

## Historischer Beitrag

# Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption

Stefan Schmidt

Forschungsgruppe Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg (Breisgau)  
Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften, Europa Universität Viadrina, Frankfurt (Oder)

**Zusammenfassung:** *Inhaltsübersicht:* Ausgehend von der momentanen Popularität wird versucht den Begriff der Achtsamkeit sowohl in seinen historischen Wurzeln als auch in seiner aktuellen Verwendung zu fassen. Es zeigt sich zunächst, dass der Erfahrungsbezug einer Praxis der Achtsamkeit im Widerspruch zu einer statischen wissenschaftlichen Definition eines Konzeptes der Achtsamkeit steht. Somit zeigt sich die Achtsamkeit auch je nach Kontext in unterschiedlichen Spielarten. Bestimmend ist dabei die Motivation mit der die Achtsamkeit praktiziert wird. Im frühen Buddhismus, in dem die Achtsamkeit das erste Mal explizit auftaucht, ist die Motivation auf spirituelles Wachstum und Selbsttransformation gerichtet. In unserer modernen westlichen Gesellschaft finden sich neben den spirituellen auch säkulare Motive. Achtsamkeit wird in den unterschiedlichsten Feldern mit den unterschiedlichsten Ausgangsmotivationen praktiziert. Neben dem Wunsch nach Entspannung, Wohlbefinden und Selbstexploration finden sich auch Anwendungsfelder in klinischen und auch pädagogischen Bereichen. Spezifisch in der Suchttherapie bietet sich ein strukturiertes achtsamkeitsbasiertes Programm zur Rückfallprophylaxe an. *Schlussfolgerung:* Die Popularität des Achtsamkeitskonzeptes lässt sich als eine kollektive Selbstregulation unserer Kultur auf eine zunehmende Funktionalisierung und Beschleunigung interpretieren.

**Schlüsselwörter:** Achtsamkeit, Buddhismus

## Mindfulness – Origin, Practice and Conception

**Abstract:** *Content:* Starting from its recent popularity the notion of mindfulness is explained with respect to its historic origin as well as with respect to its application and practice within our modern culture. It is shown that mindfulness is intimately tied with direct experience and as such is in contradiction with a static scientific definition of 'mindfulness'. Furthermore the understanding of mindfulness also changes to some degree in dependence of the specific context it is applied in. Thereby, the crucial issue is the motivation for the practice of mindfulness. In the early Buddhist context, where mindfulness is mentioned first, the motivation is directed towards spiritual growth and self-transformation. In our modern western society we find next to spiritual motives also secular ones and mindfulness is practiced within a wide range of different areas with large variation of goals and motives to do so. Often intentions are towards wellbeing, relaxation and self-exploration. But of course mindfulness is also applied within clinical and educational contexts. Especially in the treatment of addiction a specific program for relapse prevention was developed. *Conclusion:* Overall the recent popularity of mindfulness is interpreted as a collective process of self-regulation of our culture which is facing increasing functionalization and social acceleration.

**Keywords:** mindfulness, Buddhism

## Einleitung

Die Praxis und das Konzept der *Achtsamkeit* erfreuen sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Achtsamkeitsbasierte Konzepte und Interventionen werden in vielen verschiedenen Bereichen eingesetzt, angefangen von der Mind-Body- und Verhaltensmedizin, über pädagogische Kontexte (Zimmermann, Spitz & Schmidt, 2012), Kunsttherapie (Monti et al., 2006) bis hin zum Coaching (Passmore & Marianetti, 2007). Die Forschung zur Wirksamkeit und Wirkweise von Meditation und achtsamkeitsbasierten Interventionen ist hochaktuelles Thema in

Medizin, Psychologie und den Neurowissenschaften. Und daher stellt sich die Frage was eigentlich genau gemeint ist, wenn wir von Achtsamkeit sprechen? Bei einer genaueren Betrachtung und Sichtung der Literatur zeigt es sich, dass mit der zunehmenden Popularität das Konzept der Achtsamkeit auch an Kontur und Schärfe verliert und mehr und mehr verwässert. In diesem Zusammenhang macht es Sinn die jeweilige Konzeption von Achtsamkeit auf dem Hintergrund des spezifischen Kontextes zu betrachten, in dem sie thematisiert oder praktiziert wird. Um hier den Begriff in seiner ganzen Breite aufzuschließen ist es zielführend im Rahmen einer solchen kontextuellen Betrachtung den Weg

des Begriffes von seinen historischen und religiösen Wurzeln im Asiatischen Raum bis hin zu seiner meist säkularisierten Anwendung in den modernen westlichen Gesellschaften nachzuzeichnen.

