

Michael Zimmermann  
Christof Spitz  
Stefan Schmidt

Herausgeber

# ACHTSAMKEIT

—

EIN  
BUDDHISTISCHES KONZEPT  
EROBERT  
DIE WISSENSCHAFT

HUBER



Zimmermann/Spitz/Schmidt  
**Achtsamkeit**

Verlag Hans Huber  
**Programmbereich Psychologie**

HUBER





Michael Zimmermann  
Christof Spitz  
Stefan Schmidt  
(Hrsg.)

# Achtsamkeit

**Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit  
einem Beitrag S. H. des Dalai Lama**

Unter Mitarbeit von Birgit Stratmann

Verlag Hans Huber

Programmleitung: Tino Heeg  
Lektorat: Dr. Bernhard Abend  
Herstellung: Jörg Kleine Büning  
Umschlaggestaltung: Agentur Anzinger  
Druckvorstufe: Satzliste, Stuttgart  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Norhaven AS, Viborg, DK  
Printed in Denmark

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel.: 0041 (0)31 300 4500  
Fax: 0041 (0)31 300 4593  
[verlag@hanshuber.com](mailto:verlag@hanshuber.com)  
[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

1. Auflage 2012

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95154-6)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75154-2)

ISBN 978-3-456-85154-9

# Inhalt

Michael Zimmermann	
Vorwort .....	9

## Teil 1

### **Achtsamkeit: Eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft von heute**

B. Alan Wallace	
Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung .....	21

Rupert Gethin	
Achtsamkeit, Meditation und Therapie .....	37

Matthieu Ricard	
Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit .....	49

## Teil 2

### **Achtsamkeit wirkt. Erkenntnisse der Neurowissenschaft**

Martina Aßmann	
Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eine Einführung .....	59

Sara Lazar	
Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation .....	71

Ulrich Ott	
Atmen, Fühlen, Gleichmut und das Gehirn .....	83

Peter Malinowski	
Wie fördert Meditation positive psychische Veränderungen? .....	91

### **Teil 3**

#### **Eine neue Therapieoption. Achtsamkeit in Medizin und Psychologie**

Ulrike Anderssen-Reuster Achtsamkeit in Psychosomatik und Psychotherapie . . . . .	103
Stefan Schmidt Achtsamkeit bei Schmerzen . . . . .	115
Gustav Dobos, Anna Paul und Holger Cramer Die Wirkung von Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlergehen von Krebspatienten . . . . .	135

### **Teil 4**

#### **Bildung durch Achtsamkeit. Was die Pädagogik lernen kann**

Jürgen Elsholz und Josef Keuffer Achtsamkeit im Bildungssystem . . . . .	149
Vera Kaltwasser Achtsamkeit in der Schule . . . . .	165
Katherine Weare Achtsamkeitspraxis bei Kindern und Jugendlichen . . . . .	181
Heinrich Dauber Fallstricke und Chancen von Achtsamkeitspraxis in pädagogischen Kontexten . . . . .	197

### **Teil 5**

#### **Vom Ich zum Wir. Achtsamkeit und ethische Verantwortung**

S. H. der Dalai Lama Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen . . . . .	211
---	-----

Hozan Alan Senauke	
Achtsamkeit und Engagement gehören zusammen .....	217
Jay Garfield	
Achtsamkeit als Grundlage für ethisches Verhalten .....	227
Bhikkhu Bodhi	
Achtsamkeit und Spiritualität in unserer Zeit .....	251
<b>Teil 6: Buddhistische Traditionen</b>	
Christof Spitz	
Achtsamkeit im Kontext des Bewusstseins .....	263
Bhikkhu Anālayo	
Achtsamkeit aus frühbuddhistischer Sicht .....	277
Lambert Schmithausen	
Achtsamkeit «innen», «außen» und «innen wie außen» .....	291
Hans Gruber	
Die frühbuddhistische Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā .....	305
Eva K. Neumaier	
Die Praxis der Achtsamkeit im Chan-/Zen-Buddhismus .....	325
<b>Anstelle eines Schlussworts:</b>	
<b>Gespräch mit S. H. dem Dalai Lama .....</b>	<b>337</b>
<b>Verzeichnis der Autorinnen und Autoren .....</b>	<b>347</b>



Michael Zimmermann

# Vorwort

Das Thema Achtsamkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung. Darauf basierende Übungen gehören bereits für viele Menschen, die an der inneren Entwicklung interessiert sind, zum Alltag. Vertreter religiöser Traditionen, spirituell Suchende und Wissenschaftler unterschiedlichster akademischer Disziplinen beschäftigen sich mit der Thematik, zudem Mediziner und Therapeuten, die bei vielen Patienten die positiven Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen direkt feststellen können.

