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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

Programmleitung: Tino Heeg
Lektorat: Dr. Bernhard Abend
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Umschlaggestaltung: Agentur Anzinger
Druckvorstufe: Satzkiste, 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
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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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

Teil 6: Buddhistische Traditionen

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

Anstelle eines Schlussworts:
Gespräch mit S. H. dem Dalai Lama 337

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 347

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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 gelehrten Praktiken von Achtsamkeit (Sanskrit *smṛti*; Pāli *sati*) tatsächlich auf den historischen Buddha Gautama, der wohl im 5.–4. Jahrhundert vor unser 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 Lehrreden 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.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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. *satipaṭṭhāna*), 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 erkenntnismäßigen 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*

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

Inhalte eingefüllt werden konnten und tatsächlich auch eingefüllt worden sind.[1]

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.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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? Verbietet es sich vielleicht ganz, sie in neuen, säkularen Kontexten zu nutzen, ohne Bezugnahme auf ihre ursprüngliche Funktion, den Praktizierenden dem Ziel des Nichtwiedergeborenwerdens 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-

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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-

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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)

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

Teil 1

Achtsamkeit: Eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft von heute

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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.»[1]

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 *Saṃyutta-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.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

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»[2]. 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

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

damit verwandte Fähigkeit des Geistes, die ich mit «Introspektion» (Skt. *samprajanya*) 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.[3]

Śāntideva schreibt: «Kurzum, dies ist die Definition der Introspektion: die wiederholte Untersuchung und Betrachtung des Zustandes des eigenen Körpers und Geistes.»[4] 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.»[5] 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 Jamspal 2004, 53

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

dass unsere Aufmerksamkeit abgelenkt ist, und wir werden vielleicht daran erinnert: Was soll ich tun, wenn mein Geist abgelenkt und träge wird? Introspektion ist der Schlüssel dazu.

Achtsamkeit und Introspektion tauchen in den Lehren des Buddhas und auch in allen späteren buddhistischen Traditionen in Asien unzählige Male zusammen auf. Die beiden werden oft mit einem anderen Begriff in Verbindung gebracht, nämlich Skt. *samādhi*, der schon von den europäischen Sprachen adaptiert wurde. *Samādhi* ist die hoch fokussierte Aufmerksamkeit, die punktförmige Konzentration. Diese drei – Achtsamkeit, *samādhi* und Introspektion – gehören zusammen.

Einige der Lehrer, die die buddhistische Meditation populär gemacht haben, glauben, dass Achtsamkeit und *samādhi* inkompatibel seien. Sie stützen sich auf die Behauptung, Achtsamkeit sei ausnahmslos offen, ausgedehnt und auf die Gegenwart gerichtet, während *samādhi* immer eine enge, fokussierte Aufmerksamkeit erfordern würde. Nach der klassischen buddhistischen Definition ist *samādhi* eine «punktförmige Konzentration auf ein Objekt oder eine Fokussierung des Geistes auf ein Objekt […] ähnlich einer stetig brennenden Flamme an einem windgeschützten Ort. Sie ist wie eine stabile Säule, die nicht durch Wind bewegt werden kann. Sie ist wie das Wasser, das verschiedene Substanzen zu einem festen Gegenstand verbinden kann. Dieser geistige Zustand verhindert die Zerstreuung und fixiert den Geist auf ein Objekt. Wenn wir dies entwickelt und kultiviert haben, nennen wir es *samādhi*. Es ist der Keim für aufmerksames, spezifisches, fokussiertes und konzentriertes Bewusstsein.»[6]

Samādhi ist also die Stabilität, die Ruhe, die Kohärenz, die Vereinheitlichung des Geistes. Mit anderen Worten, worauf auch immer wir unsere Aufmerksamkeit gerade richten möchten, ob es unser Kind ist, das von der Schule kommt, ob es die tägliche Arbeit ist oder der kreative Akt des Komponierens eines Musikstücks, oder ob wir ein neues Gebäude entwerfen und zeichnen: Mithilfe von *samādhi* können wir die vollständige Kraft unserer Aufmerksamkeit auf die jeweilige Tätigkeit richten und so alles geben mit der gemeinsamen Kraft von Herz und Verstand.