Der Begriff der Achtsamkeit hat seinen Ursprung im Buddhismus. Achtsamkeit ist dort eines der zentralen Konzepte der Lehre und hat in den letzten 2500 Jahren in den asiatischen Verbreitungsgebieten des Buddhismus nur wenig Veränderung erfahren. Bei uns im Westen findet die Achtsamkeit neben dem traditionellen spirituellen Kontext auch oft in säkularisierter Form Anwendung, und dies in sehr unterschiedlichen kulturellen Zusammenhängen. In diesem Artikel soll neben der begrifflichen Fassung auch die Frage gestellt werden, ob Begriff, Konzept und Praxis von Achtsamkeit angesichts einer solch beträchtlichen Veränderung des Bezugsrahmens immer noch als gleich anzusehen sind, oder ob es sich um etwas Verschiedenes handelt. Damit wird vor allem versucht das Konzept und die dazugehörige Praxis der Achtsamkeit, so gut dies geht, *begrifflich* zu fassen. Dies bedeutet aber auch, dass der praktische Aspekt, wie man sich konkret in Achtsamkeit übt, in diesem Artikel nicht berücksichtigt wird.

## Definition: Achtsamkeit in der östlichen Philosophie

Die ältesten schriftlichen Hinweise auf den Begriff der Achtsamkeit, *sati* in der Sprache Pali, können im sogenannten *Palikanon* des Theravada-Buddhismus gefunden werden. Theravada (wörtlich Schule der Älteren) ist die älteste buddhistische Schule, die noch heute in Sri Lanka, Myanmar, Laos, Kambodscha und Thailand praktiziert wird. Alle anderen buddhistischen Traditionen wie der tibetische Buddhismus oder der Zen-Buddhismus haben ihren Ursprung in dieser Tradition. Es ist überliefert, dass buddhistische Mönche im 1. Jh. vor Christus die Reden und Lehren von Gautama Buddha, der ungefähr im 5. Jh. vor Christus lebte, niedergeschrieben haben. Diese Texte, die zuvor mündlich überliefert worden waren, bilden das älteste schriftliche Zeugnis der buddhistischen Lehren, den sogenannten Palikanon<sup>1</sup>. Für das Studium der Achtsamkeit sind hauptsächlich zwei Lehrreden des Buddha (Pali: sutta) von Bedeutung: Die *Satipaṭṭhāna Sutta* (Anālayo, 2009; Nyanaponika, 2000) und die *Ānāpānasati Sutta* (Rosenberg, 2002). Beide Suttas beschreiben ausschließlich eine Meditationspraxis, jedoch kein Konzept. Was mit Achtsamkeit oder *sati* aber genau gemeint ist, kann in abstrakten Begriffen aus dieser Praxis gefolgert werden.

Laut Anālayo (2009), einem Mönch und Gelehrten der Theravada Tradition, hat das Wort *sati* seinen Ursprung in dem Verb *sarati*, was „sich erinnern“ (S. 59) bedeutet. Allerdings ist *sati* nicht als Erinnerung gemeint, sondern als *Gewahrsein des Augenblicks*, was die Erinnerung wiederum erleichtert. Gewahrsein im Augenblick und Erinnerung

<sup>1</sup> Online verfügbar unter [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com)

ergänzen sich gegenseitig: „... verbindet *sati* das Bewusstsein im Augenblick mit der Erinnerung an das, was der Buddha gelehrt hatte.“ (S. 61). Um das zu erreichen, muss der Geist im Zustand von *sati* „in Bezug auf den gegenwärtigen Augenblick hellwach...“ sein (S. 61). Hier wird der Begriff der *Weite* des Bewusstseinszustandes (im Gegensatz zu einem eng begrenzten Fokus) betont (S. 61). Ein anderer Mönch und Gelehrter aus der Theravada-Tradition, Nyanaponika (2000), beschreibt *sati* als „reines Beobachten“ (S. 25ff). Der Begriff „rein“ bezieht sich hier auf die Tatsache, dass der Beobachter oder die Beobachterin versucht, lediglich das beobachtete Objekt *wahrzunehmen* anstatt mit ihm zu interagieren, wie dies z. B. durch Beurteilungen, Bewertung, Stellungnahme oder bewusster Handlungen geschieht.

Wenn also *sati* während der Meditation<sup>2</sup> praktiziert wird, kann es als Zustand des Gewahrseins im Augenblick beschrieben werden, in dem der Geist mit der oben beschriebenen Weite versucht zu beobachten ohne einzugreifen. *Sati* wird im Palikanon oft auch in Bildern und Gleichnissen beschrieben, wobei diese Bilder unterschiedliche Funktionen von *sati* betonen, z. B. Wachheit, Entspannung, Nicht-Anhaften, Nicht-Eingreifen oder Ungerichtetheit. Eine schöne Sammlung dieser Gleichnisse findet sich bei Anālayo (2009, S. 66 ff.).