Achtsamkeit ist kein geschütztes Patent, sondern ein Ur-Element buddhistischer Heilssuche und Spiritualität. Die Anfänge dieser Praxis reichen bis in die älteste überlieferte Stufe des indischen Buddhismus zurück. Ganz im Geiste des Begründers des Buddhismus, des Buddha Gautama, der heute in der historischen Forschung als Erlösungspragmatiker charakterisiert wird, zählte für seine Schüler und Anhänger in erster Linie das, was den Ausstieg aus dem unerwünschten Kreislauf der Wiedergeburten am besten befördert. Die Frage, ob die in den entsprechenden Texten gelehrteten Praktiken von Achtsamkeit (Sanskrit *smṛti*; Pāli *sati*) tatsächlich auf den historischen Buddha Gautama, der wohl im 5.–4. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung in Nordindien lebte und wirkte, zurückgehen oder nicht, wird wohl auch in Zukunft nicht zu beantworten sein. Möglicherweise handelt es sich selbst bei einem großen Teil der frühen Lehreden Gautamas um Zuschreibungen, die nach streng historisch-wissenschaftlichen Maßstäben aus späteren Jahrhunderten stammen. Letztlich ist es aber zweitrangig, ob eine Lehre direkt vom Buddha stammt oder von späteren Praktizierenden; der Authentizität dieser Übungen tut dies keinen Abbruch. Zudem ist es ohnehin ein Kennzeichen der damaligen indischen Kultur, dass Ideen und Praktiken bald nach ihrem Auftreten in einer bestimmten Tradition rege ausgetauscht und diskutiert wurden und sich schnell in einem anderen Gewand und unter einem neuen Namen in anderen spirituellen Gruppierungen verbreiteten.

Fakt ist, dass Achtsamkeit seit der Frühphase des Buddhismus eine sehr wichtige Stellung einnimmt und diese in fast allen großen Schulen des Buddhismus bis heute innehat.

Was aber beinhalten die Achtsamkeitsübungen, wie sie in den frühesten buddhistischen Texten dargestellt sind? Im Zentrum der Praxis stehen die sogenannten *Vier Anwendungen der Achtsamkeit* (Skt. *smṛtyupasthāna*; Pā. *sati-paṭṭhāna*), die in der Literatur auch *Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit*, *Konzentrationen der Aufmerksamkeit*, *Grundlagen der Achtsamkeit* oder *Vierfaches Bereithalten der Achtsamkeit* genannt werden. Lambert Schmithausen zählt zu den bedeutendsten Kennern der frühen buddhistischen Traditionen. Basierend auf vergleichenden textgeschichtlichen Studien über die ältesten Lehrreden und die anschließenden Entwicklungen im Buddhismus kommt er zum Schluss, dass

*[...] es sich bei dieser Übung [der Anwendungen der Achtsamkeit] ursprünglich um eine spirituelle Technik handelte, bei der zunächst an einer Reihe von Beobachtungsgegenständen mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad die rein formale und inhaltsneutrale Fähigkeit zum bewußten Beobachten geschult wird. Die so geschulte Beobachtungsfähigkeit wird sodann auf die für Unheil und Heil entscheidenden psychischen Faktoren und deren Entstehungsmechanismus gerichtet, mit dem Ziel, auf diese Weise die erkenntnistmäßigen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Beeinflussung dieser psychischen Faktoren zugunsten des Heils zu schaffen. Es handelt sich zweifellos um eine äußerst nüchterne, für den Geist des ältesten Buddhismus außerordentlich typische Übung. Ihre Praxis scheint kaum Gefahren zu bergen, und da in ihr spezifische Aspekte buddhistischer Daseinsanalyse kaum eine Rolle spielen, würde ich meinen, daß sie auch auf nichtbuddhistische spirituelle Kontexte relativ leicht übertragbar ist. [...]*

*Auf diese Weise erweist sich das Lehrstück der vier <Konzentrationen der Aufmerksamkeit> geradezu als Spiegel eines guten Stückes buddhistischer Ideengeschichte, in welchem sich im Laufe der Entwicklung fast alle beherrschenden Theorien der verschiedenen Richtungen des Buddhismus widerspiegeln. Als ursprünglich weitgehend formale, inhaltsneutrale Schulung der Beobachtungsfähigkeit war das Schema der vier <Konzentrationen der Aufmerksamkeit> gleichsam eine Leerform, in die bei Bedarf alle möglichen*

*Inhalte eingefüllt werden konnten und tatsächlich auch eingefüllt worden sind.*<sup>1</sup>

Ausgangspunkt der Achtsamkeitsschulung ist eine «inhaltsneutrale Fähigkeit zum bewußten Beobachten». Inhaltsneutral ist die Fähigkeit insofern, als dass es zunächst zweitrangig ist, an welchen Übungsobjekten sich der Praktizierende schult. Das Primat ist das bewusste Beobachten an sich. In den Lehren des ältesten Buddhismus ist jedoch im Grunde jedes Element dem Grundprinzip der Heilsrelevanz untergeordnet. Dementsprechend wird die Fähigkeit des gezielten Beobachtens als die Grundvoraussetzung dafür gesehen, durch die bewusstere Kontrolle der eigenen Sinne auf dem Erlösungsweg entscheidende Fortschritte machen zu können.