Dies ist nicht nur für berufliche Aktivitäten höchst bedeutend, sondern auch in unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Jemandem die volle Aufmerk-

6 Nārada 1979, 108 – 109

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

samkeit zukommen zu lassen ist ein Geschenk, das viel zu selten gegeben wird. Wenn wir mit jemandem sprechen, haben wir oft die Tendenz, bereits über unsere Antworten nachzudenken, während der andere spricht. Dadurch verhindern wir, dass wir der anderen Person und ihren Anliegen die volle Aufmerksamkeit schenken. Unsere punktförmige Aufmerksamkeit ist jedoch für jede Art von Beziehung überaus wichtig; sie ist auch einer der fünf *dhyāna*-Faktoren, die beim Entwickeln von *samādhi* kultiviert und freigelegt werden können.[7]

Achtsamkeit, Introspektion und *samādhi* sind also eng miteinander verbunden. Mithilfe von *samādhi* wird der Geist fokussiert, er vereinigt sich mit allem, was wir gerade beobachten. *Samādhi* befähigt uns, fokussiert, klar und engagiert zu sein. Achtsamkeit ermöglicht uns, diesen Fokus zu bewahren, also ohne Ablenkung beim Objekt zu bleiben. Introspektion wiederum befähigt uns zu einer Art Qualitätskontrolle, sie agiert wie ein Bewacher oder Spion, sie beobachtet den Fluss der Aufmerksamkeit und erkennt, ob dieser Fluss sich in Ablenkung oder Trägheit verliert.

Achtsamkeit und Ethik

Die genannten buddhistischen Quellen sind maßgeblich und repräsentativ für die klassische Theravāda-Tradition und die Mahāyāna-Traditionen. Es erscheint angebracht, diese Inhalte in das 21. Jahrhundert zu bringen. So wie es mir große Freude bereitet, zu den bedeutenden klassischen Quellen des Buddhismus zurückzugehen, so gerne betrachte ich auch wichtige Quellen aus den Jahrzehnten der beginnenden modernen Wissenschaften, die den Geist erforschen. Unter den Pionieren der modernen Psychologie hat kein anderer mein Interesse und meinen Respekt so geweckt wie der amerikanische Psychologe William James. Er gehörte zur ersten Generation von Wissenschaftlern, die die Erfor-

7 Jeder der fünf *dhyāna*-Faktoren wirkt natürlicherweise einem der fünf Hindernisse entgegen, die die strahlende und reine Natur des Geistes verhüllen: (1) Die gröbere Untersuchung ist das Mittel gegen Sinken und Abschlaffen; (2) die feinere Untersuchung ist das Mittel gegen Zweifel; (3) Wohlbefinden wirkt gegen Böswilligkeit; (4) Glückseligkeit wirkt gegen Erregung und Schuldgefühl; (5) die punktförmige Aufmerksamkeit wirkt gegen das Greifen nach Sinnesobjekten.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

schung des Geistes aus dem Gebiet der spekulativen Philosophie herausnehmen und in eine experimentelle Wissenschaft umwandeln wollte.

Und so definiert der Psychologe und Philosoph William James die Aufmerksamkeit:

> *Jeder weiß, was Aufmerksamkeit ist. Aufmerksamkeit bedeutet, den Geist in Besitz zu nehmen, in klarer und lebendiger Form, und Kontrolle über eines von vielen möglichen gleichzeitigen Objekten oder Gedankensträngen zu gewinnen. Ihr Wesen ist die Fokussierung und die Konzentration des Bewusstseins. Sie beinhaltet, sich von etwas abzuwenden, um sich effektiv mit etwas anderem zu beschäftigen, und es ist ein Zustand, der das direkte Gegenteil eines verwirrten, trägen oder zerstreuten Geistes ist, der auf Französisch distraction und auf Deutsch «Zerstreutheit» genannt wird.*[8]

Dies ist eine sehr vernünftige Definition von Aufmerksamkeit, die recht gut zur klassischen buddhistischen Definition passt. Die beiden Definitionen stehen nicht im Widerspruch zueinander. Sie sind nicht inkompatibel, sodass die Betrachtung beider zu einem vertieften Dialog und zu einem Zusammenspiel alter und moderner Perspektiven einlädt.