Die hier vorgenommenen begrifflichen Ableitungen führen schnell zu der Vorstellung, bei *sati* handle es sich um einen feststehenden theoretischen Begriff, wie man dies in der westlichen geprägten Wissenschaft gewohnt ist. Hier darf nicht vergessen werden, dass Achtsamkeit oder *sati* immer eine *Erfahrung* beschreibt. Ein umfassendes Verständnis dessen was gemeint ist, kann man nur auf Basis eigener Erfahrungen erlangen. Es bedarf hier explizit, der eigenen Praxis, i. e. der Einbeziehung einer *Ersten-Person-Perspektive*. Daraus folgt, dass *sati* kein statisches Konzept ist, sondern sich mit zunehmender Erfahrung der Meditierenden verändert. Dies ist aus Sicht einer westlich geprägten Wissenskonzeption, in der man versucht die Begriffe durch konzeptionelle Definitionen im Sinne einer *Dritten-Person-Perspektive* von subjektiven Einflüssen frei zu halten, ein ungewöhnlicher Schritt. Aus einer solchen Berücksichtigung erfahrungs- und praxisbezogener Aspekte ergeben sich noch weitergehende einschränkende Konsequenzen. Denn direkte Erfahrungen können prinzipiell niemals vollständig versprachlicht werden. Dies liegt daran, dass jede Erfahrung grundsätzlich mehr Facetten und Feinheiten umfasst (z. B. Geschmacksnuancen) als sprachlich differenziert werden können (die detaillierte Argumentation findet sich bei Metzinger, 2009; S. 78ff). Daraus ergibt sich, dass ein Sprechen, Schreiben und

<sup>2</sup> *Sati* bezieht sich nicht nur auf einen ‚passiven‘ meditativen Zustand. Rechte Achtsamkeit oder *sammā sati* bedeutet auch, nach bestimmten ethischen Regeln und im Sinne bestimmter buddhistischer Prinzipien zu handeln. Daher muss *sati* mit *sampajāna* (Wissensklarheit) und *ātāpi* (Sorgfalt) verbunden werden. Diese beiden weiteren Begriffe sind manchmal in *sati* impliziert, müssen aber berücksichtigt werden, um das Konzept der Achtsamkeit umfassend zu verstehen.

Theoretisieren über *sati*, wie es hier geschieht, immer unvollständige Herangehensweisen sind.

## Der traditionelle östliche Kontext von Achtsamkeit

Die entscheidende Rolle von *sati* für die buddhistischen Lehren kann aus zwei Zitaten aus dem *Satipaṭṭhāna Sutta* erschlossen werden. Am Anfang heißt es:

Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von *dukkha*<sup>3</sup> und Betrübtheit, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung von *Nibbāna*, nämlich die vier *satipaṭṭhānas*.

(Anālayo, 2009, S. 13)

Und am Ende heißt es:

Ihr Mönche, ... falls jemand diese vier *satipaṭṭhānas* in dieser Art für sieben Tage entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

(S. 23)

Die einzigartige Bedeutung von *sati* für die buddhistische Praxis tritt hier klar hervor. Nur durch die Praxis und Pflege von Achtsamkeit kann das höchste Ziel der Befreiung erreicht werden. Aus buddhistischer Sicht wird eine dauerhafte Praxis von Achtsamkeit zu Einsichten in wichtige grundlegende Wahrheiten führen und es ist immer die *persönlich erfahrene* Einsicht, die letztendlich zur Befreiung führen wird. Daher wird Achtsamkeitsmeditation oft auch als *Vipassanā* (d. h. Einsichts-) Meditation bezeichnet.

Die Praxis von Achtsamkeit jedoch steht nicht für sich alleine. Sie ist eingebettet in einen umfassenden Kontext weiterer meditativer Übungen und ethischen Verhaltensanweisungen (von Allmen, 2007). Das Herzstück der buddhistischen Lehre sind die *Vier Edlen Wahrheiten*, die, stark vereinfacht gesagt, ausdrücken, dass alles menschliche Leiden beendet werden kann, indem man den ethischen Anweisungen und der Praxis des sogenannten *Edlen Achtfachen Pfades* folgt. Die Praxis von *sammā sati* (rechte Achtsamkeit) ist eines der acht Glieder dieses Pfades. Der achtfache Pfad ist die Basis für einen spirituellen Weg, der zu persönlicher Transformation führt. Hier wird offensichtlich, dass die Praxis von *sammā sati* oder rechter Achtsamkeit nicht von den anderen sieben Aspekten getrennt werden kann. Die anderen Glieder des Pfades umfassen weitere meditative Übungen (*samādhi*), Weisheitsaspekte (*paññā*) sowie eine Reihe von ethischen Verhal-

tensregeln (*sīlas*), die für Laien und ordinierte Mönche/Nonnen jeweils unterschiedlich sind (s. Abb. 1).

Zur Veranschaulichung sollen hier kurz zwei Beispiele erwähnt werden. *Sāmma diṭṭhi* (rechte Einsicht) umfasst u. a. den Glauben an Reinkarnation, was oft ein schwieriger Aspekt für Buddhismusinteressierte im Westen ist. Ein anderer Aspekt, genannt *sāmma kammaṇṭa* oder rechte Handlung, bedeutet keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, nicht zu stehlen sowie bestimmtes Sexualverhalten (Ehebruch) und den Genuss von Rauschmitteln (z. B. Alkohol) zu unterlassen. Weiterhin ist die Meditationspraxis auch eng mit dem Ziel verbunden, die vier sogenannten *brahmavihāras* oder göttlichen Verweilzustände zu kultivieren, auch wenn diese nicht direkt im Achtfachen Pfad erwähnt sind. Dazu gehören liebende Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*mudītā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Praxis der Achtsamkeit im ursprünglichen buddhistischen Kontext nicht nur eine einzelne für sich stehende Meditationstechnik ist, um eine Zeit der Stille oder Selbstexploration zu erfahren, sondern Teil eines umfassenderen spirituellen Weges. Hauptmotiv und Absicht, diesen Weg zu gehen liegen darin, sich auf einen Prozess persönlicher Transformation einzulassen, der zu Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen führt und dessen höchstes Ziel die ‚Befreiung‘ ist (entweder in diesem oder in einem anderen Leben). Dieser Weg umfasst, wie bereits oben erwähnt, viele anderen Praktiken, Sichtweisen und Verhaltensregeln.

