

# Ursprünge von Achtsamkeit und ihre Konzeptionalisierung im westlichen und westlich-wissenschaftlichen Kontext

Ausschnitte aus Kansy, M. (2020). Die Wirkung von Achtsamkeit auf umweltrelevantes Verhalten. Masterarbeit an der FernUniversität Hagen, Fakultät für Psychologie, Lehrgebiet Community Psychology. unveröffentlicht.

## Ursprung von Achtsamkeit im buddhistischen Kontext

Die Qualitäten, die wir heute unter dem Begriff *Achtsamkeit* (engl.: *mindfulness*, pali :*sati*) zusammenfassen, entstammen einer 2500-jährigen buddhistischen Tradition. In dieser bezeichnet Achtsamkeit, oder besser übersetzt, Geistesgegenwart, eine Geistesfunktion, die von elementarer Bedeutung ist in allen buddhistischen Traditionen auf dem inneren Weg zu Einsicht und Weisheit (Analayo, 2007). Für das Pali-Wort „*sati*“ gibt es im deutschen keine zufriedenstellende Übersetzung, die die gemeinten Inhalte angemessen widerspiegelt. Nach Analayo (2007) hat *sati* Bezüge zu:

- geistiger Weite, also einer Weitwinkelperspektive, die dazu befähigt, „eine Gesamtsituation zu überblicken und sich dadurch ihrer verschiedenen Aspekte bewusst zu sein“ (S. 5);
- zu den Prozessen der reinen Wahrnehmung, also zur Geistesfunktion der Aufmerksamkeit, dem bloßen Wahrnehmen eines Objektes ohne unbewusstes Selektieren, Filtern und Bewerten des Wahrgenommenen;
- zur Praxis von *satipatthana*, den Grundlagen von Achtsamkeit, also den Übungen, die geeignet sind, Achtsamkeit zu entwickeln;
- zu einer unvoreingenommenen Haltung, die es uns ermöglicht, in einer Situation unsere emotionalen Reaktionen und die zugrundeliegenden Motivationen zu erkennen ohne automatisiert zu reagieren und die zu einer Dekonditionierung von Gewohnheitsverhalten führen kann;
- zu Weisheit jenseits gedanklicher Konzeptionen (Analayo, 2007).

Darüber hinaus stellt Achtsamkeit eine wichtige Voraussetzung für die tiefen Stufen der Konzentration dar, also der Fähigkeit, den Geist auf ein einzelnes Objekt zu fokussieren ohne Ablenkung durch andere Einflüsse, was „eine Verlagerung von der gewöhnlichen Erlebnisstruktur einer Subjekt-Objekt-Dualität hin zu einer Erfahrung von Einheit“ fördert (Analayo, 2007, S. 23). Dieses wird nicht als Gegensatz zur Erfahrung geistiger Weite gesehen, sondern als nebeneinander mögliche Erfahrungen (ebd.).

Weitere Merkmale von Achtsamkeit sind die Wahrnehmung der Prozesshaftigkeit von Erlebtem, also der Vergänglichkeit von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken und der Veränderbarkeit von Erfahrungen (Analayo, 2007) sowie Stabilität und Stille (Weber,

2009). Grossman & Van Dam (2011) betonen, dass Achtsamkeit eine Praxis ist, die eine freie, von Moment zu Moment wahrnehmende Erfahrung ermöglicht, gleichzeitig ein Prozess, der durch Qualitäten wie Freundlichkeit, Toleranz, Geduld und Mut gehalten wird, ein Gewahrsein, das unterschieden werden muss von alltäglicher Aufmerksamkeit und eine Praxis, die notwendigerweise regelmäßig praktiziert werden muss, um mehr und mehr verfeinert zu werden.

Darüberhinausgehend sollen an dieser Stelle noch die sog. *Vier Unermesslichen* benannt werden, vier Qualitäten, die, obwohl sie in den buddhistischen Lehrtexten nicht zum engeren Begriff von sati (Achtsamkeit) gezählt werden, im westlichen Kontext von Achtsamkeit zu der vermittelten inneren Haltung gehören:

- Freundlichkeit im Sinne von freundlichem Zugewandtsein
- Gelassenheit und Gleichmut
- Mitgefühl
- Mitfreude (in Resonanz sein mit freudigen Erfahrungen anderer)

(Kornfield, 2008).

