

Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften

Paul Grossman

Zusammenfassung: Das vorliegende Kapitel setzt sich mit dem Potential des Übens von Achtsamkeit für die Verhaltenswissenschaften auseinander. Ausgehend von einer grundlegenden Definition des Phänomens Achtsamkeit wird dargelegt, dass eine allzu einfache Übertragung von Achtsamkeit in westlich geprägte Behandlungsansätze wesentliche Aspekte vernachlässigt. Die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit, insbesondere die zentrale Rolle der Beobachtung des Atmens, werden vorgestellt und einer evolutionsbiologischen Theorie des Bewusstseins gegenübergestellt. Wesentliche Unterschiede zwischen dem buddhistischen Ansatz der Achtsamkeit und den westlichen Verhaltenswissenschaften werden herausgearbeitet, wobei dem Gegensatz von praktischer Erfahrungen und intellektuellem Wissen Raum gegeben wird. Das Kapitel schließt mit Betrachtungen zum Wesen der untersuchten Phänomene und grundsätzlichen Überlegungen zur Rolle der Persönlichkeit, des Ich und des Selbst.

Einführung

Die Geschichte der akademischen Psychologie und Psychotherapie des zwanzigsten Jahrhunderts ist stark von behavioralen Konzepten und Theorien geprägt. In dieser Phase wurden die subjektive Wahrneh-

aus: Heidenreich, T. & Michalak, J. (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt-verlag.
Korrespondenzadresse:

mung und persönliche Erfahrungen im Allgemeinen als Quellen des psychologischen Verständnisses abgewertet und als außerhalb des Bereichs verifizierbaren wissenschaftlichen Wissens angesiedelt betrachtet. Dabei wurde jedoch vergessen, dass sie den wichtigsten Aspekt der individuellen menschlichen Existenz und des Bewusstseins bilden, durch den letztendlich alle kognitiven und affektiven Prozesse gefiltert werden (Depraz, Varela & Vermersch, 2003). Daher ist es auch mehr als ironisch, dass Achtsamkeit – ein Konzept das für die inhärent introspektive (d.h. subjektive und persönliche) buddhistische Psychologie zentral ist, ausgerechnet von Verhaltenstherapeuten in westliches psychologisches Denken und Praxis eingebracht wurde (Segal, Williams & Teasdale, 2002; die deutsche Übersetzung dieses Buches wird voraussichtlich 2005 im DGVT-Verlag erscheinen) Faktisch wurde jedenfalls in den letzten Jahren durch einen regelrechten Aufschwung des Interesses, primär auf Seiten kognitiver Verhaltenstherapeuten, die „Achtsamkeit“ in das Vokabular der allgemeinen Psychologie eingeführt (siehe *Clinical Psychology: Science & Clinical Practice*, Vol. 10, 2003).

In diesem Kapitel untersuche ich zunächst einige grundlegende Definitionen, Annahmen und Arbeitsprinzipien der buddhistischen Auffassung von Achtsamkeit und stelle diese Ansätzen den allgemeinen Verhaltenswissenschaften im westlichen Kulturkreis gegenüber, sowohl was deren Konzept des „Selbst“ angeht als auch das Verständnis von bio-psychozialen Störungen und entsprechende klinische Interventionen. Ich hoffe, dass diese vorläufige Diskussion der Achtsamkeit dazu dienen kann, die wissenschaftlichen Ergebnisse in einem psychologischen Kontext zu verankern, der zwar ungewohnt sein mag, sich jedoch als gedanklich äußerst anregend und informativ erweisen könnte. Sonst besteht die Gefahr, dass die innewohnenden Spannungen zwischen buddhistischer und westlicher Psychologie, deren Betrachtung so ergiebig sein könnte, nicht erkannt werden, in der gewohnten empirischen Analyse und positivistischen Wissenschaftsperspektive verloren gehen und damit trivialisiert werden könnten.

Definitionen von Achtsamkeit

In der Regel wird Achtsamkeit im Sinne von „Bewusstsein und Aufmerksamkeit gegenüber gegenwärtigen Erfahrungen“ definiert. Die Vorstellung, dass wir uns unserer wahrnehmbaren geistigen Zustände und Prozesse im gegenwärtigen Augenblick bewusst sein und ihnen unsere Aufmerksamkeit zuwenden können, scheint auf den ersten Blick sehr gut zu modernen psychologischen Theorien der Aufmerksamkeit und kognitiver Funktionen zu passen. Unter Umständen erscheinen sie uns sogar auf absurde Weise selbstverständlich und banal. Hinter diesem scheinbar einfachen Konzept und der gemeinsamen Terminologie verbirgt sich jedoch ein geistiger Ansatz, der sich radikal von Ansichten der modernen Psychologie unterscheidet, insbesondere von behavioristischen Konzeptionen. Aus buddhistischer Sicht beinhaltet Achtsamkeit eine Reihe nicht nur kognitiver, sondern auch emotionaler, sozialer und ethischer Dimensionen, in die sie eingebettet ist und die weit über die herkömmliche Unterteilung von Konditionierung, Aufmerksamkeit und Bewusstsein in der wissenschaftlichen Psychologie hinausgeht. Gerade diese Unterschiede sind jedoch für ein angemessenes Verständnis der Achtsamkeit und deren Rolle in der psychologischen Epistemologie unerlässlich. Ein begrenzteres Konzept der Achtsamkeit, das sich einfach nur als eine weitere Technik in das Arsenal der verhaltens- und psychotherapeutischen Interventionen einreihen lässt, wird damit weder der ursprünglichen Vorstellung von Achtsamkeit gerecht, noch entspricht dies dem gegenwärtigen wissenschaftlichen Forschungsstand auf dem Gebiet achtsamkeitsbasierter Interventionen.

In diesem Zusammenhang sollte noch erwähnt werden, dass sich fast alle publizierten Studien zu achtsamkeitsbasierten Interventionen auf eine bestimmten Form beziehen, die als achtsamkeitsbasierte Belastungsreduktion (MBSR, Kabat-Zinn, 1990) bezeichnet wird. Obwohl bei diesem Ansatz nur gelegentlich auf seine buddhistischen Wurzeln verwiesen wird, orientiert er sich doch größtenteils an den grundsätzlichen Zielen, Prinzipien und Vorgehensweisen traditioneller Ein-

sichts-(Vipassana)Meditation, bei der Achtsamkeit eine zentrale Komponente bildet. In diesem Kapitel beabsichtige ich, nicht nur das Potenzial der Achtsamkeit für klinische Interventionen darzustellen, sondern auch die Bereicherung hervorzuheben, die Achtsamkeit sowohl für die Lehrenden als auch für die Lernenden sein kann.

Das Konzept des achtsamen Bewusstseins, bzw. der Achtsamkeit, um das es hier geht, bezieht sich zwar auf den entsprechenden Ansatz aus frühen buddhistischen Abhandlungen, ist dabei jedoch seinem Wesen nach weder religiös noch esoterisch. „Achtsamkeit“ ist in unserer Sprache zweifellos ein allgemein verwendeter Begriff, der unterschiedliche Bedeutungen haben und unterschiedlich gebraucht werden kann. Keiner dieser Begriffe kommt jedoch der buddhistischen Vorstellung von Achtsamkeit auch nur nahe, geschweige denn entspricht er dieser vollständig, auch wenn es dabei manchmal zu Überlappungen kommen kann. Laut „Webster’s Dictionary“ wird z.B. „mindfulness“ (Achtsamkeit) als Eigenschaft von „having in mind“ (im Kopf/Geist haben) definiert und als „aware, heedful or careful of something (to be mindful of the danger)“ (aufmerksam, achtgebend, vorsichtig gegenüber etwas (auf die Gefahr achten)), zu sein. Im Internet-Hyperdictionary (<http://www.hyperdictionary.com/dictionary/mindfulness>) wird „mindfulness“ definiert als „the trait of staying aware of (paying close attention to) your responsibilities“ (das Persönlichkeitsmerkmal, sich seiner Verantwortung bewusst zu sein (genau darauf zu achten)), und Roget’s Thesaurus bietet dafür die folgenden Synonyme an: care, carefulness, caution, gingerliness, heed, heedfulness or regard (Roget, 1995; dt: Fürsorge, Sorgfalt, Vorsicht, Behutsamkeit, Bedacht, Beachtung oder Berücksichtigung).

Im umgangssprachlichen Gebrauch beinhaltet Achtsamkeit häufig Konnotationen wie Beachtung schenken oder sich innerhalb eines deutlich bewertenden Kontextes um etwas zu kümmern: Ein Kind kann von seinen Eltern aufgefordert werden: „**Achte** (engl.: mind) auf deine Manieren“, oder „**achte** auf deine Sprache“, was bedeutet dass man darauf achten sollte, sich auf eine kulturell vorgeschriebene Art und Weise zu verhalten. „Auf die schlechten Straßenverhältnisse **ach-**

tend, fuhr er sehr langsam“. „Was ist doch der Mensch, dass du seiner **achtest?**“ (Psalm VIII, 5). „Ich verspreche dir dass ich deine Ratschläge **beachten** werde“ oder „er **achtete** immer auf seine Verpflichtungen gegenüber der Familie“. All diese Formulierungen spiegeln eine Betonung sorgfältiger Aufmerksamkeit wider, so dass niemand unter den Konsequenzen achtloser Verhaltensweisen zu leiden hat.