Gerade diese Inhaltsneutralität der Anfangsphase war es wohl, die das Überleben dieser spirituellen Technik über die Jahrhunderte hinweg sicherte. So konnte das Achtsamkeitstraining entsprechend der jeweiligen Ausrichtung und dem Schwerpunkt der späteren buddhistischen Schulen flexibel verschiedene Inhalte integrieren und neue Impulse aufnehmen – und blieb damit offen und entwicklungsfähig. Diese Anpassungsfähigkeit ist mit ein Grund, warum buddhistisch inspirierte Achtsamkeitsübungen heute weit über den Buddhismus hinaus Bedeutung erlangt haben und als eine Art «ideologieunabhängige spirituelle Technik des Geistes» allen Menschen zur Verfügung stehen.

Der vorliegende Sammelband versucht, dem breiten Spektrum von Achtsamkeit Raum zu geben. Der Band entstand auf Basis des internationalen Kongresses *Achtsamkeit: eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute*, der im Sommer 2011 an der Universität Hamburg stattfand. Dieser Kongress hatte sich zum Ziel gesetzt, Vertreter aus unterschiedlichsten Wissensgebieten zusammenzubringen – ein, wie man sich leicht ausmalen kann, nicht unbedingt orthodoxes Setting. Dabei sollten bewusst die Grenzen zwischen den Ansichten von Wissenschaftlern, Vertretern der religiösen Traditionen und spirituell interessierten Menschen aufgebrochen werden.

Die in diesem Buch zusammengetragenen Aufsätze spiegeln diese große Vielfalt wider: Während etwa für den historisch orientierten Philologen der

1 L. Schmithausen, 1976. Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit. Zur geschichtlichen Entwicklung einer spirituellen Praxis des Buddhismus. *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft* 60, 241–266, 264 f.

Buddhismuskunde die exakte Interpretation der Terminologie rund um die *Vier Anwendungen der Achtsamkeit* in ihren frühesten Textquellen im Mittelpunkt steht, interessiert den sozial engagierten Meditationsmeister die Rolle der Achtsamkeit im Streben nach Gerechtigkeit. Der Religionswissenschaftler wiederum untersucht, unter welchen historischen Umständen sich die nebeneinander existierenden Achtsamkeitsschulen entwickelt haben, während der Neurowissenschaftler sein Augenmerk auf die Versuchsergebnisse zu den Veränderungen neuraler Strukturen, die durch Meditation bewirkt werden, richtet.

Das Spektrum der Beiträge ist auch Ausdruck der oft eingeforderten Interdisziplinarität der Wissenschaft. Der hier verfolgte Ansatz geht allerdings darüber hinaus: Die Diskussion beschränkt sich nicht nur auf die verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen, sondern erweitert den Rahmen des Dialogs selbst. Wie sieht beispielsweise der Austausch zwischen einem Philosophen, der über buddhistische Vorstellungen von Achtsamkeit forscht, und einem spirituellen Lehrer, der Achtsamkeit als Praxis zu vermitteln sucht, aus? Es sind die Schnittmengen der Dialoge, die diese Diskussion so fruchtbar machen.

Das heißt jedoch nicht unbedingt, dass durch diesen Austausch einmal eingenommene Positionen aufgeweicht oder verändert werden. Doch kann ein Gespräch dazu führen, den eigenen Standpunkt genauer zu bestimmen, eine bisher nicht berücksichtigte Dimension hinzuzusetzen oder aus einer Sackgasse herauszufinden. Insbesondere gilt dies für die Kernfragen, die sich bereits in der Planungsphase, aber auch während des Kongresses herauskristallisiert hatten: Welche Impulse können heute von den buddhistischen Traditionen auf Gesellschaften im Westen ausgehen? Lässt sich die Praxis der Achtsamkeit aus dem kulturell-religiösen Überlieferungsgut des Buddhismus so herauslösen, dass daraus eine gesellschaftlich relevante Kraft entsteht? Kann die Achtsamkeitspraxis in unserer Gesellschaft nicht ausgereifte oder verloren gegangene Ansätze einer Bewusstseinskultur neu beleben? In der westlichen Gesellschaft scheint das Potenzial des Buddhismus in diesem Punkt zumindest noch lange nicht ausgeschöpft zu sein. Das vorliegende Buch ist damit auch eine Bestandsaufnahme, wie weit der Prozess der Integration buddhistisch inspirierter Formen der Achtsamkeitspraxis in dieser Hinsicht schon vorangeschritten ist.

