

# Achtsamkeit

TEIL 1

## Was ist das eigentlich?

*In Managerseminaren, beim Life-Coaching, im Yoga-Kurs und in der Frauenzeitschrift: Überall ist von Achtsamkeit die Rede. Wir alle haben eine diffuse Vorstellung davon, was Achtsamkeit ist. Aber meist bleibt der Begriff schwammig. Wir wollen dem Trend genauer auf die Spur kommen und haben eine ganze Reihe Experten gefragt, was sie unter Achtsamkeit verstehen. Es folgt eine achtsame Lektüre mit Aha-Erlebnis.* von Eva Mell und Christine Schnapp

### Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus

«Rechte Achtsamkeit» – so heisst das siebte Glied des «Edlen Acht-fachen Pfads», der nach buddhis-tischem Glauben Menschen zur Erleuchtung und damit zur Erlö-sung von Leid und Wiedergeburt führt. Der achtsame Mönch (oder die Nonne), so heisst es in einem sehr alten buddhistischen Text, «handelt mit klarer Bewusstheit, wenn er ausgeht oder zurückkehrt, nach vorn oder nach hinten blickt, sich beugt oder streckt, sein Ober-gewand und sein Untergewand trägt und seine Bettelschale hält, wenn er isst, trinkt, kaut und schluckt, wenn er Kot und Urin ausscheidet, wenn er geht, steht, sitzt oder liegt, wacht, spricht oder schweigt (...).» Diese rund

um die Uhr praktizierte Achtsam-keit kann gezielt trainiert werden, und zwar durch die achtsame Be-obachtung des Atems. Im Unter-schied zu gewissen Formen des Yoga (Pranayama) geht es bei die-ser Form der Meditationspraxis nicht um die Regulierung des Atems. Vielmehr soll in entspann-ter Meditationshaltung der Fluss des Atems – ob lang oder kurz, ob tief oder flach – einfach nur beobachtet werden. Achtsames Beobachten, ohne Ablenkung, ohne Anspannung und ohne irgendeine Form des Eingreifens, das heisst, ohne den Versuch, den natürlichen Gang der Dinge zu stoppen, ohne irgendwo irgend-etwas festhalten zu wollen. Der

Atem dient als Beispiel für den Fluss des Lebens. Jeder Augen-blick unseres Lebens ist ein Kom-men und Gehen.

«Langsam, Tag an Tag, reihen sich aneinander vergang'ne Dinge», heisst es in einem alten japani-schen Haiku. Im Buddhismus, in dem die Achtsamkeitsübung ihre Wurzel hat, dient sie der Einübung einer ganz bestimmten inneren Grundhaltung: sich in allen Dingen ihrer Vergänglichkeit bewusst zu bleiben und an nichts anzuhaften. Denn nichts lässt sich festhalten. Anhaften führt nur zu Frustration und Leid. Es entspringt der Illusion, unser Leben sei unver-gänglich. Dem Buddhismus geht

es um Freiheit, um die Befreiung von Illusion und Leid, und daher ist ihm die Achtsamkeitspraxis so wichtig. Freiheit aber muss sich mit Ethik verbinden, dem Streben nach dem Glück der anderen – nur so wird Achtsamkeit zur «rechten Achtsamkeit».



*Perry Schmidt-Leukel, Professor für Religions-wissenschaft und Interkulturelle*

*Theologie an der Universität Münster.*

## Der Psychologe über Achtsamkeit

Der Begriff «Achtsamkeit» ist momentan in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Auch die psychologische Forschung hat sich der Achtsamkeit angenommen, nachdem sie sich lange nicht an dieses Thema herangewagt hatte. Dabei zeigt ein Grossteil der Studienergebnisse ein positives Bild: Verbesserung der Aufmerksamkeit und kognitiven Leistungsfähigkeit, Reduktion von Stress und Angst, besserer Umgang mit negativen Gefühlen, positive Effekte bei der Behandlung von psychischen und physischen Erkrankungen und so weiter. Achtsamkeit gilt gemeinhin als eine einfache Methode mit grosser Wirkung und passt somit bestens in die heutige Zeit der Selbstoptimierung. Viele Menschen stossen