Wie steht nun Achtsamkeit in Beziehung zu unserer geistigen Gesundheit und unserem Wohlbefinden? Jeder von uns besitzt bereits die Fähigkeit zur Achtsamkeit. Das ist eine Tatsache. Die gute Nachricht ist, dass diese Fähigkeit weiterentwickelt, ausgebaut und zu einem außergewöhnlichen Niveau verfeinert werden kann. Aber hat dies eine ethische Dimension? Macht es einen Unterschied, wenn man seine Achtsamkeit so steigert, dass man ein guter Scharfschütze wird, der seine Gegner mit großer Genauigkeit und Treffsicherheit töten kann? Ist es von Bedeutung, ob man seine Aufmerksamkeit kultiviert, um ein besserer Fluglotse, Schachspieler, Musiker oder Freiheitskämpfer zu sein?

Die Achtsamkeit, die in buddhistischen meditativen Praktiken mit Bedacht entwickelt und kultiviert wird, hat ohne Frage eine starke ethische Komponente. Nāgasena, einer der großen Weisen des 2. Jahrhunderts v. Chr., nahm in Indien an einem der ersten Ost-West-Dialoge teil, mit König Menander, der die grie-

8 James 1950, 403 – 404

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

chische Tradition vertrat. Er war als Folge der Invasion durch Alexander dem Großen in Indien stationiert. Dieser König lud Nāgasena zu einem philosophischen Disput ein, unter anderem über die Frage: «Was, Nāgasena, sind die Merkmale der Achtsamkeit?» Nāgasena antwortete: «Achtsamkeit hat sowohl die Eigenschaft, etwas in den Geist zurückzurufen, als auch den Aspekt, etwas im Geist zu bewahren.» Er erläuterte weiter: «Wenn Achtsamkeit entsteht, ist man sich heilsamer und nichtheilsamer Tendenzen bewusst, mit Fehlern behafteter und fehlerfreier, gemeiner und edler, unreiner und reiner, zusammen mit ihren Gegenmitteln. […] Wenn Achtsamkeit entsteht, folgt sie dem Verlauf der heilsamen oder nicht-heilsamen Tendenzen: ‹Diese Tendenzen sind heilsam, diese sind nichtheilsam; diese sind hilfreich, diese nicht.› So würde derjenige, der den Übungen folgt, unheilsame Tendenzen vermeiden und heilsame kultivieren.»[9]

Nicht alle Emotionen, Wünsche und Gedanken haben die gleichen Wirkungen auf unseren Körper und unseren Geist. Einige, besonders wenn wir uns mit ihnen identifizieren, sind furchtbar destruktiv in dem Sinne, dass sie unserem Wohlbefinden oder demjenigen anderer schaden. Solche geistigen Zustände haben eine starke direkte oder indirekte Wirkung, die sich allmählich auch auf unsere Umwelt ausbreitet. Nāgasena betont besonders, dass die Achtsamkeit eine solide ethische Bewertung mit sich bringen muss. Sie muss kritisch sein. Dies kann nicht erreicht werden, indem man einfach nur eine vorgegebene Liste mit moralischen Ansprüchen einhält und eine weitere Liste moralischer Vorgaben vermeidet, die jemand anders aufgestellt hat. Achtsamkeit, die in buddhistischer Praxis kultiviert wird, erfordert kritische Intelligenz, sie wacht darüber, ob ein bestimmter Impuls – eine Emotion, ein Wunsch oder ein Gedanke – entsteht und welche Auswirkungen er auf den Geist haben könnte. Führt dieser Geisteszustand zu Instabilität und Beunruhigung? Ist er zerstörerisch und leidbringend? Wenn dieser Zustand die Sprache und das Verhalten beeinflusst, welchen Einfluss hat dies auf die anderen in unserer Umgebung, auf unsere Umwelt? Ist es förderlich, heilsam oder schädigend?

Die Herausforderung besteht darin, sich selbst zu erkennen, achtsam seine geistigen Impulse zu beobachten und ihre möglichen Folgen zu sehen. Sobald wir erkannt haben, dass ein geistiger Impuls hilfreich und ein anderer schädigend ist, ist es an der Zeit, den gesunden Menschenverstand einzuschalten:

9 Übersetzung aus dem Pāli sinngemäß nach *Milindapañha* 37–38; vgl. die englische Übersetzung Horner 1963.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

Kultiviere das Förderliche und lerne, wie man das Nicht-Förderliche los wird. Ethik ist in allen buddhistischen Traditionen ein wesentlicher Bestandteil der meditativen Kultivierung von Achtsamkeit.