Vor diesem Hintergrund ist zu berücksichtigen, dass der Buddhismus im Ansatz immer eine Individualreligion gewesen ist: Das ersehnte Erwachen aus dem Kreislauf der Wiedergeburten kann nur individuell erfolgen. Letztlich ist

jeder für sein Erlösungsstreben und sein karmisch relevantes Handeln selbst verantwortlich. Je stärker die Praxis der Achtsamkeit in dieses individuelle Streben nach dem endgültigen Ausstieg aus dem Kreislauf der Existenzen (Samsara) eingebettet ist, also zu einem Mittel zur Überwindung des eigenen Leidens wird, desto weniger wird sich diese Praxis als eine verbindende und gesellschaftlich bedeutsame Kraft etablieren, die auch die Veränderung der sozialen Situation zum Ziel hat. Buddhisten machen bis heute in Europa einen verschwindend geringen Anteil an der Gesamtbevölkerung aus. Der Frage, ob die Achtsamkeitspraxis eine über das individuelle Streben nach Erlösung hinausgehende Dimension haben kann, kommt damit eine wesentliche Rolle zu.

Ob und wieweit ist es überhaupt zulässig, die Praxis der Achtsamkeit aus dem buddhistischen Kontext herauszulösen? Verboten es sich vielleicht ganz, sie in neuen, säkularen Kontexten zu nutzen, ohne Bezugnahme auf ihre ursprüngliche Funktion, den Praktizierenden dem Ziel des Nichtwiedergeborenerwerdens näherzubringen? Achtsamkeit wäre dann ein medizinisches, therapeutisches oder pädagogisches Instrument und verfolgte nicht mehr das Ziel des Erwachens. Viele Buddhisten dürften mit dieser Frage kaum Probleme haben. Sie argumentieren, dass die Praxis der Achtsamkeit immer zu heilsamen Ergebnissen führt, da sie die bewusste Auseinandersetzung mit der Umwelt und mit sich und den eigenen inneren Vorgängen fördert – wie könnte das negativ sein? Sie führen an, dass Achtsamkeit ein Schritt zum Erwachen ist, ganz gleich, ob dies bewusst auf der Basis buddhistischer Lehren geschieht oder, unabhängig davon, im säkularen Kontext. Eine profunde, der Realität entsprechende Analyse des Daseins wird aus buddhistischer Sicht erst durch Achtsamkeit möglich, und dabei ist es dann völlig unerheblich, unter welchem Namen die ersten Schritte in diese Richtung getan werden.

Freilich fehlt es den meisten Schulungen von Achtsamkeit im nichtbuddhistischen Kontext eben an genau dieser Daseinsanalyse. Daher bleiben sie, vom Standpunkt des Buddhisten aus gesehen, auf halbem Wege stehen. Das bedeutet aber nicht, dass solche Formen der Praxis als schädlich einzustufen wären, zumal, wenn sie, wie viele Beiträge in diesem Band belegen, schon im Hier und Jetzt die individuelle Lebenssituation verbessern. Auch das alltägliche Leid gilt es nach buddhistischer Anschauung zu lindern, zumal dies ein erster Schritt ist, der das Streben nach spiritueller Verwirklichung erst ermöglicht. Das oben angeführte Zitat von Schmithausen legt nahe, dass es geradezu ein Charakte-

ristikum der Lehrstücke über Achtsamkeit war, neue Gedankengänge und Betrachtungsobjekte zu integrieren, um so auf mannigfaltige Weisen den Praktizierenden auf der Suche nach dem Heil dienen zu können.