im stressigen Arbeitsalltag an ihre Grenzen und erhoffen sich, schnell ein paar Achtsamkeitstechniken zu lernen, um danach wieder gestärkt (und noch erfolgreicher) ihre Aufgaben erledigen zu können. Das Leistungsdenken, das hier zum Ausdruck kommt, macht vielen aber dann in der eigenen Achtsamkeitspraxis einen Strich durch die Rechnung: Man möchte noch gelassener, produktiver und stressresistenter werden, nimmt sich so den Raum des Loslassens und scheitert schlussendlich an den eigenen hohen Erwartungen. Wird die Achtsamkeit zum reinen «Mittel zum Zweck» degradiert, kann es sehr schnell passieren, dass die Achtsamkeitspraxis selbst zum Stressor wird. Daher ist es wichtig, dass man sich im-

mer wieder aufs Neue darauf besinnt, um was es bei der Achtsamkeitspraxis eigentlich geht: das, was im Moment gerade «da ist», wahrzunehmen und zu akzeptieren, wie es ist. Dazu gehört auch, sich selbst mit einer urteilsfreien und liebevollen Haltung zu begegnen; gerade in denjenigen Momenten, in denen das Leben eben nicht so funktioniert, wie wir es uns wünschen.



*Stefan Spiegelberg, Berater und Dozent an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Institut für Angewandte Psychologie.*

## Der Achtsamkeitslehrer erklärt

Die Achtsamkeit als Hauptinstrument meines Berufes hat für mich eine ganz besondere Bedeutung. Ich bin seit fünf Jahren MBSR-Lehrer. MBSR ist das englische Kürzel für Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Einen «MBSR-Acht-Wochen-Kurs» zu besuchen, das heisst für die Teilnehmenden: ihren «Achtsamkeitsmuskel» trainieren – und zwar während zwei Monaten jeden Tag mindestens 45 Minuten lang. Dazu gehören der Body-Scan (Körpermeditation im Liegen), sanftes Achtsamkeitsyoga, Sitzmeditation und Atembeobachtung. Ausserdem bedeutet es, die Achtsamkeit beim Essen, in der Kommunikation, im Gehen hineinzubringen sowie eine Bewusstheit ins Stresserleben und in die Stressreaktionen. Achtsamkeit bedeutet, den Geist durch Präsenz zur Ruhe zu bringen. Von Augenblick zu Augen-

blick gegenwärtig zu sein für die Sinneserfahrungen einschliesslich der Gedanken, akzeptierend, ohne zu urteilen. Meine Rolle als Leiter besteht darin, den Teilnehmern und Teilnehmerinnen einen Erfahrungsraum zu gewähren: ohne Bewertungen, ohne Verzerrungen, neutral und wertschätzend. Meine Arbeit ist sehr befriedigend, sie bringt Freude und Heilsamkeit in mein Leben. Die tägliche Praxis ist mir zur zweiten Natur geworden. Ich bin ein «bekehrter» Pädagoge, war früher Gymlehrer. Es dauerte eine Weile, bis ich Ehrgeiz und äusseres Vergleichen ablegte. Inzwischen bin ich bescheidener und zufriedener. Was andere denken mögen, ist mir unwichtiger geworden. Der MBSR-Kurs eignet sich für Menschen, die an erhöhtem Stress, an Krankheiten, Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden,

Ängsten, depressiven Verstimmungen oder Schlafproblemen leiden. Wissenschaftlich bestätigt sind die positiven Wirkungen von MBSR: mehr psychisches und physisches Wohlbefinden, weniger Stressempfinden und Ängstlichkeit, mehr Gelassenheit, weniger psychosomatische Symptome, mehr Lebensfreude und Entspannungsfähigkeit. Ohne Übertreibung, man sieht das den Teilnehmern und Teilnehmerinnen im Gesicht und am Körper an. Sie entspannen sich, werden lebendiger, Freude scheint auf.