### **Achtsamkeit in anderen spirituellen und philosophischen Traditionen**

Der Vollständigkeit halber sollen hier auch die vielen weiteren Kontexte genannt werden, in denen Achtsamkeit selbstverständlicher Teil einer spirituellen oder philosophischen Tradition oder Kultur ist, zum Teil unter anderem Namen, zum Teil, ohne, dass es eine dem Buddhismus vergleichbaren Art und Weise der Konzeptualisierung oder Verbalisierung davon gibt.

Nach Lumpe (2006) stammt das Konzept, das man heute als *Kontemplation* kennt und das dem Konzept Achtsamkeit in einigen Punkten ähnelt, im europäischen Raum aus der griechischen Philosophie als ein auf Erkenntnis gerichtetes Verhalten. Platon (438/427 – 348/347 v. Chr.) sah in einer kontemplativen Lebensweise nicht nur einen Weg zu Einsicht und Erkenntnis, sondern auch die ethische Verpflichtung und handlungsleitende Funktion des kontemplativ erlangten Wissens, während sein Schüler Aristoteles eine klare Trennung von theoretischem Erkennen und aktivem Handeln proklamierte (Mesch, 2002).

Dieser Diskurs über das angemessene Verhältnis von Kontemplation und aktivem Handeln ist auch im Christentum durch alle Phasen vom Frühchristentum über das Mittelalter bis zur Neuzeit wiederzufinden. Im Bereich des Mönchtums und der Askese entwickelten sich verschiedene kontemplative Traditionen wie z.B. die Orden der Karmeliten, Jesuiten und Zisterzienser, die Tradition um Meister Eckhart, oder im griechisch-orthodoxen Christentum die kontemplative Tradition der hesychastischen Bewegung mit ihrem Zentrum in den Klöstern des Berges Athos (Baier, 2009; Flasch, 2012).

In der neuzeitlichen europäischen Philosophie findet sich ab dem 18. Jahrhundert eine Abnahme des Interesses für und des Ansehens von kontemplativen Lebensentwürfen und führte zu einer Dominanz und Bevorzugung des praktischen, aktiven Verhaltens (Ritter, Gründer, Gabriel & Trottmann, 2017).

Die obigen Ausführungen sind insofern nicht unbedeutend für das Thema dieser Arbeit, da die Wirkung von Achtsamkeit, dieser größtenteils durch kontemplative Techniken eingeübten Geistesfunktion, auf Einstellung und Verhalten zu ökologischer Nachhaltigkeit immer auch einen ethisch-moralischen Aspekt hat und im Kontext des wissenschaftlichen Diskurses über Nachhaltigkeit die Einstellungs-Verhaltens-Lücke wiederholt eine große Rolle spielt (siehe Abschnitt 2.2.2). So hat der Diskurs über die notwendige Schließung der Lücke zwischen Einstellung und Verhalten auch eine historische Dimension und Entsprechung.

Darüber hinaus ist davon auszugehen, dass es im europäischen Raum auch vor- und nichtchristliche Traditionen gab, in denen meditative bzw. kontemplative Techniken und Naturbezug eine möglicherweise große Rolle spielten. Da diese Traditionen aber mündlich überliefert wurden, gibt es darüber keine Kenntnisse außer nicht belegbarer Annahmen sowie Hinweisen in unserem eigenen kulturellen Erbe.

Im Islam ist die Lehre von der Kontemplation systematisch in der Tradition des Sufismus ausgearbeitet worden (Schimmel, 1979), im Hinduismus findet sich ein dreistufiger Erkenntnis-Weg mit den Stufen *dharma* (Konzentration), *dhyana* (Nachsinnen) und *samadhi* (Zusammenfügen) (Jacobsen & Bronkhorst, 2011), eine Nähe zur buddhistischen Tradition der Achtsamkeit wird deutlich, zumal sich die Ursprünge dieser Traditionen geographisch naheliegen.