Die ethische Dimension der Achtsamkeitspraxis wurde im Zug der Popularisierung der Achtsamkeit in den vergangenen Jahrzehnten an den Rand gedrängt und ausgeblendet. Entsprechende Werke weichen deutlich von klassischen buddhistischen Quellen ab. Jon Kabat-Zinn, der eine führende Rolle in der Entwicklung achtsamkeitsbasierter Therapien hat, beschreibt Achtsamkeit als «das Bewusstsein, das durch die gezielte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und eine Nicht-Bewertung der sich entwickelnden Erfahrungen von einem Moment zum nächsten entsteht.»[10] Eine ähnliche, von Psychologen geprägte operationale Definition beschreibt Achtsamkeit als «ein nichttätiges und nichtbewertendes, auf den gegenwärtigen Moment gerichtetes Bewusstsein, in dem jeder Gedanke, jedes Gefühl oder jeder Wahrnehmung, die in der Aufmerksamkeit entsteht, anerkannt und akzeptiert wird.»[11]

Diesem Trend entsprechend idealisieren einige moderne Psychologen die Achtsamkeit, als wäre sie völlig frei von jeder kritischen und ethischen Bewertung. Folgte man diesem Ideal, müsste man die Bewertung vermeiden, ob eine Wahrnehmung korrekt oder falsch ist; auch jede ethische Bewertung über richtig und falsch, heilsam und unheilsam wäre dann zu unterlassen.[12] Dies steht offensichtlich in krassem Widerspruch zu dem Verständnis von Achtsamkeit, das Nāgasena und die buddhistischen Traditionen vertraten.

Wirkliches Glück beruht auf der Entwicklung des Geistes

Die Betonung der Ethik ist die Grundlage für alle buddhistischen Traditionen wie für alle authentischen kontemplativen Traditionen. Es handelt sich jedoch nicht um einen simplen moralischen Ansatz, der nur darin besteht, die Vorgaben

10 Kabat-Zinn 2003, 144–156. Vgl. Kabat-Zinn 2005, 108: «Mindfulness can be thought of as a moment-to-moment, nonjudgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as nonreactively, as nonjudgmentally, and as openheartedly as possible.»

11 Bishop u. a. 2004, 232

12 Baer u. a. 2006, 27–45

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

einer religiösen Autorität zu befolgen, die bei Fehlern bestraft und bei Einhaltung belohnt. Vielmehr geht es darum, ganz im Sinn eines radikalen Empirismus folgende Kausalkette zu beobachten: Was entsteht im Geist und wie beeinflusst es deine Rede und deinen Körper? Stelle mit kritischer Intelligenz und gesundem Urteil fest, welche Art von Verhalten mittels Körper, Rede und Geist für dein eigenes Wohlbefinden und das von anderen förderlich ist und welches nicht. Dann kultiviere förderliches Verhalten und vermeide das andere. Dies ist ein Zeichen von psychischer und spiritueller Reife.

Blicken wir zurück auf die Lehren des Buddhas, der seine Anhänger ermutigte, die Ursachen für echtes Glück zu finden und es auf der Basis dieses Verständnisses weiterzuverfolgen.[13] Die meisten philosophischen Traditionen kennen zwei Formen des Glücks: hedonistisches oder weltliches Glück auf der einen Seite und echtes Wohlergehen auf der anderen. Obwohl sicher verschiedene Definitionen dieser beiden Formen des Glücks existieren, will ich sie so erläutern, wie ich sie sinnvoll finde.