An dieser Stelle stellt sich eine weitere berechtigte Frage, die in einigen Beiträgen in diesem Sammelband ausführlich diskutiert wird: Wenn die Praxis der Achtsamkeit erst einmal aus dem buddhistischen Gesamtkomplex herausgelöst ist und im säkularen Kontext angewandt wird, hat sie dann noch eine ethisch heilsame Dimension? Denn gerade die ethisch anspruchsvollen Ideale sind es, die im Buddhismus von früher Zeit an ausschlaggebend für alle spirituellen Übungen waren und die dann später, im sog. Buddhismus des Großen Fahrzeugs (Mahāyāna), bis hin zu altruistischer Selbstaufopferung weiterentwickelt wurden. Das heißt konkret: Soll es Achtsamkeitsübungen beispielsweise für Verkäufer und Manager geben, völlig losgelöst von den buddhistischen Grundsätzen, damit sie höhere Unternehmensgewinne einfahren und die Rendite steigern? Ist es denkbar, dass Soldaten in dieser Praxis geschult werden, sodass sie konzentrierter und mit geringerer Fehlerquote ihre tödlichen Waffen zum Einsatz bringen können? Diese Fragen bereiten den Boden für weitere Diskussionen. Wird man dadurch zu einer spezifischeren Bestimmung von Achtsamkeit kommen, die «buddhistische Achtsamkeit» von «weltlicher Achtsamkeit» unterscheidet? Ansätze zu einer solchen Differenzierung finden sich zum Beispiel da, wo von der Bedeutung des altruistischen Gelübdes für die Grundausrichtung achtsamen Handelns die Rede ist (s. Aufsatz von Jay Garfield in diesem Band). Dennoch dürfte sich kaum argumentieren lassen, dass der Grad der Achtsamkeit, den ein motivierter Schüler einer Kampfkunst durch gezielte Übungen erreichen kann, niedriger als der eines fromm praktizierenden Buddhisten sein muss – zumal diese beiden Personengruppen gemäß der Geschichte des Buddhismus des Großen Fahrzeugs durchaus deckungsgleich sein können.

Es scheint sich hier um ein grundsätzliches Problem aller religiösen Traditionen zu handeln, die ihre Methoden immer auch in den Dienst verschiedener Träger gestellt haben – ob gewollt oder nicht. Man denke dabei etwa an die Rolle der Militärseelsorger, die dafür sorgen, den Kampfgeist der Truppe aufrechtzuerhalten und über Gewissenszweifel bei Verstößen gegen das Gebot der Nächstenliebe im Kampf hinwegtrösten. Die größte Herausforderung im Rahmen der Bestimmung und gezielten Anwendung liegt für Buddhisten und bud-

dhistische «Theologen» wohl in der Frage, wie Achtsamkeit an ethische Werte gekoppelt werden kann.

## Zu diesem Buch

Die Beiträge in diesem Sammelband umfassen ein breites Spektrum von gesellschaftlichen Bereichen. Der Band gliedert sich in 6 Teile. Teil 1 bietet eine Orientierung zum Thema. Zu Beginn liefert der US-amerikanische Buddhismuslehrer B. Alan Wallace einen Überblick über die Bedeutung von Achtsamkeit heute. Danach thematisiert Rupert Gethin das Herauslösen der Achtsamkeitspraxis aus ihrem buddhistischen Umfeld und illustriert die damit einhergehenden Fragen plastisch an der Quasi-Verstaatlichung von achtsamkeitsbasierten Behandlungsmethoden im medizinischen Bereich in Großbritannien.

Teil 2 gibt einen Einblick in die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft und der Psychologie: Die Autoren zeigen, wie die Achtsamkeitspraxis auf das Gehirn wirkt und ziehen Experimente, etwa mit der Magnetresonanztomografie, heran. Ihr Fazit: Regelmäßige Meditation verändert die Gehirnstruktur. Bezüglich der subjektiven Wirkungen lässt sich zudem feststellen, dass Praktizierende von Achtsamkeit deutlich weniger unter Depressionen und Schmerzen leiden, eine höhere Selbstwertschätzung haben und eher auf das Gute im Menschen vertrauen. Natürlich müssen diese Ergebnisse kritisch hinterfragt werden, zumal wenn Längsschnittstudien fehlen: Wie kann sichergestellt werden, dass die genannten positiven Wirkungen primär auf das Üben von Achtsamkeit zurückgehen und nicht etwa auf andere Faktoren, etwa soziale Anbindung? Hier gibt es Bedarf für weitere spezifische Forschungsprojekte.

Thema des 3. Teils ist Achtsamkeit in Medizin und Psychologie. Auch in Deutschland werden im klinischen Rahmen vermehrt Programme eingesetzt, die auf Achtsamkeit basieren. Sie finden Anwendung bei Depression, bei Krebs und bei Patienten mit chronischen Schmerzen. Insbesondere die Selbsthilfemethode *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR; *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*) des US-Amerikaners Jon Kabat-Zinn ist mittlerweile gut erforscht. Stefan Schmidt zeigt in seinem Beitrag anhand von drei klinischen Studien, wie Patienten mit chronischen Schmerzen mit achtsamkeitsbasierten Methoden

Unterstützung erfahren. Gustav Dobos führt Studien mit Krebspatientinnen an, die nachweisen, dass die Schulung in Achtsamkeit sogar in extrem schwierigen Lebenssituationen die Lebensqualität steigert.