Eine zeitgenössische und recht beliebte wissenschaftliche Darstellung von Achtsamkeit beinhaltet Offenheit gegenüber Neuem, Aufmerksamkeit bezüglich Differenzen, Empfindsamkeit für verschiedene Kontexte, Bewusstsein multipler Perspektiven sowie die Orientierung an der Gegenwart (Langer, 1997; Sternberg, 2000). Dieser primär wissenschaftliche Einsatz des Begriffs umfasst das kognitive Bewusstsein und die Einschätzung der Variabilität verschiedener Situationen in den gegenwärtigen Umständen, sowie die praktische und zielgerichtete Entwicklung bestimmter Fertigkeiten, durch die die Wahrnehmung von Unterschieden gewährleistet wird. All die oben genannten Definitionskategorien überlappen sich mit buddhistischer Achtsamkeit jedoch nur insofern, als sie sich an Aspekten des Bewusstseins und/oder des gegenwärtigen Augenblicks orientieren.

Buddhistischen Abhandlungen zu Folge ist Achtsamkeit durch ein leidenschaftsloses, nicht-wertendes und fortwährendes Bewusstsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von einem Augenblick zum anderen gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Bewusstsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen. Achtsamkeit ist unwillkürlich: Dies bedeutet fortwährende Aufmerksamkeit gegenüber vorübergehenden geistigen Inhalten im gegenwärtigen Augenblick, *ohne* dabei über die vorübergehenden geistigen Phänomene nachzudenken, diesbezüglich Vergleiche anzustellen oder sie anderweitig zu bewerten. Auf Grund dieser Betonung des direkten Bewusstseins, wobei nur eine minimale Filterung durch Bewertungen oder Analysen stattfindet, wird Achtsamkeit häufig auch als „reine Aufmerksamkeit“ gegenüber geistigen Ereignissen und Prozessen beschrieben (Epstein, 1995). Achtsamkeit könnte daher auch als eine Art natürlicher Beobachtung an-

gesehen werden, bzw. genauer gesagt Beobachtung seitens des Teilnehmers (participant-observation), bei der die wahrnehmbaren geistigen Phänomene, die in allen Stadien des wachen Bewusstseins auftreten, zu den Objekten der Beobachtung werden.

Diese gerade angebotene Definition von Achtsamkeit aus einer buddhistischen Perspektive mag für westliche psychologische und kognitiv-verhaltenstherapeutische Interpretationen und eine Integration in dieselben immer noch sehr zugänglich erscheinen. Dennoch ergeben sich bei näherer Betrachtung wichtige Unstimmigkeiten mit einem rein kognitiven Ansatz: Die Entwicklung eines „leidenschaftslosen, nicht-wertenden und fortwährenden“ Bewusstseins mag einfach und nützlich klingen – eine kühle und neutrale Beobachtung der eigenen, für die Wahrnehmung zugänglichen kognitiven Ereignisse und Prozesse. Auf diese Art und Weise aufmerksam zu sein ist jedoch ausgesprochen schwierig und komplex, wie Ihnen jeder bestätigen wird, der versucht hat, solche Fertigkeiten zu entwickeln. Zunächst geht es dabei um die Aufrechterhaltung eines fortwährenden Bewusstseins, im Gegensatz zum unbewussten Abdriften in Gedanken und Vorstellungsbilder (wobei man sich normalerweise vom gegenwärtigen Augenblick entfernt und sich in die Vergangenheit oder in die Zukunft begibt). Diese Tendenz hängt auch mit den anderen beiden definitionsgemäßen Kennzeichen der Achtsamkeit zusammen, nämlich den „nicht-wertenden“ und „leidenschaftslosen“ Dimensionen. Beide beinhalten eine Herangehensweise, die für unsere Gedankenprozesse im Wachzustand höchst ungewohnt ist, weil wir dabei normalerweise zu starken Wertungen und häufig auch emotionalen Reaktionen neigen, die uns von der fortwährenden Aufrechterhaltung des Bewusstseins wegführen. Genau an dieser Schnittstelle – zwischen dem fortwährenden Bewusstsein von einem Augenblick zum anderen und dem Aussetzen von Bewertungen und emotionaler Reaktivität – setzen die affektiven und ethischen Dimensionen der Achtsamkeit ein.

Eine tiefere Untersuchung der affektiven und ethischen Faktoren bei der achtsamen Aufmerksamkeit würde den Rahmen dieses Kapitels sprengen, aber vielleicht reichen schon ein paar Beispiele aus, um deut-

lich zu machen wie fortwährende Aufmerksamkeit durch die gleichzeitige Kultivierung ethischen Verhaltens und eines bestimmten affektiven Geisteszustands gefördert und gestärkt werden kann. Durch Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen Empfindungen, Gedanken und Emotionen wird normalerweise bei denjenigen, die das Üben achtsamer Aufmerksamkeit nicht gewohnt sind, eine Kaskade von Gedanken, Emotionen und Bewertungen ausgelöst (was übrigens auch bei denjenigen mit Erfahrungen im Üben häufig vorkommt!). Wenn man verhindern will, dass derartige Ablenkungen während des Übens von Achtsamkeit ständig auftreten, ist die Förderung eines bestimmten affektiven Geisteszustandes unerlässlich. In der buddhistischen Psychologie bedeutet dies die Absicht zu kultivieren, Freundlichkeit, Geduld, Toleranz, Sanftmut, Mitgefühl, nicht-Streben, Akzeptanz und Offenheit zu entwickeln (eine gute Beschreibung findet sich in Shapiro & Schwartz, 2000). Den unmittelbaren Fokus dieser bewussten, willkürlichen Geisteshaltung bildet der Prozess der Achtsamkeit selbst – bei dem immer wieder versucht wird, alle Niveaus unangenehmer innerer Erfahrungen zu akzeptieren und ihnen freundlich gegenüberzustehen. Diese Erfahrungen können von einem Augenblick zum anderen auftauchen (z.B. unangenehme körperliche Empfindungen, Gedanken oder Emotionen), oder auch Übergänge bilden (d.h. von einem angenehmen Gefühl der Ruhe zu Erregung, Müdigkeit oder Langeweile), die während des Übens von Achtsamkeit auftreten können. Während sich das Üben von Achtsamkeit langsam entfaltet, verstärkt sich dabei die Fähigkeit, die Konzentration aufrecht zu erhalten und eine freundlichere, tolerantere und offenere Haltung der Erforschung zu entwickeln, wobei eine Art Synergieprozess vonstatten geht.

Entsprechend wird auch ethisches Verhalten für die Entwicklung von Achtsamkeit als unerlässlich angesehen, weil der Einzelne dadurch von der Spannung befreit wird, die durch unethisches Verhalten entsteht. Im Buddhismus umfasst unethisches Verhalten übrigens nur Handlungen, durch die anderen Schaden zugefügt wird (körperlicher Schaden, Verleumdung, Lügen, Diebstahl etc.). In der buddhistischen Psychologie (und in der Erfahrung der meisten Menschen) wird durch

unethische Handlungen häufig ein Gefühl der Scham, der Schuld und/oder der emotionalen Unterdrückung geschaffen, das sich mit hoher Wahrscheinlichkeit störend auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt. Ein solch beunruhigender Zustand wird für die Entwicklung eines ruhigen und konzentrierten Zustandes als hinderlich angesehen, während gerade dieser Zustand eine notwendige Bedingung zur Förderung von Achtsamkeit bildet (z.B. Goldstein, 1993). Wie schon bei der Kultivierung von mehr Sanftmut, Freundlichkeit, Großzügigkeit und Toleranz, geht die buddhistische Psychologie davon aus, dass nicht nur ethisches Verhalten Achtsamkeit verstärkt, sondern umgekehrt auch Achtsamkeit ethisches Verhalten fördert.

Dementsprechend ist diese Auffassung von Achtsamkeit expansiv und inhärent transformativ und stellt, wie vorher bereits erwähnt, das Fundament der MBSR dar. Engere Konzeptionen der Achtsamkeit wurden bisher in der empirischen Literatur nicht berücksichtigt (mit Ausnahme der deutlich unterschiedlichen Operationalisierung von Langer, 1997). Deshalb existieren bis heute auch keine Hinweise darauf, dass eine engere Konzeption als eine effektive behaviorale Intervention funktionieren würde.

Darüber hinaus sollen hier einige Annahmen deutlich gemacht werden, die buddhistischen Konzepten und Vorgehensweisen der Achtsamkeit zugrunde liegen (Buchheld, Grossman & Walach, 2002; Goleman, 1988; Kabat-Zinn, 1993; Nanamoli & Bodhi, 1995):

1. Menschen sind sich im allgemeinen ihrer Erfahrungen von einem Augenblick zum anderen nicht bewusst, und sie operieren häufig im Autopiloten-Modus.
2. Der Mangel an Bewusstsein bezüglich der eigenen geistigen Inhalte und Prozesse bietet einen guten Nährboden für fehlerhafte Wahrnehmungen und Selbsttäuschungen.
3. Wir sind in der Lage dazu, die Fähigkeit zu entwickeln, von einem Augenblick zum anderen ein nicht-wertendes und höchst differenziertes Bewusstsein unserer geistigen Inhalte aufrecht zu erhalten.
4. Die Entwicklung dieser Fähigkeit geht allmählich vonstatten, nimmt langsam zu und erfordert ständiges Üben.