Das weltliche Glück oder hedonistische Wohlbefinden basiert darauf, dass wir etwas von der Welt erhalten, und wir erfahren es schon von Kindesbeinen an. Unsere physischen Sinne sind alle nach außen gerichtet, und wir haben das natürliche, tief verwurzelte Bestreben, in die Welt zu schauen und zu fragen: «Wer macht mich glücklich? Wo kann ich sein, um glücklich gemacht zu werden? Welche Aktivität kann mich glücklich machen?» Um eine Analogie zur frühen menschlichen Zivilisation zu verwenden: Das Streben nach hedonistischer Freude entspricht dem Verhalten, als die Menschen noch Sammler und Jäger waren. Wir versuchen, Personen, die uns glücklich machen könnten, an uns zu binden; wir wollen ein Haus besitzen, das uns glücklich machen könnte; wir möchten in einer angenehmen Stadt wohnen; wir fahren in den Urlaub, um Orte, Menschen und Aktivitäten zu suchen, von denen wir hoffen, dass sie uns glücklich machen können.

Das so entstehende Glück basiert auf einem Reiz, und es ist abhängig davon, dass wir etwas von der Welt dort draußen erhalten, beispielsweise von einer freudigen Beziehung mit einem Menschen. Das ist das hedonistische, alltägliche Vergnügen. Dagegen ist nichts einzuwenden; nur: Sobald die Person uns verlässt, verschwindet auch das Glück. Hedonistisches Vergnügen fährt mit uns Karussell;

13 *Majjhima-nikāya* III 230. Vgl. die englische Übersetzung in Ñāṇamoli / Bodhi 1995. Es liegen zahlreiche deutsche Übersetzungen vor.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

wenn es vorbei ist, steigen wir dort aus, wo wir eingestiegen sind. Wenn der Reiz verschwindet, ist auch das Glück vorbei. Aus diesem Grund wird es manchmal als hedonistische Tretmühle bezeichnet. Man hat den Eindruck, in Bewegung zu sein, aber man tritt auf der Stelle und vergeudet dabei seine Kräfte.

Das echte Glück entsteht auf eine grundlegend andere Art und Weise. Ich vermute, dass nahezu jeder damit bereits Erfahrung gemacht hat. Es ist eine Qualität des Wohlbefindens, das viel feiner ist als das einfache Gefühl des Vergnügens. Manche beschreiben dies als ein Aufblühen, ähnlich einem gesunden Garten. Ein erfahrener Gärtner kann beim Blick auf einen Garten erkennen, ob er gesund ist. Aber was bedeutet es, als Mensch aufzublühen?

Ein solches Aufblühen kann beispielsweise geschehen, wenn wir anderen mit Respekt, Sensibilität und Empathie begegnen, wenn wir uns um das Wohlergehen anderer kümmern und dies in Handeln umsetzen. Wenn wir uns um unsere Kinder kümmern, Freunden oder Fremden mitfühlend und liebevoll begegnen, oder wenn wir Materielles Bedürftigen spenden, die in Not sind. Dann entsteht eine Art von Befriedigung, von Wohlbefinden, das unserem eigenen Verhalten entspringt. Niemand kann uns dies wegnehmen, weil wir dieses Glück nicht bekommen, sondern gegeben haben. Sobald man es gegeben hat, wie könnte einem jemand etwas wegnehmen, was wir schon verschenkt haben? Eine ganze Dimension des echten Glücks kann daraus resultieren, wie wir uns in der Welt verhalten. Der Buddha nannte dies das «Wohlbefinden der Tadellosigkeit»[14]. In unserem tiefen Inneren wissen wir dann, dass unser Verhalten niemanden geschädigt hat, ja dass wir vielleicht sogar die Möglichkeit haben, jemandem zu Diensten zu sein. Darin liegt wirkliche Befriedigung, und dieses echte Glück entspringt moralischem Handeln.

Echtes Glück hat noch weitere Quellen. Eine tiefere Art des Wohlbefindens ergibt sich, wie der Buddha erklärt, aus der Kultivierung von Geisteszuständen wie Achtsamkeit, Introspektion und *samādhi* sowie liebender Güte, Mitgefühl, Empathie, Freude und Gleichmut. Die Entwicklung solcher Eigenschaften bewirkt eine außergewöhnliche geistige Stärke und Ausgeglichenheit und sie führt zu dieser besonderen Art des Wohlbefindens im Innern. Wir bekommen sie nicht von der Welt, sondern wir bringen sie in die Welt. Um dies wieder mit einer Phase der menschlichen Zivilisation zu vergleichen: Die Kultivierung des

14 *Aṅguttara-nikāya* II 68. Verschiedene deutsch- und englischsprachige Übersetzungen liegen vor.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

echten Glücks entspricht der Ackerbaugesellschaft, bei der Menschen in den Boden investierten, sodass sie erheblich mehr Nahrung zur Verfügung hatten, als sie je durch das Sammeln und Jagen erzielen konnten.