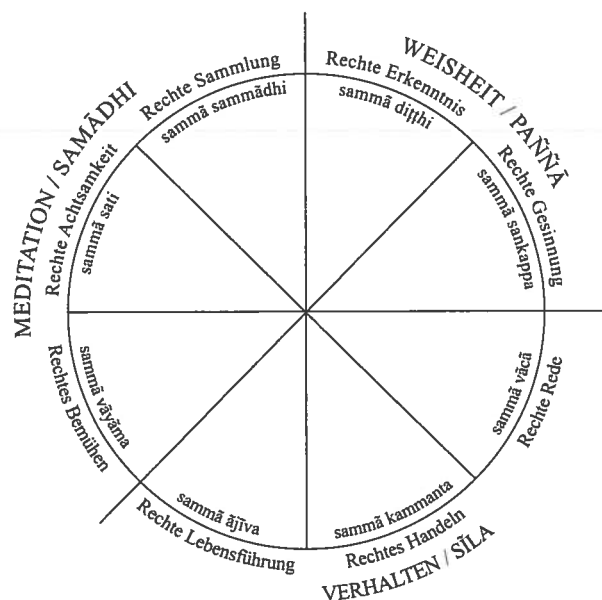


Abbildung 1. Der Achtfache Pfad, mit der Zuordnung in die drei Bereiche Verhalten, Meditation, Weisheit. (von Allmen, 2007, S. 208)

<sup>3</sup> Dhukka wird meistens mit „Leiden“ übersetzt, obwohl diese Übersetzung nicht die volle Bedeutung erfasst, die dieses Wort in Pali hat.

## Achtsamkeit im Westen

Konzepte, die der Achtsamkeit ähnlich sind, lassen sich interessanterweise in fast allen spirituellen Traditionen finden und dies schließt auch das Christentum, hier vor allem die christliche Mystik ein (siehe z.B. Buchheld & Walach, 2004). Das buddhistische geprägte Konzept der Achtsamkeit ist über verschiedene Wege und aus verschiedenen Motivationen heraus in den Westen gebracht oder geholt werden. Nattier (1995) unterscheidet hier zwischen Import-, Export- und ‚Rucksack‘-(engl. *Baggage*) Buddhismen. Rucksack- (oder auch ethnischer) Buddhismus bezieht sich auf Migranten/innen aus buddhistisch geprägten Gesellschaften, die ihre religiösen Praktiken und Gebräuche quasi im Rucksack mit in den Westen bringen. Export (oder auch evangelikaler) Buddhismus bezieht sich auf mehr missionarisch geprägte buddhistische Gruppen aus dem asiatischen Raum, die ihre Religion in westlichen Ländern aktiv verbreiten möchten. Der Import-Buddhismus schließlich bezieht sich auf den Umstand, dass Mitglieder der westlichen Gesellschaft buddhistisches Gedankengut im Osten aufsuchen und in einem zweiten Schritt dieses aktiv in den Westen ‚importieren‘. Es ist vor allem diese letzte Gruppe, die für das große Interesse an Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation im Westen verantwortlich ist. Nattier (1995) erwähnt hier noch einen interessanten Umstand, er betont „only a member of the elite level of society can start an Import Buddhist group“ (Nattier 1995, S. 43) und meint damit, dass der durchschnittlich buddhismusinteressierte Westler meist der (Bildungs-)elite angehört. Es ist sicherlich hilfreich sich hin und wieder diesen elitären Aspekt des westlichen Buddhismus vor Augen zu führen, auch wenn die diesbezüglichen Schichtunterschiede in Deutschland vielleicht nicht so steil sind wie in den USA, auf die sich Nattier bezieht.