5. Durch das Bewusstsein der Erfahrungen von einem Augenblick zum anderen entsteht ein reichhaltigeres und vitaleres Lebensgefühl, insofern als die Erfahrungen dabei lebhafter werden und unbewusste Reaktivität durch achtsame Anteilnahme ersetzt wird.
6. Durch eine solche beständige, nicht-wertende Beobachtung geistiger Inhalte entsteht langsam ein größerer Wahrheitsgehalt der Wahrnehmungen.
7. Weil eine genauere Wahrnehmungen der eigenen geistigen Reaktionen auf äußere und innere Stimuli erreicht wurde, werden dadurch zusätzliche Informationen gewonnen, die wiederum wirksame Handlungen in der Welt fördern und zu einem stärkeren Gefühl der Kontrolle führen.

Hinsichtlich dieser und weiterer Annahmen sollte jedoch keinesfalls aus den Augen verloren werden, dass die grundsätzlichen Ziele einer Psychotherapie und beim Üben von Achtsamkeit nicht identisch sind. Eine Psychotherapie ist fast immer auf die Überwindung gegenwärtiger Beschwerden hin ausgerichtet. Das primäre Ziel beim Üben von Achtsamkeit besteht dagegen in der Entwicklung von Einsicht und einem besseren geistigen Verständnis aller Erfahrungen, das dadurch erreicht wird dass man von einem Augenblick zum anderen ein nicht-wertendes, höchst differenziertes Bewusstsein kultiviert (Kabat-Zinn, 2003).

Zum Verständnis der Entwicklung von Achtsamkeit

Diskurs über das volle Bewusstsein des Atmens

Einsichtsmeditation und das Üben von Achtsamkeit basieren auf einer uralten Forschungsmethode (In jüngster Zeit wurde dieser Ansatz jedoch auch als zentrale Methode zur Gewinnung phänomenologischen Wissens angesehen; vgl. Depraz, Varela & Vermersch, 2003; Varela,

Thompson & Rosch, 1991). Das Kernstück bildet ein systematisches Programm zur Entwicklung der Achtsamkeit, welches das etwa 2300 Jahren schriftlich niedergelegt wurde. Es könnte lehrreich sein, kurz wichtige Segmente eines bemerkenswerten Textes in dem dieser Ansatz beschrieben wird zu untersuchen und die empirische Untermauerung dieser Methode im Licht aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu betrachten. In den meisten Fällen beginnt das Üben von Achtsamkeit mit der Beobachtung der Atmung, und bei der Abhandlung mit dem Titel „Diskurs über das volle Bewusstsein beim Atmen“, könnte es sich um die älteste überlieferte detaillierte Anweisung für das Vorgehen bei einer Meditation handeln. Im Folgenden ist eine gekürzte Version dargestellt (in Anlehnung an Nanamoli & Bodhi, 1995):

„Nun, wie wird Achtsamkeit gegenüber dem Ein- und Ausatmen entwickelt und verfolgt, um zu einem vollständigen Bewusstsein des Körpers, der Gefühle, der geistigen Formationen und der Art zu gelangen, wie die Dinge für sich selbst betrachtet sind?

Fortwährend achtsam, atmet man ein; achtsam atmet man aus.

Beim langen Einatmen **weiß man: ‚ich atme lang ein‘**. Beim langen Ausatmen weiß man: ‚ich atme lang aus‘.

Beim kurzen Einatmen **weiß man: ‚ich atme kurz ein‘**. Beim kurzen Ausatmen weiß man: ‚ich atme kurz aus‘.

Man übt sich selbst: **Einfühlsam für den ganzen Körper**, atme ich ein, atme ich aus.

Man übt sich selbst: **Einfühlsam für Empfindungen, Wahrnehmungen und Gefühle**, atme ich ein, atme ich aus.

Man übt sich selbst: **Einfühlsam für geistige Formationen**, atme ich ein, atme ich aus.

Man übt sich selbst: **Einfühlsam für Wandel und Veränderungen**, atme ich ein, atme ich aus.“

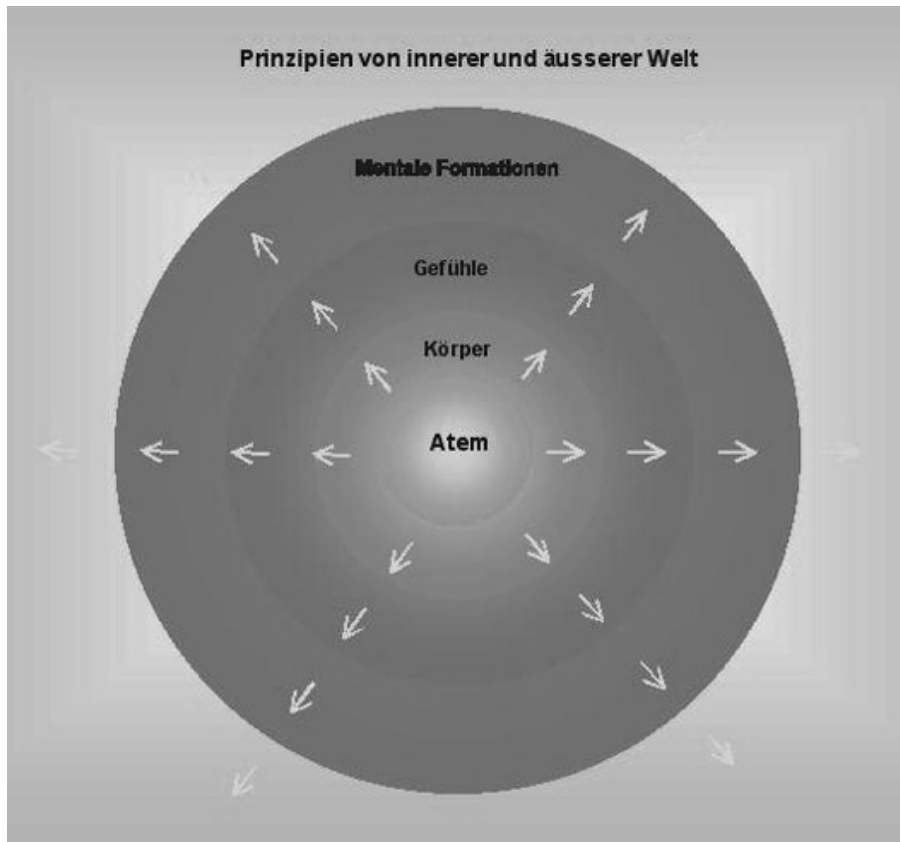
Anapanasati Sutra, Diskurs über das volle Bewusstsein beim Atmen (circa 500 v.Chr.)

Diesem Diskurs zufolge stellt der Atem sowohl das Vehikel als auch das zentrale Eingangstor dar, durch das Achtsamkeit entwickelt werden kann und Einsichten über das Wesen der inneren und äußeren Prozesse und Ereignisse gewonnen werden können, die für Menschen

wahrnehmbar und verständlich sind. In den verschiedenen buddhistischen Schulen werden eine Reihe verschiedener auf Einsicht beruhender Meditationsformen eingesetzt, aber fast alle von ihnen beginnen zumindest mit einem Bewusstsein der körperlichen Empfindungen, die mit der Atmung verbunden sind. Anfängliche Anweisungen lauten häufig, sich dem Atem entweder am unteren Ende der Nasenlöcher oder im Bauch zuzuwenden, ohne dabei bewusst zu versuchen das Atemmuster auf irgendeine Weise zu verändern. Daher liegt der anfängliche Fokus auf der Aufrechterhaltung eines anhaltenden sensorischen Bewusstseins gegenüber der Atmung (z.B. Atemfluss und Tiefe, Häufigkeit und Regelmäßigkeit), einen Atemzug nach dem anderen, über einen Zeitraum hinweg. Während sich die Fähigkeiten und die Konzentration allmählich entwickeln, werden sie weiter ausgearbeitet und ausgedehnt und erstrecken sich schließlich vom Atem selbst auch auf andere körperliche Empfindungen, die mehr oder weniger direkt mit dem körperlichen Prozess des Atmens zusammenhängen. Von dort geht es weiter zu zunehmend komplexeren geistigen Phänomenen, die zunächst grundsätzliche wahrnehmbare Elemente einschließen und dann zu einem Bewusstsein der Emotionen, Gedanken und anderer geistiger Ereignisse und Prozesse (Vorstellungen, Erinnerungen etc.) fortschreiten. Letztendlich geht man davon aus, dass sich durch regelmäßiges und fortwährendes Üben einer solchen inneren teilnehmenden Beobachtung und Erforschung allmählich ein anderes Verständnis für das Selbst, die Welt und das Wesen der Erfahrungen gewinnen lässt; ein Verständnis das unlösbar mit einem stabilen Zustand des Bewusstseins von einem Augenblick zum anderen verbunden ist.

In der buddhistischen Psychologie wird dies nicht einfach nur als Korrekturprozess betrachtet, sondern als transformativer Vorgang, der in einer Veränderung grundsätzlicher Konzepte des Selbst, anderer, der Gesellschaft und natürlicher Phänomene resultiert.

Abbildung 1: Die systematische Struktur der Achtsamkeit gegenüber dem Atem. Die Aufmerksamkeit bewegt sich von den körperlichen Eigenschaften des Atems hin zu anderen körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühlen, Emotionen und weiteren geistigen Zuständen, was mutmaßlich zu größerer Einsicht in innere und äußere Erfahrungen führt. Dieses Entwicklungsmodell entspricht den vier Säulen der Achtsamkeit, die im Text beschrieben werden.