Zusammenfassend können wir diese Betrachtungen im buddhistischen Kontext auf drei Dimensionen des echten Glücks beziehen. Die erste Dimension ist das soziale Wohlbefinden, das wir im Kontext mit anderen erleben können, ob in der Familie, an der Universität, in einer Gemeinde, einem Land oder sogar im globalen Maßstab unseres Planeten. Wir können auch in Bezug zu unserer natürlichen Umwelt aufblühen. Beide Formen, das soziale und das ökologische Wohlbefinden, entspringen dem ethischen Verhalten, Schaden zu vermeiden und Nützliches für die anderen Lebewesen und die Welt zu bewirken.

Die zweite Dimension des echten Glücks hängt zusammen mit einer außergewöhnlichen geistigen Balance und geistigen Gesundheit. Hieraus entsteht das seelische Wohlbefinden. Ähnlich dem sozialen und ökologischen Wohlbefinden wird auch dies nicht durch äußere Reize erzeugt, sondern dadurch, dass wir der Welt etwas geben, anstatt etwas von der Welt zu erhalten.

Die dritte Dimension des echten Glücks ist das spirituelle Wohlbefinden. Es basiert darauf, wesentliche Aspekte des Seins zu erkennen, wie sie sind, insbesondere im Hinblick auf die Ursachen für Leid und Glück in dieser Welt.[15]

Achtsamkeit im Zusammenspiel mit Introspektion und *samādhi* spielt eine besondere Rolle in der Entwicklung aller drei Dimensionen des Wohlbefindens. Gehen wir zurück zu den Ursprüngen der modernen Psychologie. William James kommentiert: «Was zeichnet eine moralische Handlung aus, wenn man sie auf ihre einfachste und elementarste Form reduziert?» Die Antwort: «Sie besteht in der Anstrengung der Aufmerksamkeit, mit der wir an einem Gedanken festhalten, und diese Anstrengung entsteht aus den psychologischen Aspekten und Tendenzen, die unseren Geist prägen. Kurz gesagt: Zu denken ist das Geheimnis des Willens und auch des Erinnerns […], die Kraft der freiwilligen Aufmerksamkeit, der Kern dieses ganzen Prozesses. Unser ethisches Schicksal bewegt sich wie auf Messers Schneide.»[16]

Um die Bedeutung der Achtsamkeit für die Erziehung zu verstehen, kommen wir noch einmal zur frühen Phasen der modernen Psychologie zurück. William James schreibt: «Die Fähigkeit, den Geist freiwillig auf ein Objekt zu richten

15 *Majjhima-nikāya* I 346. Vgl. die englische Übersetzung in Ñāṇamoli / Bodhi 1995.
16 James 1958, 126 f.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

und die Aufmerksamkeit wieder und wieder zurückzubringen, ist die Wurzel der Urteilsfähigkeit, des Charakters und des Willens […]. Eine Erziehung, die diese Fähigkeiten stärkt, wäre eine Erziehung par excellence. Aber es ist leichter, dieses Ideal zu postulieren, als praktische Empfehlungen zu ihrer Entwicklung und Förderung zu geben.»[17]

Unter den Hunderten Studien, die im 20. Jahrhundert zur Untersuchung der Aufmerksamkeit durchgeführt wurden, gab es nicht eine, die die Möglichkeit untersuchte, Aufmerksamkeit zu trainieren. Glücklicherweise wurden im letzten Jahrzehnt einige wenige grundlegende Studien über die Wirkung der Meditation im Hinblick auf die Steigerung der Aufmerksamkeit veröffentlicht.[18] Das ist gerade im Kontext der Bildung relevant, denn wenn Schüler und Studierende sich im Unterricht oder zu Hause beim Lernen nicht konzentrieren können, wird ihre Fähigkeit zu lernen großen Schaden nehmen. Die ersten Ergebnisse solcher Versuche, Achtsamkeitsübungen im Unterricht einzuführen, sind vielversprechend.