Auch die vielfältigen indigenen Traditionen, deren Philosophie, Weltsicht und spirituellen Praktiken nicht oder kaum verschriftlicht sind, sollen hier Erwähnung finden, denn diese beinhalten häufig völlig selbstverständlich und integriert in das alltägliche Leben genauso wie in besondere zeremonielle Abläufe das, was in anderen Traditionen Achtsamkeit oder Kontemplation genannt wird (mündl. im Kontakt mit indigenen Lehrer\*innen und Ältesten).

### **Konzeptualisierung von Achtsamkeit im westlichen und wissenschaftlichen Kontext**

Die zeitgenössische Sichtweise und Interpretation des Konzeptes Achtsamkeit wird in alltäglichen Zusammenhängen zunehmend trivialisiert und Interpretationen dessen, was Achtsamkeit bedeutet, verschwimmen immer mehr (Vago & Silbersweig, 2012). Dabei wird Achtsamkeit entweder als ein zeitlich begrenzter Zustand beschrieben, der gekennzeichnet ist durch eine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, nichtwertendes und nichtreaktives Verhalten, oder aber als ein relativ stabiles dispositionales Muster von Kognition, Emotion und Verhalten. Weiterhin wird als Achtsamkeit manchmal die

Meditationspraxis selbst bezeichnet oder eine Intervention, die auf ihr beruht (Vago & Silberszweig, 2012).

In der westlichen psychologischen Forschung wird nach Grossman & Van Dam (2011) im Allgemeinen davon ausgegangen, dass Achtsamkeit das buddhistische Konstrukt widerspiegelt. Die Definitionen von Achtsamkeit reichen aber von einer einfachen therapeutischen Technik bis zu einem komplexen Weg der Persönlichkeitsentwicklung, der affektive, behaviorale, kognitive, ethische und soziale Aspekte mit einschließt (Grossman & Van Dam, 2011), möglicherweise auch spirituelle (Anm. d. Verf.). Weiterhin geht die westliche Wissenschaftsgemeinde davon aus, dass das Konzept Achtsamkeit isoliert betrachtet und operationalisiert werden kann, während buddhistische Traditionen betonen, dass Achtsamkeit nur in Verbindung mit anderen wichtigen Konzepten ihrer Tradition gesehen und verstanden werden können (Christopher, Christopher & Charoensuk, 2009). Grossman (2019) gibt die Tatsache zu bedenken, dass vielen in diesem Kontext wirkenden Wissenschaftler\*innen darüber hinaus eine eigene vertiefte Achtsamkeitspraxis und damit ein umfassendes auf eigener Erfahrung beruhendes Verständnis ihres Forschungsgegenstandes fehlt.

Diese Einschränkungen müssen in die Betrachtung einfließen, wenn im Folgenden die z. Zt. gängigen Definitionen und Konzeptualisierungen von Achtsamkeit kurz vorgestellt werden. Dabei wird z.T., wenn von den Autorinnen\*innen komprimiert formuliert, der Wortlaut der Definitionen im Original genannt, da schon eine verkürzte Darstellung oder Übersetzung den Gehalt der Definition verfälschen kann:

Kabat-Zinn (1990, 2011): „Mindfulness is moment – to - moment awareness, cultivated by paying attention in a specific way, in the present moment, as nonreactively, nonjudgementally, and openheartedly as possible“ (Kabat-Zinn, 1990, S.23). Diese im westlichen Kontext meistzitierte Definition beschreibt Kabat-Zinn (2011) später selbst als eine eher bequeme Reduzierung des komplexen buddhistischen Konstruktes auf für westliche Audienzen verständliche Begriffe, da seine Motivation zunächst ein Nutzbarmachen dieser komplexen Inhalte für klinisches Klientel war (ebd.). Jon Kabat-Zinn gilt als Begründer des *Mindfulness Based Stress Reduction* Programmes (MBSR, Kabat-Zinn, 1990) als eine der Schlüsselfiguren, die Achtsamkeit im westlichen säkularen Kontext einführten. Gleichzeitig betont er in späteren Schriften immer wieder den wichtigen Bezug zum originalen buddhistischen Kontext (Kabat-Zinn, 2003, 2011). „It is not one more cognitive-behavioural technique to be deployed in a behaviour change paradigm, but a way of being and a way of seeing that has profound implications for understanding the nature of our own minds and bodies, and for living life as if it really mattered“ (Kabat-Zinn, 2003, S. 146).