Beim tatsächlichen meditativen Üben bilden die verschiedenen Stadien häufig eine natürliche Folge entsprechend der Länge und Intensität der Erfahrungen, und stimmen diesbezüglich mit den Grundsätzen der

Achtsamkeit in der klassischen Formulierung überein (Mahasatipatana sutra; Thera, 1962): Der Körper; angenehme, unangenehme und neutrale Wahrnehmungen; affektive Zustände und Gedanken; und die Qualitäten von Erfahrungen, die als Unbeständigkeit und nicht-Identifikation mit der normalen Vorstellung des Selbst beschrieben werden könnten (siehe hierzu auch die folgende Diskussion).

Achtsamkeit im Bezug zu einer evolutionsbiologischen Theorie des Bewusstseins

Im „Diskurs über das volle Bewusstsein beim Atmen“ wurden die verschiedenen Stadien des Übergangs von einem sensorischen Bewusstsein bis hin zu immer komplexeren geistigen Prozessen skizziert, bei denen der Atem als zentraler Leitfaden oder Anker des Bewusstseins eingesetzt wird. Es könnte daher hilfreich sein, diese Version des erlernten erweiterten Bewusstseins mit einem neurophysiologischen Entwicklungsmodell des Bewusstseins zu vergleichen, das von zwei anerkannten Neurobiologen, Gerald Edelman, dem Nobelpreisträger für Medizin, und seinem Kollegen Giulio Tononi beschrieben wurde (Edelman & Tononi, 2000). Ihrer Theorie zufolge beinhalten die frühesten Dimensionen der bewussten Wahrnehmung, sowohl aus einer evolutionären als auch einer entwicklungspsychologischen Perspektive, bestimmte körperliche Wesensmerkmale. Diese Wesensmerkmale werden primär durch Strukturen im Stammhirn vermittelt, wo körperliche Zustände im Zusammenhang mit äußerlichen und inneren Bedingungen verarbeitet werden, und sie beinhalten propriozeptive, kinästhetische, somatosensorische sowie weitere sensorische und autonome Komponenten. Den Autoren zufolge drehen sich diese frühesten bewussten Erfahrungen um Körperfunktionen, derer wir uns normalerweise nur vage bewusst sind, die sich jedoch gleichzeitig auf alle Aspekte unseres Wesens auswirken. Später kommen dabei auch noch bestimmte Dimensionen der Wahrnehmung und der Emotionen ins Spiel, die sich als biologisch adaptiv erwiesen und zum Überleben der

Art beigetragen haben: Eine zunehmend differenzierte Wahrnehmung bietet z.B. eine größere Flexibilität hinsichtlich angemessener Reaktionen auf wichtige umweltbedingte Eventualitäten, und emotionale Aufmerksamkeit dient als zusätzlicher und anschaulicherer Wachposten, wobei beide die Stereotypen des Annäherns und Vermeidens ersetzen, die vor dem Auftauchen der Säugetiere vorgeherrscht hatten. Im nächsten Stadium entwickeln sich nonverbale Erinnerungen, die zur Unterstützung der Vorstellungsbilder dienten und eine Differenzierung in verschiedene Erfahrungskategorien ermöglichten: Dieses letzte Stadium wird als charakteristisch für höhere Säugetiere oder Kinder vor dem Erwerb der Sprache betrachtet. Erst mit der Entwicklung der Sprache und der sprachlichen Fähigkeit mit komplexen Symbolen umzugehen, sprechen Edelman und Tonino vom Beginn der Entwicklung eines höheren menschlichen Bewusstseins:

„Mit dem Auftauchen eines Bewusstseins höherer Ordnung taucht gleichzeitig auch wahre Subjektivität auf, voller narrativer und metaphorischer Kräfte und Konzepte des Selbst sowie der Vergangenheit und der Zukunft, und mit einem ineinander verflochtenen Stoff aus Überzeugungen und Wünschen, die jetzt ausgedrückt werden können. Erst dadurch wird Fiktion möglich gemacht.“

Selbstverständlich hat diese neurobiologische Theorie einen spekulativen Charakter, aber sie reflektiert dennoch zeitgenössisches wissenschaftliches Denken über die Entwicklung eines höheren Bewusstseins beim Menschen, ein zunehmend beliebteres Thema in den Neurowissenschaftlern. Was hier jedoch besonders interessant erscheinen mag, ist wie sehr die systematische Entwicklung der achtsamen Aufmerksamkeit der Evolution des Bewusstseins zu entsprechen scheint. Wie diese beginnt sie mit körperlichen Empfindungen und geht dann zu komplexeren geistigen Zuständen über, um schließlich in einem neuen integrativen Verständnis des Selbst und der Natur zu kulminieren. Der buddhistischen Psychologie zufolge entstehen durch den Mangel an nicht-wertendem Bewusstsein von einem Augenblick zum anderen „Wünsche und Überzeugungen“, die bei den Selbsttäuschungen und von uns selbst geschaffenen Fiktionen eine zentrale Position einneh-

men. Tatsächlich werden durch die menschlichen Eigenschaften komplexer narrativer Kräfte, Selbstzuschreibungen und Formulierungen der Vergangenheit und der Zukunft dazu Fiktionen geschaffen, die nicht unter dem Einfluss eines nicht-wertenden und differenzierenden Geistes stehen, der seine Basis in achtsamer Aufmerksamkeit hat. Auf der anderen Seite können sich der buddhistischen Theorie zufolge genau diese Fähigkeiten des höheren Bewusstseins – wenn sie in leidenschaftsloser, kritischer und nicht-wertender Aufmerksamkeit von einem Augenblick zum anderen zusammengefasst werden – zu einem genaueren Verständnis und Einsicht ins Selbst sowie dessen Beziehungen zur Welt umwandeln.

Sowohl in der wissenschaftlichen Literatur zum „Bewusstsein“ als auch in Abhandlungen der buddhistischen Psychologie wird die menschliche Fähigkeit zu einem höheren Bewusstsein anerkannt. Ein wichtiger Unterschied zwischen diesen beiden Disziplinen besteht jedoch darin, dass die an den Neurowissenschaften orientierte Literatur nicht zwischen der Fähigkeit zur bewussten Erfahrung und dem Akt der bewussten Aufmerksamkeit unterscheidet. Es wird also implizit oder explizit angenommen, dass Menschen zu jeder Zeit bewusste, aufmerksame Wesen sind, und es wird kaum oder nicht ernsthaft erörtert, welche Variationen es im normalen Spektrum der bewussten Aufmerksamkeit gibt oder wie man diese bewusste Aufmerksamkeit verbessern könnte. Die buddhistische Herangehensweise an bewusste Aufmerksamkeit – und zwar eine welche die meisten von uns anhand unserer eigenen persönlichen Erfahrungen leicht verifizieren können – lautet dass Menschen zwar grundsätzlich durchaus die Fähigkeit besitzen, ihre bewusste Aufmerksamkeit gegenüber geistigen Zuständen und äußeren Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick aufrechtzuerhalten, aber dass diese Fähigkeit nur schwach entwickelt ist und selten zum Einsatz kommt, d.h. wir operieren häufig im „Autopilot“, und dies kann bis hin zur Vernachlässigung unserer unmittelbaren Erfahrungen gehen. Wir können so in unsere Gedanken und Grübeleien versenkt sein, die sich primär auf die Vergangenheit oder die Zukunft beziehen, dass wir die Gegenwart gar nicht reflektieren. Genau dieser

Mangel an Bewusstsein wird im Buddhismus als die Quelle des „in-einander verflochtenen Stoffs aus Wünschen, Überzeugungen und Fiktionen“ betrachtet, der von Edelman und Tononi mit dem höheren Bewusstsein assoziiert wird. Buddhistischem Gedankengut zufolge, kann nur die Kultivierung einer besseren achtsamen Aufmerksamkeit zu unverfälschteren Wahrnehmungen des Selbst und der Welt führen. Folglich kann dies nur durch das Üben von Aufmerksamkeit vom frühesten Entwicklungs-/Evolutionsebene an erreicht werden, und die dabei eingesetzte Methode ist die systematische Entwicklung der vier Säulen der Achtsamkeit. Mit dem Atem als dem Objekt für die achtsame Aufmerksamkeit zu beginnen könnte daher ein besonders vielversprechender Ansatz sein.

Achtsamkeit: mit dem Atem beginnen

Wie bereits erwähnt kommt dem Atem bei den einsichtsorientierten Meditationsformen, sowie bei anderen östlichen Disziplinen, die sich mit Veränderungen des Bewusstseins befassen, eine besondere Funktion zu. Aus einer psychologischen Perspektive betrachtet gibt es viele Gründe, weshalb Atemprozesse einen idealen Ausgangspunkt für die Praxis der Entwicklung achtsamer Aufmerksamkeit bilden könnten. Zunächst und vielleicht am offensichtlichsten handelt es sich bei der Atmung um die eine fortwährende und lebensnotwendige physiologische Funktion, die in allen möglichen Situationen und Zeitpunkten für Empfindungen zugänglich ist, bis sie schließlich durch den Tod ausgelöscht wird. Der Vorgang des Atmens steht all unseren Sinnen zur Verfügung – berührend, schmeckend, riechend, hörend, sehend, propriozeptiv, kinästhetisch und interozeptiv. Darüber hinaus stellt der Atem, weil er für das Leben selbst so unerlässlich ist und dennoch normalerweise vom Atmenden nicht wahrgenommen wird, ein faszinierendes Objekt für die Aufmerksamkeit dar – er ist immer vorhanden, trägt das Leben in sich, wird selten beachtet, hat jedoch das Potenzial, das Bewusstsein mit Strömen sensorischer Informationen zu überfluten.