Kinder können sich selbst besser verstehen, sie lernen, über sich selbst und ihre Emotionen nachzudenken: wie sie Angst oder Panik mindern, die bei Klassenarbeiten oder Examen oft auftreten. Zudem lernen sie, sich selbst und dem, was in ihnen und in Bezug zu ihrer Umwelt vorgeht, mehr Aufmerksamkeit zu schenken

Im Hinblick auf die Bedeutung von Achtsamkeit, Introspektion und *samādhi* für die geistige Gesundheit schreibt William James: «Ich vermute, dass weder die Natur noch die Quantität unserer Arbeit verantwortlich ist für die Häufigkeit und die Schwere der Zusammenbrüche. Vielmehr liegen die Ursachen in den absurden Gefühlen von Hast und keine Zeit zu haben, in der Atemlosigkeit und Spannung, im Bestreben nach Selbstdarstellung und der Sorge um die Ergebnisse und in dem Mangel an innerer Harmonie und Gelöstheit.»[19]

Diese Beschreibung unterstreicht den wichtigen Umstand, dass der Grad von Stress, den wir erleben, nicht in direktem Zusammenhang mit der Arbeitsfülle steht, sondern mit dem Grad an Aufmerksamkeit, mit der wir arbeiten. Viele Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit sehr effektiv ist, um Stresssyndrome zu lindern. Der Neuropsychiater David Galin hält fest, dass der Verlust der

17 James 1950, 424

18 Vgl. http://mindbrain.ucdavis.edu/labs/Saron/shamatha-project/publications (zuletzt abgerufen am 2. Juli 2012).

19 James 1958, 140 f.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

Fähigkeit zur Selbstbeobachtung oder Introspektion der Persönlichkeit mehr schadet als der Verlust einer Wahrnehmungsfähigkeit oder einer motorischen Fähigkeit.[20]

Setzen wir diese modernen Kommentare zur klassischen buddhistischen Tradition in Beziehung, sehen wir, was Śāntideva dazu sagt: «Eine Person, deren Geist abgelenkt ist, lebt in den Fängen negativer Emotionen […]. In dem Bewusstsein, dass diese negativen Emotionen durch *vipaśyanā* in Verbindung mit *śamatha* beseitigt werden, übe dich zuerst in *śamatha*.»[21]

Die klassische buddhistische Praxis *vipaśyanā* («Einsichtsmeditation») umfasst die kontemplative Erkundung der Natur der eigenen Existenz, des Geistes und der anderen Aspekte der Wirklichkeit durch die direkte empirische Untersuchung von Wahrnehmungen, verbunden mit klarer, rationaler Reflexion. Dies erfordert viel mehr als nur «bloße Aufmerksamkeit», so wertvoll sie auch ist.

Wenn der Geist abgelenkt ist, dann ist es so, als wäre unser psychologisches Immunsystem beeinträchtigt, sodass wir leicht überfallen werden können von allen möglichen leidvollen Haltungen und Emotionen wie Wut, Abneigung, Angst, Begierde, Eifersucht usw. Wenn moderne Befürworter der Achtsamkeit die Einsichtsmeditation betonen und der Meditation der inneren Ruhe (Skt. *śamatha,* Pāli *samatha*) nur geringe oder keine Beachtung einräumen, so ist dies eine weitere wesentliche Diskrepanz zur buddhistischen Tradition, die die grundlegende Rolle von śamatha für *vipaśyanā* unterstreicht. Damit der Geist vollständig und unumkehrbar von negativen Emotionen (Skt. *kleśa*) befreit wird, ist es notwendig, außergewöhnliche geistige Gesundheit und Balance durch ethisches Verhalten und die Praxis von *śamatha* zu erreichen.

Achtsamkeit wird durch die Praxis von *śamatha* besonders gut kultiviert, verfeinert und entwickelt, sodass der Geist stabil, klar und hell wird. In der anschließenden klassischen Praxis von *vipaśyanā* wird die so entwickelte und verfeinerte Achtsamkeit angewendet auf die Untersuchung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und anderer Phänomene. Kurz gesagt: Achtsamkeit wird durch śamatha kultiviert und dann im *vipaśyanā* angewendet. Diese beiden Meditationen sind eng miteinander verzahnt, *śamatha* dient als Basis für *vipaśyanā*.