Der 4. Teil ist der Frage nach den Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit in der Pädagogik, insbesondere an Schulen, gewidmet – ein Bereich, der im kontinentaleuropäischen Umfeld noch weitgehend unerforscht ist. Katherine Weare gibt in ihrem Aufsatz einen Querschnitt diesbezüglicher Studien in Großbritannien. Die Autoren dieses Teils stimmen überein, dass die Achtsamkeitsschulung im schulischen Kontext nur ohne jegliche religiöse Dimension eingeführt werden kann und eine säkulare Form der Achtsamkeit die Grundlage für einen ganzheitlichen Erziehungsansatz bildet. Voraussetzung hierfür ist äußerst vorsichtiges Handeln, das stets die Zustimmung aller Beteiligten voraussetzt. Vera Kaltwasser berichtet in ihrem Beitrag praxisnah über die positiven Erfahrungen mit Achtsamkeit, die ihre Schülerinnen und Schüler gemacht haben. Schüler lernen durch die spielerisch eingebrachten Übungen mehr über ihre inneren Emotionen – was ihnen hilft, besser mit Prüfungsdruck umzugehen und stressbeladene Situationen unbeschadeter zu überstehen.

Im 5. Teil steht die Frage im Mittelpunkt, welche Bedeutung Achtsamkeit für die Gesellschaft im Sinne einer positiv gestaltenden und vor allem ethisch wirksamen Kraft haben kann. Alan Senauke ist in seinem Beitrag unmissverständlich: Für ihn ist Achtsamkeit, ganz im Sinne des vietnamesischen Meisters Thich Nhat Hanh, eine der prägendsten Figuren des Sozial Engagierten Buddhismus (*Socially Engaged Buddhism*), immer mit aktivem sozialem Eintreten verbunden, was er eindrucksvoll am Beispiel seiner Arbeit mit Strafgefangenen darlegt. In eine ähnliche Richtung zielt der Beitrag von S. H. dem Dalai Lama. Dieser betont, dass es vor allem *Taten* auf der Basis einer achtsamen Geisteshaltung sind, die zählen und die letztlich auch dem individuellen Fortschritt dienen. Jay Garfield beschreibt in seiner Arbeit auf Basis ausgewählter Quellen der buddhistischen Traditionen in einem Vergleich mit aristotelischer Ethik die Rolle des spontanen Handelns und wie Achtsamkeit, die gezielte Verinnerlichung ethischer Normen und Handeln zusammenkommen müssen.

Teil 6 schließlich widmet sich aus buddhismuskundlicher und religionswissenschaftlicher Perspektive der Geschichte der Achtsamkeitsschulung, ihrer Stellung innerhalb des buddhistischen Gedankengebäudes unter Berücksichtigung der großen Traditionen in Indien (Bhikkhu Anālayo), Tibet (Christof Spitz)

und Ostasien (Eva K. Neumaier) sowie der Analyse der Inhalte der frühesten Darlegungen der *Vier Anwendungen der Achtsamkeit* und ihrer diversen Deutungsversuche in späteren buddhistischen Schulen (Lambert Schmithausen). Eines wird in diesem Teil des Buches besonders deutlich: Es gibt eine enorme Vielfalt von Interpretationen der frühen Texte und der daraus erwachsenen unterschiedlichen Praxismethoden. Ausgehend vom Buddhismus in Indien nehmen die Interpretationen und Methoden im Laufe der Überlieferung des Buddhismus nach Ost- und Südostasien weitere neue Formen an. So können im Burma des 20. und 21. Jahrhunderts groß angelegte Achtsamkeitsschulungen sogar als eine Form des gewaltlosen politischen Widerstandes gedeutet werden (Hans Gruber).

In der Schlussbetrachtung werden die wichtigsten Themen zur Achtsamkeit noch einmal erörtert und zusammengefasst. Sie ist eine Wiedergabe der Abschlussdiskussion, die im Anschluss an die Rede S. H. des Dalai Lama auf dem Kongress geführt wurde. S. H. der Dalai Lama plädiert dabei für eine säkulare Erziehung, die stärker ethische Werte integriert. Denn nur durch innere Entwicklung auf der Basis von Achtsamkeit könne eine mitfühlende, friedliche und solidarische Gesellschaft entstehen.