Die Lungen sind das größte Organ unseres Körpers und fungieren als kontinuierliche Pumpen während der Atemphasen des Ein- und Ausatmens. Das bedeutet auch, dass es sich beim Atmungssystem um den mächtigsten physiologischen Oszillator in unserer Brust handelt. Entsprechend den physikalischen Eigenschaften starker Oszillatoren, beeinflusst der Rhythmus der Lungen auch schwächere rhythmisch oszillierende physiologische Systeme, wie z.B. den Herzschlag, den Blutdruck und die Aktivitäten des Zentralnervensystems (Grossman, 1983). Wenn man seine Aufmerksamkeit dem Atem zuwendet, bedeutet das daher auch, eine mächtige physikalische Resonanzkraft im Körper zu beobachten, die sich direkt oder indirekt auf andere lebensnotwendige Prozesse auswirkt.

Die Atmung wird jedoch nicht nur durch den sensorischen Fluss und ihre Oszillationskraft zu einem wertvollen Objekt unserer Aufmerksamkeit, sondern sie eignet sich auf Grund des Musters und der Frequenz mit der wir atmen zudem besonders für die Wahrnehmungsfähigkeit der menschlichen Aufmerksamkeit. Das Atemmuster bleibt von einem Atemzug zum anderen nicht konstant, sondern verändert sich in Abhängigkeit von den inneren und äußeren Bedingungen entweder subtil oder erheblich, und befriedigt daher unsere natürliche Tendenz zu Neuem und Orientierungsreaktionen. Zudem sind Menschen in der Lage, sensorische Stimuli in einer Frequenz von mindestens 20–30 Hz (d.h., 20–30 Stimuli pro Sekunde) zu verarbeiten. Hinsichtlich des Atemzyklus lassen sich alle signifikanten Informationen innerhalb des Spektrums dieser Wahrnehmungsfähigkeit erfassen. Tatsächlich kommt es bei physiologischen Studien über die Atmung sehr selten vor, dass die Wellenform der Atmung bei Frequenzen über 30 Hz digital erfasst oder aufgezeichnet wird, weil diese Frequenz bereits genügend Messpunkte liefert, anhand derer alle für wissenschaftliche Zwecke wichtigen Dimensionen des Atemmusters verfolgt werden können. Betrachten Sie dagegen einmal das Elektrokardiogramm (EKG), mit dem die elektrische Aktivität des Herzens aufgezeichnet wird. Der Herzzyklus geht im Allgemeinen mit etwa der 4-fachen Frequenz vonstattens als beim Atemmuster (d.h. mit ca. 70 Schlägen pro

Minute im Vergleich zu ca. 15 Atemzügen pro Minute). Dazu kommt, dass ein EKG einen Komplex verschiedener während eines einzelnen Herzschlages auftretender Wellenformen bildet, im Gegensatz zu der einzigen, im Prinzip sinusförmigen Wellenform, die einen Atemzug kennzeichnet. Zur genauen Darstellung aller herzbedingten Ereignisse sind in jeder Millisekunde Informationen erforderlich (1000 Hz im Vergleich zu 30 Hz). Selbst wenn wir alle herzbezogenen Ereignisse direkt spüren könnten – was wir im Allgemeinen nicht können – würden wir dabei immer noch viele relevante Informationen verpassen.

Achtsame Aufmerksamkeit gegenüber der Atmung hat jedoch noch weitere Dimensionen, die hier zwar relevant sind, unter Umständen jedoch nicht so offensichtlich sein mögen. Das Atmungssystem ist einzigartig, weil es entweder fast vollständig unter bewusster Kontrolle funktionieren kann, oder auch komplett unter unbewusster Kontrolle (z.B. Phillipson, McClean, Sullivan & Zamel, 1978). Ein komatöser Patient, bei dem nur der ursprünglichste Teil des Gehirns, nämlich das Stammhirn, funktioniert, ist häufig dennoch in der Lage ohne mechanische Hilfe zu atmen und dadurch das wichtigste Ziel der Atmung zu erreichen, nämlich den Austausch lebenswichtiger Gase (Sauerstoff und Kohlendioxyd) zwischen den Lungen und der Atmosphäre. Auf der anderen Seite sind Menschen im Wachzustand in der Lage, enorme bewusste, willentliche Kontrolle über ihre Atmung auszuüben. Tatsächlich wurden bestimmte cerebrale und im Mittelhirn angesiedelte Areale identifiziert, die während der bewussten Veränderung von Atemmustern ins Spiel kommen. Als Kinder mussten wir ja tatsächlich lernen, unsere Atemmuster im Alltagsleben an diverse Verhaltensaktivitäten anzupassen (z.B. sprechen, essen und singen), und experimentelle Lernstudien weisen darauf hin, wie einfach es ist, Atemparameter zu konditionieren (Van den Bergh, Stegen & Van de Woestijne, 1997). Die Atmung liegt daher genau an der Schnittstelle zwischen bewussten und unbewussten Erfahrungen, willentlichen und unwillkürlichen Verhaltensweisen. Bei der Entwicklung von Achtsamkeit gegenüber dem Atem sollte unsere Aufmerksamkeit für diesen Schnittpunkt zwischen dem Kontrollierbaren und Unkontrollierbaren, zwischen be-

wussten und unbewussten körperlichen Prozessen, geweckt werden. Zusätzlich dazu können wir Einsichten in die gewohnheitsbedingten Muster der Atmung bekommen, die wir im Laufe unseres Lebens erworben haben und die vielleicht eines der wichtigsten Beispiele für unser Funktionieren im „Autopilot“ ist. Achtsame Aufmerksamkeit gegenüber der Atmung kann uns zudem mit Informationen über eventuell bei uns vorhandene Tendenzen versorgen, bewusste Kontrolle über einen physiologischen Prozess auszuüben, der unter den meisten Umständen auch gut ohne diese zurechtkommt.

Im „Diskurs über das volle Bewusstsein beim Atmen“ wird der Atem zudem zur Bewusstmachung von Prozessen eingesetzt, die weit über die körperlichen Empfindungen bei der Atmung hinausgehen. Auch hier eignet sich der Atem für diesen Zweck hervorragend, weil das Atemmuster besonders empfindlich auf emotionale Zustände und Aktivitäten auf der Verhaltensebene reagiert (Boiten, 1998; Grossman & Wientjes, 2001). Emotionen wie Angst, Wut, Nervosität und Zufriedenheit sind alle mit bestimmten Atemmustern verbunden, genauso wie verschiedene geistige Prozesse wie z.B. Problemlösen oder Kopfrechnen. Das Atemmuster reagiert sogar auf verschiedene Stadien des Schlafes (Guilleminault et al., 2001). Wenn man seine Aufmerksamkeit von einem Augenblick zum anderen auf den Atem richtet und dies eine Zeitlang und durch verschiedene emotionale Zustände hindurch fortsetzt, beginnt man Beziehungen zwischen der Physiologie und geistigen Prozessen zu erkennen und kann den Atem dann als Vehikel zur Erforschung dieser Emotionen bzw. weiterer geistiger Zustände einsetzen.

Auf sehr konkrete Art ermöglicht uns die Einbeziehung des Atems in unsere Aufmerksamkeit von einem Augenblick zum anderen etwas, das uns kein anderer Prozess bieten kann: die Gewinnung von praktischen und persönlichen Einsichten in die Interaktionen zwischen Geist und Körper unter verschiedenen Bedingungen der Ruhe und der Aktivität. Die Atmung ist das einzige physiologische System mit einem beständig wahrnehmbaren Output, der mit geistigen Zuständen verbunden werden und in direkte, unmittelbare Erfahrungen mit einbe-

zogen werden kann. In der gegenwärtigen, „wissenschaftsorientierten“ Ära verlassen wir uns häufig sogar auf nomistische, normative Daten um unsere eigene innere Funktionsweise zu verstehen. Genau wegen dieser normativen Eigenschaften sind solche Informationen jedoch häufig mit Fehlern behaftet, wenn es um Beziehungen innerhalb des Subjekts geht und wenn Vorurteile bestehen, wie eigene Muster des individuellen Funktionierens im Hinblick auf die statistisch „durchschnittliche“ Reaktion interpretiert werden sollen. Unsere eigenen charakteristischen Reaktionen und psychophysiologischen Beziehungen weichen aller Wahrscheinlichkeit nach von solchen durchschnittlichen Tendenzen ab. Die achtsame Aufmerksamkeit gegenüber dem Atem bietet in diesem Sinne eine introspektive Methode persönlicher psychophysiologischer Beziehungen, die den nomothetischen, normativen Ansatz ersetzen kann, von dem wir normalerweise ausgehen um unsere eigenen Beziehungen zwischen Körper und Geist zu verstehen.

