Full Catastrophe Living*. New York: Dell.
- Kongtrul L.T. 2008. *Zhal gdams snying gi dud rtsi. (Der essenzielle Nektar mündlicher Unterweisungen)*. Vol. 2. Kathmandu: Rigpe Dorje Publications.
- Kunzang, E. P. 1997, tr., *Gateway to Knowledge. The Treatise entitled the Gate for Entering the Way of a Pandita by Jamgön Mipham Rinpoche*. Vol. 1. Hongkong: Rangjung Yeshe Publications.
- Lopez Jr., D. S. 2012. *The Scientific Buddha. His Short and Happy Life*. New Haven, London: Yale University Press.
- Nyanaponika, Bhikkhu. 1954 / 1962 / 1996. *The Heart of Buddhist Meditation*. Weiser: San Francisco.
- \_\_\_\_\_. 1969 / 2000. *Geiststraining durch Achtsamkeit*. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.
- Ñānamoli, Bhikkhu- 1956 / 1991, tr., *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Rhys Davids, T. W. 1891, tr., *Buddhist Suttas*. Oxford: The Clarendon Press.
- Thanissaro, Bhikkhu. 1994, tr., "Bāhiya Sutta." (1994) In *Udāna*, 1.10., <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/ud/ud.1.10.than.html>, (Zugriff: 28.02.2022).
- \_\_\_\_\_. 1998, 2011, tr., *Dhammapada. A Translation*. <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/dhammapada.pdf>, (Zugriff: 25.02.2022).
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. 2015. *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention* (2. Auflage). Tübingen: DGVT.
- Shaw, S. 2020. *Mindfulness. Where it Comes From and What it Means*. Boulder: Shambala.