Versucht man nun herauszufinden auf welchen konkreten Kulturtransfer der momentane Achtsamkeitsboom bei uns fußt, dann müssen vor allem drei Zusammenhänge genannt werden:

1. Die Gründung der *Insight Meditation Society* (IMS) in Barre, Massachusetts, USA durch Jack Kornfield, Joseph Goldstein und Sharon Salzberg 1974. Diese Gründer/innen reisten und arbeiteten in den frühen 70er Jahren (u. a. für das amerikanische *peace corps*) in den Fernen Osten und kamen dort mit buddhistischen Lehren in Kontakt. Das IMS bietet Meditationsretreats in der Tradition des Theravada-Buddhismus an und brachte die Vipassanā-Praxis, unter Beibehaltung ihres ursprünglich spirituellen Kontextes (s. o.) in die Vereinigten Staaten.
2. Die Entwicklung der *Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung* (*mindfulness based stress reduction* MBSR) im Jahre 1979 durch Jon Kabat-Zinn (2001). MBSR ist ein strukturierter 8-Wochen-Kurs, in dem verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation sowie Yoga unterrichtet werden. Er ist für Menschen konzipiert, die nach Bewältigungsstrategie für Stress, Schmerzen oder chronischen Erkrankungen suchen. Das MBSR-Programm ist seiner Ausrichtung nach säkular. Hier werden lediglich die Techniken der Achtsamkeitspraxis unterrichtet ohne eine expliziten Rekurs auf den oben erwähnten buddhistischen Kontext zu nehmen.
3. Die 10-tägigen Vipassanā-Meditationsretreats, wie sie von S. N. Goenka und seinen Schülern angeboten werden<sup>4</sup>. Diese Organisation hat Meditationszentren in der ganzen Welt und Interessierte können dort an 10-tägigen Schweigeretreats teilnehmen, in denen Vipassanā-Meditation unterrichtet wird. Goenka versteht *vipassanā als* Meditationsform, die ohne religiöse Ausrichtung praktiziert werden kann und unabhängig von einer Glaubensausrichtung ist. Dabei lehrt er ausgewählte Aspekte der Praxis, wie sie in der historischen Literatur beschrieben wird (z. B. Atemachtsamkeit, Achtsamkeit der Körperempfindungen oder Bodyscan). Während der Retreats werden die Teilnehmenden gebeten, bestimmte ethische Verhaltensregeln aus dem Palikanon einzuhalten.

## Definition: Achtsamkeit im Westen

Ausgehend von diesen drei Bewegungen (sowie einigen weiteren) hat sich das Konzept der Achtsamkeit in verschiedene Bereiche unserer Gesellschaft ausgebreitet. Dabei ist meist leicht zu erkennen, ob die Achtsamkeit als säkulare oder spirituelle Praxis verstanden wird. Weitere Transfer- und Anpassungsprozesse folgten und heute stellt *Achtsamkeit* einen recht unspezifischen Sammelbegriff mit vielfältigen Bezügen und Bedeutungen dar. Ohne genaue Definition des spezifischen Kontexts bleibt daher unklar, was genau gemeint ist, wenn jemand von „Achtsamkeit“ spricht. Im Einzelnen kann *Achtsamkeit* sich auf (1) eine formale Meditationspraxis beziehen, genauer auch als *Achtsamkeitsmeditation* bezeichnet, (2) auf ein mehr theoretisch verstandenes Konzept der buddhistischen Lehre, (3) auf eine bestimmte innere Grundhaltung gegenüber den eigenen Erfahrungen und Handlungen *im Alltag* (die auch als *informelle Achtsamkeit* bezeichnet wird), (4) auf ein psychologisches Konzept, das von der buddhistischen Lehre abstammt, sich jedoch in Begrifflichkeiten der westlichen Psychologie definiert, (5) auf ein weiteres psychologisches Konzept mit dem gleichen Namen, das von Ellen Langer (1989) geprägt wurde und zuallerletzt (6) auf das zum Adjektiv „achtsam“ gehörende Substantiv und seine Bedeutung im alltäglichen Sprachgebrauch. Die beiden letzten Aspekte sind nicht von östlichen Quellen geprägt und sollen daher hier nicht weiterverfolgt werden.

Die Aspekte (1) und (2) wurden bereits im ersten Teil dieses Artikels ausführlich erläutert. Der dritte Aspekt, Achtsamkeit als eine erfahrungsbezogene Grundhaltung im Alltag kann vielleicht am besten mit einer Umschreibung von Jon Kabat-Zinn erfasst werden. Er definiert Achtsamkeit in diesem Sinne „... as moment-to-moment,

<sup>4</sup> Siehe z. B. [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

non-judgemental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as non-reactively and as non-judgmentally and openheartedly as possible“ (Kabat-Zinn, 2005, S. 108), was sich im Kern als *nicht wertendes Gewahrsein im gegenwärtigen Moment* übersetzen lässt. Weiterhin benennt er bestimmte Qualitäten, die mit dieser besonderen Art der Aufmerksamkeit verknüpft und somit indirekt Teil der Definition sind. Laut Jon Kabat-Zinn (1990) sind dies *Nicht-Werten, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Akzeptanz* und *Loslassen*. Shapiro und Schwartz (1999) erweitern diese Liste und ergänzen sie mit den folgenden zusätzlichen Qualitäten: *Sanftmut, Großzügigkeit, Empathie, Dankbarkeit* und *liebende Güte*.