Schließlich sollte in Bezug auf den Einsatz des Atems bei der Achtsamkeit noch bemerkt werden, dass allein durch den Akt der Aufmerksamkeit gegenüber dem Atem sich die Atmung verlangsamt und vertieft – selbst wenn man sich dabei nicht bewusst bemüht, das Atemmuster zu beeinflussen (Western & Patrick, 1988). Durch diese langsamere, tiefere Atmung wird ein stärkeres Gefühl der Ruhe ausgelöst, wodurch wiederum aller Wahrscheinlichkeit nach ein konzentrierteres und nicht-wertendes Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks gefördert wird (siehe Grossman, 1983).

All diese Aspekte des Atems – seine Zugänglichkeit, seine physiologische Einzigartigkeit in Bezug auf die Kontrollmechanismen und deren enge Zusammenhänge mit höheren geistigen Prozessen – bieten ein besonderes Objekt für unsere Aufmerksamkeit, das optimal dafür geeignet ist, ein besseres Verständnis und Einsichten darüber zu entwickeln, wie der Körper und der Geist unlösbar miteinander verbunden sind. Auch wenn bei vielen Methoden einsichtsorientierter Meditation der Fokus auf den Atem nur in der Anfangsphase eingesetzt wird, um Konzentration und die Fähigkeit zu entwickeln, seine Aufmerk-

samkeit auf ein einziges Objekt des Bewusstseins zu richten, bildet die Achtsamkeit gegenüber dem Atem trotzdem auch für sich selbst genommen eine vollständige Methode des Übens (Rosenberg, 1998). Darüber hinaus nimmt die Aufmerksamkeit gegenüber dem Atem eine wichtige und fortwährende Position im MBSR-Programm ein, das später noch betrachtet werden soll (Kabat-Zinn, 1990).

Der buddhistische Ansatz der Achtsamkeit im Vergleich zu westlichen Verhaltenswissenschaften: einige wesentliche Unterschiede

Vor mehr als zwanzig Jahren wurde von Roger Walsh ein Artikel im *American Journal of Psychiatry* veröffentlicht (Walsh, 1980), in welchem auf wichtige Unterschiede zwischen dem vorherrschenden Paradigma der Verhaltenswissenschaften und dem hingewiesen wurde, was er als das Paradigma der „Bewusstseinsdisziplinen“ bezeichnete, einem Ansatz, bei dem es um systematische Veränderungen in verschiedenen Stadien des Bewusstseins geht. In diesem klassischen Artikel traf Walsh eine Reihe von Unterscheidungen, die noch ein Vierteljahrhundert später höchste Relevanz besitzen und für Therapeuten und Forscher, die erwägen einige Aspekte der Achtsamkeit in klinische Interventionen einzubeziehen, sehr wertvoll sein können. Das Üben von Achtsamkeit passt gut zu Walsh's Konzeptionalisierung der „Bewusstseinsdisziplinen“ und verdient im Folgenden eine besondere Erwähnung, wobei ich seine Vorstellungen mit einigen meiner eigenen zusammenführen werde (viele entsprechende Quellen finden sich im Artikel von Walsh). Die Vorstellung einer „Bewusstseinsdisziplin“ wird im Folgenden anhand von Erklärungen und Beispielen näher erläutert.

Praktische Erfahrungen im Gegensatz zu intellektuellem Wissen

Dass das Üben von Achtsamkeit eine radikale Abkehr von westlichen psychologischen und behavioralen Ansätzen darstellt, ist vielleicht schon aus der vorhergehenden Darstellung klar geworden. Dennoch ist es sinnvoll, solche Unterschiede so exakt wie möglich hervorzuheben, vor allem für diejenigen klinischen Anwender und Wissenschaftler, die sich für die Anwendung von Achtsamkeitsübungen bei Klienten und Patientengruppen interessieren.

Die möglicherweise wichtigsten Unterschiede zwischen Ansätzen aus einer professionellen und klinischen Perspektive haben vielleicht mit der Rolle der praktischen Erfahrung im Gegensatz zu rein intellektuellem Wissen zu tun. Die buddhistische Herangehensweise an Achtsamkeit gründet sich auf dem intensiven, persönlichen und fortwährenden Üben der Achtsamkeitsmeditation. Man geht davon aus, dass sich aus einer solchen individuellen Erforschung und Hinterfragung einzigartiges Wissen gewinnen lässt. Diese Art von Wissen wird jedoch als etwas angesehen, das sich grundsätzlich von intellektuellem oder theoretischem Erlernen einer Strategie unterscheidet und durch dieses auch nicht zu ersetzen ist.

Die direkteste Schlussfolgerung aus dieser Prämisse lautet, dass Therapeuten, die sich für Achtsamkeit als klinische Intervention interessieren, als Voraussetzung dafür, anderen zur Entwicklung achtsamer Aufmerksamkeit zu verhelfen, selbst über beträchtliche und längerfristige Erfahrungen mit Achtsamkeit verfügen müssen (Kabat-Zinn, 2003; Segal & Williams, 2002). Daher wird das Erlernen von Achtsamkeit als etwas betrachtet, das wichtige transformative Eigenschaften mit transzendendem Charakter in sich trägt, die einer intellektuellen Analyse nicht vollständig zugänglich sind (Teasdale et al., 2001). Dabei wird davon ausgegangen, dass sich z.B. das fundamentale Konzept des „Selbst“ als Folge des Übens von Achtsamkeit grundlegend verändert. Eine derartige Veränderung kann nicht außerhalb der eigenen Erfahrung verstanden werden, weshalb es auch unmöglich ist Achtsamkeit zu vermitteln, ohne diese selbst zu praktizieren. Die „Einsicht“ bei der

einsichtsorientierten Meditation leitet sich aus der teilnehmenden-beobachtenden (participant-observational) Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen geistigen Zuständen und Ereignissen her. Sie kann nicht mit anderen Mitteln erreicht werden, wie z.B. rein theoretische Aneignung und Analyse der entsprechenden Strategien oder der mutmaßlichen Wirkungen, die durch achtsame Aufmerksamkeit entstehen können. Die Unterstützung dieses Prozesses beispielsweise bei Teilnehmern an einem MBSR-Programm erfordert ein entsprechendes Engagement im Üben von Achtsamkeit seitens der Teilnehmer **sowie** des Kursleiters.

Eine solche Betonung ausführlicher introspektiver Erfahrung unterscheidet sich erheblich von den meisten westlichen Ansätzen in der Psychotherapie, bei denen die Selbsterfahrung des Therapeuten hinsichtlich der eingesetzten psychotherapeutischen Methoden und Interventionen nur begrenzt oder auch überhaupt nicht wertgeschätzt wird (eine Ausnahme bildet diesbezüglich die Psychoanalyse). Eine therapeutische Ausbildung umfasst normalerweise eine intensive Analyse psychotherapeutischer Fertigkeiten und Vorgehensweisen hinsichtlich ihres psychologischen und verhaltensbezogenen Nutzens, anstatt die Mitteilung persönlicher Erfahrungen, die mit der fortwährenden Anwendung der Methoden seitens des Therapeuten selbst verbunden sind. Darüber hinaus zielen die meisten psychotherapeutischen Interventionen darauf ab, bestimmte Verhaltensweisen oder Kognitionen in einer zuvor operationalisierten Weise und Richtung zu modifizieren – und nicht auf die Umwandlung von Einstellungen, Denkweisen und Erfahrungen in radikal neue Strukturen, die multiple Formen annehmen können und bei denen das Ergebnis offen bleibt.

Das Wesen der untersuchten Phänomene

In westlichen behavioralen Ansätzen liegt die grundsätzliche Betonung häufig auf quantifizierbaren, verifizierbaren und statistisch validen Merkmalen bezüglich der Funktionsfähigkeit auf der psychologi-

schen und der Verhaltensebene, d.h. auf messbaren Reaktionen im Verhalten, auf Skalen oder in strukturierten klinischen Interviews. Solche Daten dienen dann zur Klassifizierung normaler und dysfunktionaler psychologischer Zustände und Persönlichkeitsmerkmale, häufig mit dem Ziel die Verhaltensstörung zu behandeln oder das Verhalten von anderen zu modifizieren. Die Befürworter der buddhistischen Achtsamkeit und anderer Bewusstseinsdisziplinen dagegen gehen davon aus, dass die normalen Funktionsweisen selbst suboptimal sind; im Allgemeinen wird dabei nicht zwischen normalen und psychopathologischen Formen unterschieden. In der buddhistischen Psychologie ist der normale Alltagszustand des Bewusstseins ein illusionärer, bei dem das Individuum sich in einem Zustand unterhalb des vollständigen Wachzustands befindet. Entsprechend wird in der buddhistischen Psychologie auch erklärt, dass es möglich sei Bewusstseinszustände und Einsichten in das Wesen des Geistes und der Realität zu erhalten, die weit über die von der Mehrheit der westlichen psychologischen Ansätze postulierten hinausgeht. Darüber hinaus handelt es sich bei Achtsamkeit um einen Ansatz für ein Verständnis bewusster Erfahrungen, der ohne festgesetzte Klassifizierung auskommt. Dabei geht es nicht primär um Quantifizierung, Kategorisierung, Verständnis oder Modifikation der psychologischen Funktionsweise anderer Menschen, sondern darum, in sich selbst Bewusstseinszustände zu entwickeln, die mit größerer Aufmerksamkeit und Einsichten in die Arbeitsweise des Geistes und aller natürlichen für das menschliche Verständnis zugänglichen Prozesse zusammenhängen. Folglich ist die grundsätzliche „Währung“ der Achtsamkeit auch das Bewusstsein und dessen zahlreiche Variationen oder Zustände. Diejenigen Klassifikationssysteme, die in der buddhistischen Psychologie auftauchen, versuchen derartige geistige Zustände und Prozesse zu klären und sind tatsächlich sehr ausgefeilt, wenn man sie mit den relativ jungen mentalistischen Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie vergleicht (Goleman, 1988).