Langer & Moldoveneanu (2000) nennen folgende Definition: „Mindfulness ... can be understood as a process of drawing novel distinction“ (S.1). Achtsamkeit wird beschrieben als der kognitive Prozess, neue Unterscheidungskategorien zu bilden, um gegenwärtige Wahrnehmungen ohne Beeinflussung durch Bewertungen und Reaktionsmuster der Vergangenheit verarbeiten zu können (Langer & Moldoveneanu, 2000). Dieser Prozess beinhaltet nach Sicht der Autorinnen eine größere Sensitivität für die unmittelbare Umgebung,

mehr Offenheit für neuartige Informationen, das Kreieren neuer Kategorien, mithilfe derer Wahrnehmungen strukturiert werden und ein größeres Gewährsein verschiedener Perspektiven in Problemlösungs-Prozessen (ebd.). Weiterhin wird Achtsamkeit als ein subjektiv wahrgenommener Zustand größerer Wachheit, Involviertheit und Gegenwärtigkeit bezeichnet (Langer & Moldoveneanu, 2000). Nicht berücksichtigt werden in dieser Definition die Schulung der Wahrnehmung innerer Erfahrung sowie die Kultivierung einer inneren Haltung von Offenheit, Wohlwollen, Akzeptanz und Mitgefühl, wie sie z.B. von Grossman (2015) als unabdingbar gesehen werden.

Bishop et al. (2004) beschreiben ein Zwei – Komponenten – Modell von Achtsamkeit. Die erste Komponente ist dabei die Selbstregulation der Aufmerksamkeit, die gefördert wird durch einen Fokus auf die unmittelbare gegenwärtige Erfahrung inklusive gegenwärtiger mentaler Ereignisse. Als zweite Komponente wird die innere Haltung gegenüber dieser gegenwärtigen Erfahrung gesehen, die charakterisiert wird durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz (Bishop et al., 2004).

Shapiro, Carlson, Astin & Freedman (2006) beschreiben Achtsamkeit wie folgt: „The three axioms of mindfulness, intention, attention and attitude, are not separate stages. They are interwoven aspects of a single cyclic process and occur simultaneously. Mindfulness is this moment-to-moment process“ (S. 375). Den Prozess, der dabei auf der Metaebene abläuft nennen sie *reperceiving*, was man als *mit anderer Perspektive wahrnehmen*, übersetzen könnte, und den die Autor\*innen für wesentlich halten für die Persönlichkeitsentwicklung, die über die Zeit stattfindet durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis und die auch verantwortlich ist für die positiven Wirkungen bei vielen psychischen Krankheitsbildern. Dabei wird die Verwendbarkeit der Definition und auch die Anwendbarkeit von Achtsamkeit gerade auch im klinischen Kontext hervorgehoben.

Grossman (2015) nennt folgende Definition: „I ... offer a definition of mindfulness as an act of unbiased, openhearted, equanimous experience of perceptible events and processes as they unfold from moment to moment (i.e., sensations, perceptions, thoughts (including memories), emotions, imagery, as well as any other mental context we may be aware of at any moment“ (S.18). Im Gegensatz zu den deutlich kognitiven, klinischen und neuropsychologischen Orientierungen der meisten Definitionen betont Grossman (2015) die ethische Dimension in allen buddhistischen Traditionen, wobei Achtsamkeit jeweils eine zentrale Rolle spielt.

Dabei ist kein ethisches Regelwerk gemeint, sondern ein wirklich verkörpertes Set innerer Haltungen und Werte, die aus einem Prozess resultieren, bei dem man sich bewusst in einer besonderen Weise der gegenwärtigen Erfahrung zuwendet (Grossman, 2015). Dabei werden kognitive Dimensionen (z.B. Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Bewusstsein) mit ethischen Qualitäten (Mitgefühl, Güte, Mut und Gelassenheit) vereint (ebd.). Die Bedeutung der Ergänzung der gängigen Definitionen von Achtsamkeit durch die ethische Dimension wird auch von Nilsson & Kazemi (2016) in ihrem umfangreichen Vergleich wissenschaftlicher Definitionen hervorgehoben.