Während diese verbale Umschreibung für praktisch Interessierte hilfreich sein kann, ist sie aus einer wissenschaftlichen Perspektive zu diffus. Daher gibt es mehrere Versuche, den Begriff in eine wissenschaftliche Sprache zu fassen (4. Aspekt) und ihm damit auch einen Platz innerhalb anderer bereits existierenden psychologischen Konzepte zuzuweisen. Im Jahre 2004 fand in Toronto eine Konsensustreffen statt mit dem Ziel eine operationalisierbare und damit wissenschaftlich zugängliche Definition zu entwickeln (Bishop et al., 2004).

Demgemäß kann Achtsamkeit als eine Verbindung zweier Prozesse gefasst werden. (1) *Selbstregulation der Aufmerksamkeit* und (2) *Orientierung an der Erfahrung*. (1) beschreibt das Bemühen, den Fokus der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und dort zu halten. Der zweite Prozess (2) charakterisiert sich neben der Erfahrungsorientierung als eine Haltung von Neugier, Offenheit und Akzeptanz. Es finden sich im Rahmen wissenschaftlicher Arbeiten mehrere ähnliche Konzeptionen von Achtsamkeit, bei denen meist die beiden Elemente *Präsenz* (Gegenwärtigkeit) und *Akzeptanz* zentral sind. Shapiro, Carlson, Astin & Freedman (2006) z.B. entwickelten ein Modell, um die positiven Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen in klinischen Studien (siehe Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004) zu erklären. Sie schlagen in ihrem Modell die folgenden drei Grundbestandteile vor: (1) *Intention oder Absicht*, hier wird der spezifischen Zweck der jeweiligen Praxis betont und berücksichtigt, (2) *Aufmerksamkeit*, hier wird der Selbstregulierungsaspekt der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment benannt und (3) *Haltung*, hier werden die Qualitäten betont, mit denen diese zielgerichtete Aufmerksamkeit praktiziert wird. Die Autoren betonen dabei den einheitlichen Charakter dieses Prozesses, dadurch dass diese Grundbestandteile „... interwoven aspects of a single cyclic process...“ (Shapiro et al. 2006, S. 375) sind.

Gerade in der Psychologie ist es jedoch so, dass Konstrukte nicht verbal definiert werden, sondern sich direkt über den pragmatischen Weg ihrer Messung definieren, im Sinn z. B. von ‚Intelligenz ist was der Test misst‘. In diesem Zusammenhang ist es natürlich interessant einen Blick auf die Fragebögen zu werfen, die den Anspruch erheben ‚Achtsamkeit‘ oder vielleicht besser die ‚Selbstzu-

schreibungen von Achtsamkeit‘ zu messen. Inzwischen sind elf solcher Fragebögen publiziert worden, von denen viele auch ins Deutsche übersetzt sind. Im Falle unseres eigenen Fragebogens, dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA, Heidenreich, Ströhle & Michalak, 2006; Kohls, Sauer & Walach, 2009; Sauer et al., 2012; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht & Schmidt, 2004, 2006), handelt es sich sogar um ein Instrument, das auf Deutsch entwickelt wurde und erst danach ins Englische übertragen wurde. Ein detaillierte Übersicht über die vorliegenden Verfahren und den gegenwärtigen Stand und die Probleme bei der fragebogenbasierten Messung findet sich bei Sauer et al. (2012). Hinsichtlich des konzeptionellen Aspekts muss jedoch festgestellt werden, dass diese Instrumente leider nur wenig überlappen und damit eher zu einer Verwässerung des Konzepts als zu einer Erklärung führen. Grossman (Grossman & Van Dam, 2011; Grossman, 2008) argumentiert darüber hinaus, dass es aus mehreren Gründen grundsätzlich nicht möglich ist, Achtsamkeit mithilfe von Fragebögen zu messen. Da die Fragebögen auch an Stichproben ausgegeben werden, die keinerlei Vorerfahrung mit Achtsamkeit haben (hier wird oft der Begriff ‚dispositional mindfulness‘ verwendet siehe z.B. Creswell, Way, Eisenberger & Lieberman, 2007), kann es sein, dass das Ergebnis für die Selbstzuschreibung von Achtsamkeit so gut wie gar nichts mit dem ursprünglich buddhistischen Konzept oder der Praxis innerhalb der Achtsamkeitsmeditation zu tun hat. Bezüglich des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit konnten wir mittels sogenannter Kognitiver Interviews schlüssig zeigen, dass Personen, die keine Vorerfahrung mit der Praxis der Achtsamkeit hatten, die einzelnen Fragen des Bogens maßgeblich anders verstehen als Praktizierende (Belzer, 2010; Belzer et al., 2013). So wird z. B. das Wort ‚Erfahrung‘ im einen Kontext als Lebenserfahrung (achtsamkeits-naiv) im anderen jedoch als ‚momentane Erfahrung‘ (achtsamkeits-erfahren) interpretiert.