Im Gegensatz dazu finden Bewusstseinszustände in den traditionellen westlichen Wissenschaften kaum ernsthafte Beachtung, wobei es jedoch einige Ausnahmen gibt (z.B. James, 1958). Tatsächlich scheint

sogar das gesamte Konzept eines „Bewusstseinszustands“ im Mainstream der westlichen Psychologie zu fehlen. Psychologen sprechen zwar von „Zuständen“ und „Persönlichkeitseigenschaften“, aber diese sind normalerweise auf bestimmte affektive Dimensionen begrenzt (z.B. „state anxiety“ vs. „trait anxiety“ etc.), anstatt ein breites Spektrum gleichzeitig auftretender emotionaler, kognitiver, sozialer und physiologischer Aspekte zu erfassen, durch deren Zusammenwirken ein bestimmter Bewusstseinszustand hervorgerufen und dargestellt wird. Dabei könnte es sich um eine Konsequenz der wissenschaftlichen Ausrichtung auf einzelne und fest umrissene psychologische Kategorien handeln, eine Art des Verhaltensreduktionismus.

Obwohl manchmal auf Schlafzustände, Rauschzustände oder pathologische Bewusstseinszustände eingegangen wird, scheint die einzig andere Option der „normale Wachzustand“ zu sein. In Wirklichkeit gibt es jedoch zahlreiche Bewusstseinszustände im Schlaf, die sich durch das EEG und andere physiologische und Verhaltensmessungen in Polysomnographiestudien erfassen lassen, aber diese Klassifikationen hören auf, sobald die entsprechende Person aufwacht (es gibt jedoch eine einfache Kategorie des „Wachseins“). Hier fängt die buddhistische Psychologie jedoch erst an. Vielleicht erforschen westliche Psychophysiologen gelegentlich auch Variationen in der psychologischen und physiologischen Funktionsweise unter verschiedenen physiologischen Bedingungen (selbst sehr subtile wie eine Haltungsänderung vom Liegen zum Sitzen (Sloan et al., 1995); aber diese Unterschiede werden nicht hinsichtlich ihrer erkennbaren Variationen im „Bewusstseinszustand“ konzeptionalisiert, obwohl die entsprechenden physiologischen, psychologischen und sozialen Aktivitäten und Verhaltensweisen sich auffallend voneinander unterscheiden – selbst von einer Haltung zur anderen. Genau um solche mehr oder weniger subtilen Veränderungen geht es jedoch bei der Achtsamkeit, den fortwährenden und häufig nicht geordneten Strom des menschlichen Bewusstseins in seinen vielen verschiedenen wahrnehmbaren Formen. In der westlichen Psychologie wird jedoch das Konzept der „Bewusstseinszustände“ und Ansätze wie Achtsamkeit größtenteils mit Skeptizismus und Verachtung betrachtet: Wenn in den her-

kömmlichen Verhaltenswissenschaften keine klare Vorstellung über Bewusstseinszustände herrscht und es keine Tradition der Ausbildung bewusster Aufmerksamkeit gibt, dann muss auch das Ideal eines höheren Bewusstseinszustands und dessen Entwicklung – welche in der buddhistischen Psychologie so zentral sind – lächerlich und ohne Grundlagen erscheinen. Auf der anderen Seite machen in den Bewusstseinsdisziplinen die persönlichen Erfahrungen der verschiedenen Bewusstseinszustände ihre Validität zur einer Selbstverständlichkeit.

Die Persönlichkeit, das Ich und das Selbst

Das Konzept eines stabilen Ichs, einer Persönlichkeit oder eines Selbst ist in der westlichen psychologischen Theorie und deren Anwendung allgegenwärtig. Die Vorstellung eines relativ beständigen und kohärenten Grundstocks psychologischer Merkmale durch die sich ein Mensch auszeichnet bildet tatsächlich eine der Grundsäulen der westlichen Psychologie, obwohl das Konzept der Stabilität der Persönlichkeit im Laufe der Zeit in der psychologischen Literatur immer wieder in Frage gestellt und modifiziert wurde (Mischel, 2004; Roberts & DelVecchio, 2000). In den Verhaltenswissenschaften könnte jedoch gerade diese zentrale Rolle, welche die stabile individuelle Veranlagung spielt, dazu führen dass ein „Bewusstseinszustand“ zu einer unhaltbaren oder zumindest unbequemen Vorstellung wird: Wenn Bewusstseinszustände transformativen Charakter haben, dann sind auch Veranlagungen bezüglich bestimmter Verhaltensweisen nicht stabil und können sich verändern, wenn es zu Veränderungen des Bewusstseins kommt. Dadurch wird offensichtlich die Vorstellung in Frage gestellt, dass es eine starre Persönlichkeit gibt. Tatsächlich weisen auch neuere Forschungen darauf hin, dass selbst bei kurzfristigen Test-Retest-Korrelationen von Persönlichkeitstests – eine wichtige Maßeinheit für deren Stabilität – selten hohe Stabilitätsniveaus gemessen werden, sondern die Koeffizienten normalerweise bei .55 oder weniger liegen (diese erklären nur 30 % oder weniger der Varianz bei den Persönlichkeits-

eigenschaften, sogar über ein bis zwei Jahre betrachtet (Roberts & DelVecchio, 2000)). Über mehrere Jahre hinweg betrachtet liegen die Stabilitätskoeffizienten sogar noch wesentlich niedriger. Die direkten Beweise für die Konstanz der Persönlichkeitsstruktur sind daher recht begrenzt. Darüber hinaus scheint die Konsistenz der Messungen der Persönlichkeit und des Selbstkonzeptes durch eine Reihe sich häufig ändernder Faktoren beeinflusst zu werden. Neben genetischen Einflüssen (die sich übrigens im Laufe der Zeit ebenfalls verändern können) kommen Umweltfaktoren, Transaktionen zwischen Person und Umgebung sowie Interaktionen zwischen Vererbung, Person und Umgebung hinzu.

In der buddhistischen Psychologie dagegen wird die Vorstellung eines klar abgegrenzten, größtenteils unveränderlichen Selbst oder eines individuellen Identitätsgefühls als eine Illusion betrachtet, die von einem Geist hervorgerufen wird, der nicht darin geübt ist, von einem Augenblick zum anderen nicht-wertende, achtsame Aufmerksamkeit walten zu lassen. In der buddhistischen Psychologie wird das herkömmliche Selbstkonzept lediglich als ein lose zusammenhängendes Bündel vergänglicher körperlicher und geistiger Elemente betrachtet, einschließlich des Körpers selbst sowie der Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und anderer geistiger Zustände, die in unser Bewusstsein dringen (Goldstein, 1993; Rosenberg, 1998). Buddhistischem Gedankengut zufolge halten wir an dem illusorischen Gefühl einer beständigen Identität fest, das von Wünschen und Aversionen motiviert ist und sich aus unserer Unfähigkeit herleitet, ein achtsames Bewusstsein aufrechtzuerhalten. Wenn man die Aufmerksamkeit jedoch auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks lenkt, wird einem klar wie unbeständig und veränderlich all die Eigenschaften sind, die wir als unser „Selbst“ ansehen: Im Laufe der Zeit verändern sich unsere Körper in ihrer Erscheinung und ihrem tatsächlichen physischen Aufbau, und auch unsere Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken befinden sich in einem ständigen Fluss. Innerhalb einer solchen Konzeption scheint daher ein starres Selbstgefühl tatsächlich schwer zu rechtfertigen zu sein. Buddhistischem Gedankengut zufolge kann

man nur durch systematisches und fortwährendes Üben von achtsamer Aufmerksamkeit zu der Einsicht gelangen, dass die tatsächlichen Erfahrungen aus allen möglichen veränderlichen geistigen Zuständen und körperlichen Empfindungen bestehen, und dass unser normales Selbstkonzept sowohl bei der Definition intrinsischer Eigenschaften als auch bei deren Erneuerung in Zeit und Raum unberechtigterweise restriktiv ist.

In der Summe konzentriert sich die buddhistische Psychologie somit auf die Prozesse und Veränderungen der bewussten Aufmerksamkeit und betrachtet eine konstante Persönlichkeit bzw. Selbst in den meisten Fällen als leere Vorstellung. In der westlichen Psychologie wird andererseits die Bedeutung andauernder psychologischer Persönlichkeitsmerkmale sowohl in praktischer als auch in theoretischer Hinsicht (z.B. in Psychotherapie und Persönlichkeitstheorie) betont, und „Bewusstseinszustände“ werden als Erklärungsprinzip, das zumindest teilweise die Wechselfälle bei Persönlichkeitsmerkmalen begründen könnte, im Allgemeinen nicht beachtet. Offensichtlich sollten diese widersprüchlichen Standpunkte jedoch berücksichtigt werden, wenn Achtsamkeit als klinische Intervention von Therapeuten eingesetzt werden soll, die primär im verhaltenstherapeutischen Paradigma ausgebildet wurden.