## Danksagung

An dieser Stelle müssten viele Menschen erwähnt werden, die zum Gelingen des Kongresses im Sommer 2011 beigetragen haben, den das Tibetische Zentrum Hamburg in Kooperation mit dem Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg organisiert hat. Dieser Sammelband bildet die Fortsetzung und den Schlusspunkt dieses großen Projektes mit rund 30 Referentinnen und Referenten. Viele Freiwillige haben damals zum Gelingen des Unternehmens beigetragen. Bei der Vorbereitung des Kongresses und der Erstellung dieses Sammelbandes hat sich aber vor allem eine Person verdient gemacht und mit ihrem unermüdlichen und selbstlosen Einsatz, mit organisatorischem Geschick und redaktionellem Gespür zum Zustandekommen dieses Buches beigetragen: Birgit Stratmann vom Tibetischen Zentrum. Ihr gebührt der ganz besondere Dank der drei Herausgeber.



Teil 1

# **Achtsamkeit: Eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft von heute**



B. Alan Wallace

# Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung

Der Buddha fragte: «Mönche, worin liegt die Kraft der Achtsamkeit?» Er antwortete: «Mönche, der Edle ist ausgestattet mit der vollkommenen Achtsamkeit und Introspektion, er merkt sich alles und erinnert sich an alles, was vor langer Zeit getan oder gesagt wurde.»<sup>1</sup>

Die primäre Bedeutung des buddhistischen Begriffs Achtsamkeit, der üblicherweise aus den verschiedenen Sprachen der buddhistischen Literatur – v. a. Pāli, Sanskrit, Chinesisch und Japanisch – übersetzt wird, ist die Fähigkeit zur Erinnerung, etwas im Gedächtnis zu behalten und nicht zu vergessen. Dabei müssen wir die einfache, aber sicherlich wichtige Erkenntnis berücksichtigen, dass sich in keiner Sprache ein Wort aus sich selbst heraus definiert. Es gibt keine «richtige» Definition für Achtsamkeit oder irgendeinen anderen Begriff. Wörter erhalten ihre Bedeutung dadurch, wie sie in der Gesellschaft, im Kontext verwendet werden.

Wenn wir uns jedoch auf das buddhistische Verständnis von Achtsamkeit beziehen, dann sollten wir dies im Einklang mit mindestens einer der klassischen buddhistischen Traditionen tun. Es wäre unseriös, die traditionellen buddhistischen Konzepte aus 2500 Jahren zu ignorieren, mit irgendeiner anderen, willkürlichen Definition aufzuwarten und diese dann als buddhistisch auszugeben. Insofern besteht die Notwendigkeit eines Dialogs, einer Form von Kontinuität.

Betrachten wir zunächst den Aspekt des Sich-Erinnerns, Im-Gedächtnis-Bewahrens, Nicht-Vergessens. Natürlich wiederholt die buddhistische Tradition nicht einfach wörtlich die frühen Belehrungen. Besonders die Mahāyāna-Tra-

1 *Samyutta-nikāya* V 197–8 (vgl. die englische Übersetzung in Bodhi 2000). Die Wiedergabe von Texten in Pāli basiert, wenn nicht anders vermerkt, auf den edierten Originaltexten bzw. den englischen Übersetzungen der Pali Text Society (PTS). Die Wiedergabe ist oft nicht wörtlich, sondern eher sinngemäß.

dition, die sich nach Tibet ausbreitete, entwickelte den Buddhismus weiter. Einer der großen indischen Meditierenden und Gelehrten des Mahāyāna, Asaṅga (4. Jahrhundert), nähert sich dem Begriff Achtsamkeit (Sanskrit *smṛti*) im Dialog mit der früheren buddhistischen Tradition an und definiert ihn als «Nicht-Vergessen des Geistes im Hinblick auf ein bekanntes Objekt»<sup>2</sup>. Dies stimmt mit der Definition des Buddhas von Achtsamkeit als «Erinnerung» überein, aber Asaṅgas Definition ist eine Erweiterung. Wenn wir uns etwas aus der Vergangenheit ins Gedächtnis rufen, können wir dies als «rückblickende Achtsamkeit» bezeichnen. Es bedeutet, etwas im Gedächtnis zu behalten, etwas nicht zu vergessen, das wir aus der Vergangenheit kennen. Das ist eine Art der Achtsamkeit.

Wir haben in den buddhistischen Traditionen viele Praktiken, die den Zusammenhalt oder die Konzentration des Geistes fördern, wie die Achtsamkeit auf den Atem, bei der die punktförmige Konzentration auf den Atem geübt wird. Wenn wir die Achtsamkeit auf den Atem praktizieren, bringen wir die vollständige Kraft unserer Aufmerksamkeit in einen stetigen Fluss des Nicht-Vergessens und der Nicht-Ablenkung auf etwas, das im gegenwärtigen Moment stattfindet, als stetiges Kontinuum. Das ist Erinnerung. Wenn wir im Hinterkopf haben, dass der Geist anfällig ist für Zerstreuung, für ein Abdriften, dann wirkt Achtsamkeit dieser Kraft insofern entgegen, als sie den Geist zusammenhält und sammelt, da wir ja den Wunsch haben, uns für eine bestimmte Zeit auf etwas zu konzentrieren, ohne zu vergessen. Somit kann die Achtsamkeit, wie bei der Atembeobachtung, rückblickend oder gegenwartsbezogen sein.