Weiterhin ist bei diesem Zugangsweg zu beachten, dass all diese Konstrukte und Definitionen aus einer Dritten-Person-Perspektive entsprechend dem westlichen wissenschaftlichen Ansatz gebildet wurden. Die buddhistische Praxis hingegen räumt jedoch der Erfahrung der Meditierenden (im Sinne einer Erste-Person-Perspektive) stets Priorität ein. Die Art der persönlichen Erfahrung ändert sich wie bereits erwähnt mit zunehmender Praxis und sie kann auch nicht unmittelbar mit anderen ausgetauscht werden. Daher widersetzt sich Achtsamkeit immer, wenn sie in ihrer Ursprünglichkeit ernst genommen wird, bis zu einem gewissen Grad einer wissenschaftlichen Definition.

## Der moderne westliche Kontext von Achtsamkeit

Wenn Achtsamkeit heutzutage in unserer westlichen Kultur praktiziert wird, dann ist die Motivation dies zu tun nicht mehr unbedingt identisch mit dem ursprünglichen buddhistischen-spirituellen Kontext. Bedingt durch die drei Momente Kulturtransfer, Säkularisierung und Spezifizierung der Anwendungsfelder gibt es nun eine Vielzahl unterschiedlichster Motive, aus denen heraus Menschen Achtsamkeit formal oder informell praktizieren. So können z. B. folgende Motive Anlass für eine Praxis sein:

- Stressbewältigung
- Entspannung
- Umgang mit (chronischen) Erkrankungen
- Verbesserung der Arbeitsqualität
- Selbstregulation
- Selbsterfahrung
- Interesse an Psychologie oder östlicher Philosophie
- Interesse an Spiritualität
- Transformation des Selbst
- Praxis im Rahmen eines spirituellen Weges

Auch im spezifischen Kontext der Suchttherapie kann die Achtsamkeit gut eingesetzt werden. Hier sind achtsamkeitsbasierte Interventionen mit mehreren Zielsetzungen anwendbar, wie Stressreduktion, Erwerb von Kompetenzen zur Emotionsregulation oder dem Aufbau einer positiven Beziehung zu sich selbst. Im Fokus der momentanen Entwicklungen der Suchttherapie liegt jedoch der Einsatz achtsamkeitsbasierter Verfahren zur Rückfallprophylaxe. Bahnbrechend sind hier die Arbeiten von Marlatt, Bowen und Kollegen, die zur Entwicklung des *Mindfulness-based Relapse Prevention Program* MBRP (dt. Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit) (Bowen, Chawla, & Marlatt, 2011, 2012).

Sieht man nun in all diesen unterschiedlichen Kontexten die Praxis der Achtsamkeit aus ihrer jeweiligen Motivation heraus, dann stellt sich die spannende Frage, inwieweit diese Ausgangsmotivation die Praxis auch verändert oder bestimmt. Oder andersherum, wenn die eine Person Achtsamkeitsmeditation im Rahmen ihres spirituellen buddhistischen Transformationsprozesses mit dem Ziel der letztendlichen Befreiung übt und die andere dies tut, weil sie ihre Führungsqualitäten in einem schwierigen Arbeitskontext stärken möchte, machen dann beide das gleiche? Kann die ursprüngliche spirituelle Praxis des Ostens mit einer säkularen und meist indirekt anwendungsbezogenen Praxis verglichen werden?

Es zeigt sich bei einer näheren Analyse hier, dass die Intention für die Praxis der Achtsamkeit, also die Motivation dies zu tun ein entscheidender Faktor ist. Sowohl die östlichen Lehren als auch wissenschaftliche Arbeiten bestätigen, dass diese Intention zentral mit der Ausrichtung der Praxis und damit auch mit dem Erlangen möglicher Ziele in Verbindung steht (siehe z. B. Shapiro, 1992). Im den oben erwähnten Modell von Shapiro et al. (2006) wird

dies sogar explizit in die Konzeption der Achtsamkeitspraxis aufgenommen. Nimmt man dieses Hineintragen der persönlichen Motivation in die Praxis der Achtsamkeit ernst, dann wird deutlich, dass momentan in unsere Kultur eine neue Ausrichtung der Achtsamkeit entsteht, die nicht unbedingt, auch wenn dies wünschenswert wäre, mit der ursprünglichen Praxis gleichgesetzt werden kann.

Die Gründe für den Achtsamkeitsboom liegen nach meinem Dafürhalten tief in den Entwicklungen unserer Kultur. Die Spät- oder Postmoderne zeichnet sich durch die Merkmale der zunehmenden Funktionalisierung, Individualisierung, Rationalisierung, Kapitalisierung, Globalisierung und Beschleunigung (Rosa, 2012) aus. Die damit verbundenen Anforderungen an den Einzelnen werden zunehmend als inhuman erlebt (Schmidt, 2011). Die Popularität der Achtsamkeit lässt sich somit auch als eine kollektive Selbstregulation unserer Kultur interpretieren. In einer immer schnelleren, stressigeren und zerstreuteren Umwelt suchen die Menschen nach Ruhe, Auszeiten, Entfunktionalisierung, Entschleunigung und vor allem nach einer inneren Ausrichtung und Haltung, mit der sie dieser Kultur begegnen können. Das Konzept der Achtsamkeit bietet hier aus mehreren offensichtlichen Gründen einen gute Passung.