## Literatur

- Analayo, B. (2007): *Sati in den Pali Lehrreden*. Verfügbar unter [www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/2Fpdf%2F5-personen%2Fanalayo%2Fmindfulness-pali-nikayas-deutsch.pdf&usg=AOvVaw2PvJASoiwd\\_v28k64Wqr3e](http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/2Fpdf%2F5-personen%2Fanalayo%2Fmindfulness-pali-nikayas-deutsch.pdf&usg=AOvVaw2PvJASoiwd_v28k64Wqr3e)
- Baier, K. (2009). *Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Bishop, S. R.; Lau, M.; Shapiro, S.; Carlson, L.; Anderson, N. D.; Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness. A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. doi: 10.1093/clipsy.bph077.
- Christopher, M. S.; Christopher, V. & Charoensuk, S. (2009). Assessing “Western” Mindfulness Among Thai Theravāda Buddhist Monks. *Mental Health, Religion & Culture*, 12, 303–314. doi:10.1080/13674670802651487.
- Flasch, K. (2012). *Meister Eckhart. Philosoph des Christentums*. München: C.H. Beck. Verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/gbv/detail.action?docID=4864378>.
- Grossman, P. (2015). Mindfulness. Awareness Informed by an Embodied Ethic. *Mindfulness*, 6, 17–22. doi:10.1007/s12671-014-0372-5.
- Grossman, P. (2019): On the porosity of subject and object in 'mindfulness' scientific study. Challenges to 'scientific' construction, operationalization and measurement of mindfulness. *Current opinion in psychology*, 28, 102–107. doi:10.1016/j.copsyc.2018.11.008.
- Grossman, P. & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name... Trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12, 219–239. doi:10.1080/14639947.2011.564841.
- Jacobsen, K. A. & Bronkhorst, J. (2011). *Handbook of oriental studies. Handbuch der Orientalistik*. Leiden: Brill.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Pub.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.
- Kabat-Zinn, Jon (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12, 281–306. doi:10.1080/14639947.2011.564844.
- Kansy, M. (2020). Die Wirkung von Achtsamkeit auf umweltrelevantes Verhalten. Teil 1 der Masterarbeit M.Sc. Psychologie an der FernUniversität Hagen, Fakultät für Psychologie, Lehrgebiet Community Psychology. unveröffentlicht.
- Kornfield, J. & Liebl, Elisabeth (2008). *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie (Deutsche Erstausgabe, 6. Auflage)*. München: Arkana.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. In: *Journal of Social Issues*, 56, 1–9. doi:10.1111/0022-4537.00148.
- Lumpe, A. (2006). Kontemplation. In F. J. Dölger & G. Schöllgen (Hrsg.), *Reallexikon für Antike und Christentum 21. Bd. 21 Kleidung 2 – Kreuzzeichen* (S. 485-498). Stuttgart: Hiersemann.
- Mesch, W. (2002): theôrein/theôria. In C. Horn & C. Rapp, (Hrsg.), *Wörterbuch der antiken Philosophie*, (S. 436-437). München: Beck'sche Reihe.

- Nilsson, H. & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness. The big five of mindfulness. *Review of General Psychology, 20*, 183–193. doi:10.1037/ggpr0000074.
- Ritter, J.; Gründer, K.; Gabriel, G. & Trottmann, C. (2017). *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Basel: Schwabe Verlag.
- Scharmer, C. O. (2016). *Theory U. Leading from the Future as It Emerges* (2. Aufl.). Oakland: Berrett-Koehler Publishers.
- Schimmel, A. (1979): *Mystische Dimensionen des Islam*. Aalen: Qalandar-Verlag GmbH.
- Shapiro, S. L.; Carlson, Linda E.; Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*, 373–386. doi:10.1002/jclp.20237.
- Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART). A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. In: *Frontiers in Human Neuroscience, 6*, Article 296. doi:10.3389/fnhum.2012.00296.
- Weber, A. M. (2009). Achtsamkeit - ein Begriff zwischen den Welten. Teil Eins. Zur Psychologie buddhistischer Geistesgegenwart. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 15*, 71–82.