Die meisten Theorien der westlichen Psychologie und deren therapeutische Anwendung zielen konsequent auf die Stärkung des Ichs, die Verbesserung des Selbstwertgefühls oder „das Einfordern der eigenen Bedürfnisse“. Die Ziele sind dabei häufig sehr spezifisch (erfolgreiche Behandlung von Depressionen, Ängsten, Borderline-Syndrom, Trauma etc.) und ihrem Wesen nach individueller Natur – mein Problem, meine Störung, meine Unzufriedenheit. In der buddhistischen Psychologie fällt diese individuelle Dimension jedoch weg, und die Ziele bei den Meditationsübungen haben einen universelleren und nicht primär psychotherapeutischen Charakter. Die entsprechenden Eigenschaften werden normalerweise mit Begriffen umschrieben wie Erwachen, eine zutreffende Wahrnehmung entwickeln, sich seiner Erfahrungen vollständiger bewusst werden, und sich von den Bindungen an Wünsche und Aversionen zu befreien. In der buddhistischen

Psychologie wird nicht zwischen depressiven, ängstlich-neurotischen und „normalen“ Menschen unterschieden, sondern man geht davon aus dass dieser Prozess universell zur Verfügung steht und dabei im Allgemeinen einem gemeinsamen Weg folgt, auch wenn es dabei zeitweise Unterschiede geben mag. Tatsächlich ist dabei die Einsicht selbst das Ziel, anstatt ein Problem beheben zu wollen oder sich um seine persönliche Zufriedenheit zu kümmern, wie dieser Ausdruck häufig verstanden wird.

Dennoch sind an dieser Stelle auch einige Warnhinweise angebracht: Um die Diskussion zu verkürzen habe ich vielleicht ein zu einfaches Bild der Unterschiede zwischen dem Paradigma der Verhaltenswissenschaften und dem buddhistischen gezeichnet. Selbstverständlich gibt es zwischen den beiden auch offensichtliche Gemeinsamkeiten und nicht nur Unterschiede. Dennoch kann die Darstellung der Unterschiede zwischen den beiden Ansätzen vielleicht Psychologen und Therapeuten behilflich sein, wenn diese den Einsatz von Achtsamkeit als klinische Intervention erwägen. Ein Überblick über einige dieser Unterschiede ist in Tabelle 1 dargestellt.

Darüber hinaus sollte noch erwähnt werden, dass die buddhistische Psychologie keineswegs monolithisch ist und ich bestimmte buddhistische Konzepte vielleicht auf eine Art interpretiert habe, die für eine weitere Diskussion offen ist.

Dennoch hat die vorhergehende Erörterung der Achtsamkeit hoffentlich einige der impliziten und expliziten Annahmen der MBSR erhellen können. Bei der Interpretation der wissenschaftlichen Ergebnisse (vgl. das Kapitel von Grossman et al., in diesem Band) könnte die Überlegung von besonderer Bedeutung sein, dass MBSR und das Üben von Achtsamkeit nicht darauf ausgerichtet sind den einzelnen von seinen gegenwärtigen Beschwerden zu heilen (obwohl dies in manchen Fällen durchaus vorkommen kann), oder eine Art Entspannungsreaktion hervorzurufen, die sich auf alltägliche Aktivitäten übertragen lässt. Tatsächlich kommt dabei der Behandlung der Symptome der Teilnehmer oder dem Versprechen direkter Erleichterung kaum oder gar keine Bedeutung zu.

Tabelle 1: Eine Gegenüberstellung wichtiger Konzepte des verhaltenswissenschaftlichen Mainstreamparadigmas mit den Bewusstseinsdisziplinen, einschließlich auf Einsicht beruhender Meditation und Üben von Achtsamkeit.

Verhaltenswissenschaftliches Paradigma	Bewusstseinsdisziplinen
Verifizierbare Phänomene zentral	Bewusstsein ist zentrales Anliegen
Normales Wachbewusstsein optimal	Normales Bewusstsein äußerst suboptimal
Vielzahl von Bewusstseinszuständen werden ignoriert oder pathologisiert	Multiple Bewusstseinszustände existieren
Skepsis oder Negation höherer Bewusstseinszustände	Höhere Bewusstseinszustände sind erreichbar
Keine Tradition des Übens von Bewusstsein	Intensives geistiges Üben erforderlich
Ziel: ICH glücklich (in einigen Traditionen der Selbstverwirklichung)	Letztendliches Ziel ist Befreiung, Erwachen
Glück = Stimulation, Neuheit, Aktivität, Akkumulation, Macht	Glück = Frieden, Gleichmut, Mitgefühl, Freiheit von Bindungen, Akkumulation
Psychotherapie und ein gesundes Ich sind zentral	Psychotherapeutische Aspekte werden größtenteils vernachlässigt
Letztendliche Bewertung muss wissenschaftlich, intellektuell und verhaltensbezogen sein	Ansatz ist von Natur aus introspektiv
Der optimale und einzige Weg zum Wissen führt über den Intellekt	Sprache und abstrakte Gedanken sind für Verständnis nicht ausreichend
Stützt sich ausschließlich auf Selbst-Berichte oder Beobachtungen von anderen	Basiert vollkommen auf persönlichen Erfahrungen
Selbstberichte und beobachtende Messungen sind häufig naiv, begrenzt	Ganzes Spektrum und Tiefe der persönlichen Erfahrungen
Klare Ich-Grenzen, psychische Stabilität, Individualität	Buddhismus: grundsätzliches Konzept des nicht-Selbst, Unbeständigkeit
Korrektiv: modifiziere vermeidende, wertende dysfunktionale Verhaltensweisen	Konstruktivistisch: Spektrum und Flexibilität der Fähigkeiten werden erweitert

Wie zuvor erläutert richtet sich achtsame Aufmerksamkeit auf ein besseres Verständnis der eigenen inneren und äußeren Welt. Alle messbaren Veränderungen durch achtsame Aufmerksamkeit müssen vor diesem Hintergrund betrachtet werden. Daher sollten die normalen vom psychosozialen Kontext abhängigen Variablen am besten im Kontext eines grundlegenden psychologischen Prozesses verstanden werden, anstatt allein die Symptomreduktion zu betrachten.

Literatur

- Roget's II: The New Thesaurus, Third Edition*. New York: by Houghton Mifflin Company.
- Boiten, F.A. (1998). The effects of emotional behaviour on components of the respiratory cycle. *Biological Psychology*, 49, 29–51.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2002). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Journal of Meditation Research*.
- Depraz, N., Varela, F., & Vermersch, P. (2003). *On Becoming Aware*. Amsterdam: John Benjamins.
- Edelman, G., & Tononi, G. (2000). *A Universe of Consciousness* (Vol. New York): Basic Books.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books.
- Goldstein, J. (1993). *Insight Meditation*. Boston: Shambala.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York: Dutton.
- Grossman, P. (1983). Respiration, stress, and cardiovascular function. *Psychophysiology*, 20(3), 284–300.
- Grossman, P., & Wientjes, C.J. (2001). How breathing adjusts to mental and physical demands. In Y. Haruki, I. Homma, A. Umezawa, & Y. Masaoka (Eds.), *Respiration and Emotion* (pp. 43–55). New York: Springer.
- Guilleminault, C., Poyares, D., Palombini, L., Koester, U., Pelin, Z., & Black, J. (2001). Variability of respiratory effort in relation to sleep stages in normal controls and upper airway resistance syndrome patients. *Sleep Medicine*, 2, 397–405.
- James, W. (1958). *The Varieties of Religious Experience*. New York: New American.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte.

- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/Body Medicine* (pp. 259–275). New York: Consumer Report Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 144–156.
- Langer, E. (1997). *Power of mindful learning*. Reading MA: Addison-Wesley.
- Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person. *Annual Review of Psychology*, 55(1–22).
- Nanamoli, B., & Bodhi, B.t. (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Press.
- Phillipson, E., McClean, P.A., Sullivan, C.E., & Zamel, N.C. (1978). Interaction between metabolic and behavioral respiratory control during hypercapnia and speech. *American Review of Respiratory Diseases*, 117, 903–909.
- Roberts, B.W., & DelVecchio, W.F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: a quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 3–25.
- Rosenberg, L. (1998). *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*. Boston: Shambala.
- Segal, Z.V., & Williams, J.M.G. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Publications.
- Shapiro, S.L., & Schwartz, G.E. (2000). Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind Body Medicine*, 16, 128–134.
- Sloan, R.P., P.A., S., Bagiella, E., Fishkin, P.E., Gorman, J.M., & Myers, M.M. (1995). Consistency of heart rate and sympathovagal reactivity across different autonomic contexts. *Psychophysiology*, 32, 452–459.
- Sternberg, R.J. (2000). Images of Mindfulness. *Journal of Social Issues* 56(2000), 56, 112–126.
- Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z.V. (2001). Meta-cognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*.
- Van den Bergh, O., Stegen, K., & Van de Woestijne, K.P. (1997). Learning to have psychosomatic complaints: conditioning of respiratory behavior and somatic complaints in psychosomatic patients. *Psychosomatic Medicine*, 59., 13–23.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge MA: MIT Press.
- Walsh, R. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral Sciences: Questions of comparison and assessment. *American Journal of Psychiatry*, 137, 663–673.
- Western, P.J., & Patrick, J.M. (1988). Effect of focussing attention on breathing with and without apparatus on the face. *Respiration Physiology*, 72, 125–130.