Die dritte Form der Achtsamkeit praktizieren wir jeden Tag. Wir können diese als «vorausblickende Achtsamkeit» bezeichnen, da wir sie anwenden, wenn es um Zukünftiges geht, etwa bei dem Gedanken: «Heute Abend um Viertel nach acht ist ein Abendessen, zu dem ich gehen will. Um acht Uhr werde ich mich daran erinnern, dass ich zum Restaurant aufbrechen muss.» Ich weiß also, was ich um acht Uhr zu tun habe, und darf nicht vergessen, was ich schon jetzt weiß. Vielmehr muss ich mein Wissen aktivieren, wenn es acht Uhr ist. Achtsamkeit tritt also in drei Varianten auf: rückblickend, gegenwärtig und vorausblickend.

Die direkten Gegenteile zu dieser Art der Achtsamkeit sind das Vergessen und die Ablenkung. Śāntideva, ein anderer großer Meister des indischen Mahāyāna-Buddhismus im 8. Jahrhundert, definiert eine sehr wichtige und

2 Pradhan 1950, 6.6

damit verwandte Fähigkeit des Geistes, die ich mit «Introspektion» (Skt. *sam-prajanya*) übersetze, die aber von anderen oft als «klare Einsicht», «volle Bewusstheit» oder «Wachsamkeit» übersetzt wird. Ich bezeichne diese als Introspektion, weil diese geistige Fähigkeit immer reflexiv ist, d. h., sie ist immer auf den eigenen Körper und den eigenen Geist gerichtet. Diese Fähigkeit kann nicht mit Bezug auf Körper und Geist anderer angewendet werden.<sup>3</sup>

Śāntideva schreibt: «Kurzum, dies ist die Definition der Introspektion: die wiederholte Untersuchung und Betrachtung des Zustandes des eigenen Körpers und Geistes.»<sup>4</sup> Introspektion ist also eine Art Bewusstheit über den eigenen gegenwärtigen Zustand und seinen Aktivitäten; man registriert seine Wahrnehmungen, die Körperhaltung und physischen Aktivitäten, seine Sprache und natürlich das, was gerade im Geist geschieht, einschließlich der Emotionen, Wünsche usw. Es ist die Fähigkeit, mit der wir unseren Geist überwachen. Ich übersetze dies mit dem Begriff Introspektion, weil es die «Sicht in mich hinein» beschreibt, im Gegensatz zur «Sicht aus mir heraus».

Wie stehen nun diese beiden Aspekte Achtsamkeit und Introspektion miteinander in Beziehung? Kommen wir zu Asaṅgas Schriften zurück: «Achtsamkeit und Introspektion werden gelehrt, wobei die Achtsamkeit verhindert, dass der Geist vom Meditationsobjekt abwandert und die Introspektion eine mögliche Ablenkung feststellt.»<sup>5</sup> Dies ist eine sehr hilfreiche Kombination zweier Fähigkeiten. Wenn Sie beispielsweise die Achtsamkeit auf den Atem üben, dann ist die Achtsamkeit auf die sensorische Wahrnehmung des Atemflusses gerichtet, wobei Sie eine punktförmige, «einspitzige» Konzentration ohne Vergessen und ohne Ablenkung beibehalten.

Wenn wir mit dem Meditieren anfangen, sind wir darin natürlich noch nicht so gut. Manchmal sind wir abgelenkt und driften ab, ein anderes Mal verlieren wir vielleicht nur die Klarheit der Aufmerksamkeit oder werden träge. Wie nun bemerken wir, dass der Geist in einen dieser extremen Zustände von Unruhe und Ablenkung, Lethargie oder Trägheit verfällt? Hier wirkt die Kraft der Introspektion, die uns alarmiert, wenn wir das Objekt nicht mehr im Blick haben,

- 3 Dieser Faktor wird unterschiedlich übersetzt. Vgl. Garfield: «Nach innen gerichtete Wachsamkeit» (S. 227) und Spitz: «Selbstbeobachtung, Selbstprüfung» (S. 272).
- 4 *Bodhicaryāvatāra* V 108. Vgl. die deutsche Übersetzung des *Bodhicaryāvatāra* in Steinkellner 1989.
- 5 Jampal 2004, 53