20 Galin 1992, 152–162
21 *Bodhicaryāvatāra* IX 1. Vgl. Steinkellner 1989.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

Die grundlegendste buddhistische Praxis der Einsichtsmeditation besteht in den Vier Anwendungen der Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle, den Geist und andere Phänomene. In einer solchen kontemplativen Untersuchung wenden wir die subtile Achtsamkeit, entwickelt in *śamatha*, in Verbindung mit klarer Differenzierung an, um die Natur des eigenen Körpers innerlich, die Körper anderer Personen äußerlich und das Interagieren des eigenen Körpers mit anderen sowohl innerlich also auch äußerlich zu erkunden. In gleicher Weise wenden wir dies im Hinblick auf die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer, die Geisteszustände und dann generell auf alle Phänomene der Welt an, mit dem Ziel, die Geistesfaktoren zu identifizieren, die den Weg der Befreiung vom Leiden unterstützen, und jene zu verringern, die die spirituelle Reifung behindern. Die Bedeutung dieser Vorgehensweise in der meditativen Praxis wird durch den Buddha mit folgenden Worten zusammenfassend beschrieben: «Mönche, dies ist der direkte Weg, um fühlende Wesen zu reinigen, um Trauer und Kummer zu überwinden, um Leiden und Trauer zu überwinden, um auf den rechten Pfad zu gelangen, Nirvana zu verwirklichen – dies sind die vier Anwendungen der Achtsamkeit.»[22]

Dies enthält viel mehr als die Verringerung von Stress, die sich auf das Management von negativen Emotionen in einer nicht zufriedenstellenden Lebenssituation beschränkt. Die Praxis von *vipaśyanā* bewirkt eine tiefe integrierte Entwicklung von echtem Glück durch die Kultivierung von Ethik, *samādhi* und Weisheit. Dabei geht es um die Weisheit, die aus der direkten Einsicht in die Natur der Wirklichkeit entsteht, und um die Kultivierung von heilsamen Geisteszuständen, einschließlich solcher Fähigkeiten wie liebevoller Zuwendung und Mitgefühl. Die Integration dieser drei: echtes Glück, Weisheit und Ethik, ist die Essenz eines sinnvollen Lebens.

Übersetzt von Hans Korfmacher

22 *Majjhima-nikāya* I 55. Vgl. die englische Übersetzung in Ñāṇamoli / Bodhi 1995.

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.

Literatur

Baer, R., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment* 13.1, 27–45

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D. u. a. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11.3, 230–241

Bodhi, Bhikkhu (Übers.) (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṁyutta Nikāya.* 2 Bde. Boston: Wisdom Publications

Galin, D. (1992). Theoretical Reflections on Awareness, Monitoring, and Self in Relation to Anosognosia. *Consciousness and Cognition* 1.2, 152–162

Horner, I. Bhikkhu (Übers.) (1963). *Milinda's Questions. Sacred Books of the Buddhists.* London: Luzac

James, W. (1950). *The Principles of Psychology.* New York: Dover Publications

James, W. (1958). *Talks to Teachers: On Psychology; and to Students on Some of Life's Ideals.* New York: W. W. Norton

Jamspal, L. (Übers., Hrsg.) (2004). *The Universal Vehicle Discourse Literature: Mahāyānasūtrālaṃkāra, by Maitreyanātha/Āryāsaṅga.* Treasury of the Buddhist Sciences Series. 2004, XVIII, New York: American Institute of Buddhist Studies

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10.2, 144–156

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness.* New York: Hyperion

Ñāṇamoli, Bhikkhu, Bodhi, Bhikkhu (Übers.) (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya.* Somerville: Wisdom Publications

Nārada Maha Thera (Übers.) (1979). *A Manual of Abhidhamma, Abhidhammattha Saṅgaha of Bhadanta Anuruddhācariya.* 4. Aufl. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society

Pradhan, P. (Hrsg.) (1950). *Abhidharmasamuccaya, Abhidharma Samuccaya of Asanga*. Visva-Bharati Studies 12. Santiniketan: Visva-Bharati

Steinkellner, E. (Übers.) (1989). *Śāntideva: Eintritt in das Leben zur Erleuchtung.* 2. Aufl., Diederichs Gelbe Reihe 34. München: Diederichs

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus: Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.); Achtsamkeit. 1. Auflage.