Damit ist aber auch die hier vorgefundene Achtsamkeitspraxis stark von den Merkmalen und Bedürfnissen unserer Kultur geprägt. Und dies ist vermutlich auch nur der Anfang einer Entwicklung, die noch weiter reichen wird. Der Mainzer Philosoph Thomas Metzinger (2008) thematisiert mit Begriff *Bewusstseinskultur* einen Diskurs um die Frage, mit welcher Grundhaltung, oder anders ausgedrückt, in welchem Bewusstsein wir in unserer Kultur leben wollen. Damit stellt sich auch die Frage wie wir unseren jeweiligen Bewusstseinszustand auch individuell oder kulturell beeinflussen und gegebenenfalls gezielt verändern. Bei einer solchen Intention kann die Praxis der Achtsamkeit, säkularisiert oder spirituell, als eine sehr hilfreiche Methode im Sinne eines universellen Werkzeuges auf dem jeweiligen Weg verstanden werden.

## Deklaration konkurrierender Interessen

Es bestehen keine konkurrierenden Interessen im Zusammenhang mit der Erstellung dieser Publikation.

## Literatur

- Analayo, B. (2009). *Der direkte Weg – Satipatthana*. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.
- Belzer, F. (2010). *Der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit im Kognitiven Interview. Analyse der Beantwortungsprozesse in Abhängigkeit von Achtsamkeits-Erfahrung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Institut für Psychologie, Albert-Ludwigs Universität Freiburg.
- Belzer, F., Schmidt, S., Lucius-Hoene, G., Schneider, J. F., Orellana-Rios, C. L. & Sauer, S. (2013). Challenging the construct



- validity of mindfulness assessment – a cognitive interview study of the Freiburg mindfulness inventory. *Mindfulness*, 4 (1), 33–44.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. E., Anderson, N. D., Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Bowen, S., Chawla, N. & Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. New York, NY: Guilford Press.
- Bowen, S., Chawla, N. & Marlatt, G. A. (2012). *Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit: Das MBRP-Programm*. Weinheim: Beltz.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2004). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 25–46). Tübingen: DGVT-Verlag.
- Creswell, D., Way, B. M., Eisenberger, N. I. & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560–565.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405–408.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43.
- 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.
- Heidenreich, T., Ströhle, G. & Michalak, J. (2006). Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. *Verhaltenstherapie*, 16, 33–40.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Gesund durch Meditation* (Marion B. Kroh, Übers.; 8. Aufl. d. Sonderausg.). München: O. W. Barth. (Original erschienen 1990: Full catastrophe living)
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kohls, N., Sauer, S. & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46, 224–230.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Metzinger, T. (2008). Auf der Suche nach einem neuen Bild des Menschen. In P. Spät (Hrsg.), *Zur Zukunft der Philosophie des Geistes* (S. 225–236). Paderborn: Mentis.
- Metzinger, T. (2009). *Der Ego-Tunnel: Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Berlin: BV Berlin Verlag.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J., Hauck, W. W., Pequinot, E., Rhodes, L. et al. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15, 363–373.
- Nattier, J. (1995). Visible and invisible: Jan Nattier on the politics of representation in buddhist America. *Tricycle*, 5, 42–49.
- Nyanaponika. (2000). *Geistestraining durch Achtsamkeit* (8. Aufl.). Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.
- Passmore, J. & Marianetti, O. (2007). The role of mindfulness in coaching. *The Coaching Psychologist*, 3, 131–137.
- Rosa, H. (2012). *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung* (1. Aufl.). Berlin: Suhrkamp.
- Rosenberg, L. (2002). *Mit jedem Atemzug. Buddhas Weg zu Achtsamkeit und Einsicht*. Freiamt im Schwarzwald: Arbor-Verlag.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. et al. (2012). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4, 3–17.
- Schmidt, S. (2011). Achtsamkeit und gesunde Lebensführung. In H.-W. Hoefert & C. Klotter (Hrsg.), *Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts* (S. 192–208). Bern: Huber.
- Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long-term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 23–39.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Shapiro, S. L. & Schwartz, G. E. (1999). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 15, 128–134.
- von Allmen, F. (2007). *Buddhismus. Lehren – Praxis – Meditation*. Stuttgart: Theseus.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2004). Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 727–770). Tübingen: DGVT-Verlag.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555.
- Zimmermann, M., Spitz, C. & Schmidt, S. (2012). *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama*. Bern: Huber.

### Stefan Schmidt

Stefan Schmidt ist Psychologe und lehrt als Juniorprofessor an der Universität Viadrina im Masterstudiengang ‚Kulturwissenschaften – Komplementäre Medizin‘. In Freiburg leitet er an der Uniklinik eine Forschungsgruppe zu Meditation und Achtsamkeit.

Prof. Dr. Stefan Schmidt, Dipl. Psych.

Sektion komplementärmedizinische Evaluationsforschung  
Zentrum für Psychische Erkrankungen  
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Freiburg  
Hauptstr. 8  
79104 Freiburg  
Deutschland  
stefan.schmidt@uniklinik-freiburg.de

Eingereicht: 11.02.2013

Angenommen nach Revision: 09.12.2013