*Marc Oberer, MBSR-Lehrer, [www.marc-oberer.ch/achtsamkeit](http://www.marc-oberer.ch/achtsamkeit).*

## Der Ethiker warnt: Achtung Achtsamkeit!

Achtsamkeit hat Konjunktur, genauso wie Authentizität, Empathie, Verletzlichkeit (Vulnerabilität) oder Sorge (Care). Mit der Betonung dieser und ähnlicher menschlicher Fähigkeiten oder Vermögen treten spätliberale Gesellschaften den Auswirkungen ihrer selbst inszenierten Individualisierung und Ökonomisierung aller Lebensbereiche entgegen. Dabei werden aus den ursprünglichen Merkmalen christlicher Mitmenschlichkeit lern- und lehrbare Strategien oder Selbstkompetenzen. Achtsam ist nicht schon diejenige, die ihre Fast-Food-Verpackung nicht achtlos zu Boden fallen lässt, oder der, der den Einkaufswagen nicht unachtsam in die Hacken der vor ihm wartenden

Supermarktkundin steuert. Achtsamkeit verlangt mehr. Aber was sonst noch dazugehört, ist umstritten. Für die einen besteht Achtsamkeit in einer umfassenden Perspektive mitmenschlicher Bezogenheit und Sorge und lässt sich auf die knappe Formel bringen: «Take Care!» In umgekehrte Richtung geht das derzeit boomende Verständnis von Achtsamkeit als eine aus der buddhistischen Meditation abgeleitete Selbsttechnik. Sie zielt darauf, voll und ganz in einer gegenwärtigen Situation aufgehen zu können, ohne Wertung und ohne Blick nach vorn und zurück. Diese Selbstmanipulation wird psychisch Kranken ebenso als Therapie empfohlen wie Wirtschaftsbos-

sen, überforderten Eltern oder Menschen mit Burn-out. Nicht die krank machenden Verhältnisse sollen verändert werden, sondern das Verhalten der dadurch krank Gewordenen. So viel für das erste Verständnis von Achtsamkeit spricht, so kritisch muss das zweite Verständnis betrachtet werden. In jedem Fall gilt: Gib acht, wenn von Achtsamkeit die Rede ist!



Frank Mathwig,  
Titularprofessor  
für Ethik an der  
Theologischen  
Fakultät der

Universität Bern.

## Die Unternehmerinnen über das Geschäftsmodell Achtsamkeit

Yoga-Kurse und Detox-Wochen boomen. Immer mehr Menschen pilgern an diese Orte, um Lösungen und sich selbst zu finden. Wer es sich leisten kann, der bildet sich in Achtsamkeit. Und so bildet sich mit dem Geschäft rund um die Achtsamkeit auch eine neue Elite. Und das ist klar: Wenn wir die grossen Herausforderungen unserer Zeit betrachten, vom Klimawandel über Artensterben hin zu Fluchtbewegungen, können wir uns Un-Achtsamkeit in der Wirtschaft ganz sicher nicht leisten. Achtsamkeit braucht es, weil wir nur einen Planeten haben. Weil wir für Lösungen über die Grenzen von Industrien, Ländern und Kulturen hinaus denken müssen und verstehen, dass wir mit allem verbunden sind. Der am Massa-

chusetts Institute of Technology (MIT) lehrende Professor Otto Scharmer äusserte über die Veränderung des Verständnisses von Achtsamkeit im Verlaufe der Zeit Folgendes: «Während der Industrialisierung lag der Fokus auf dem Individuum, dem Ego. Später kam die Ausweitung des Blickwinkels vom Shareholder zum Stakeholder, also vom Eigentümer eines Unternehmens zu einem breiteren Feld von Anspruchsgruppen. Für den nächsten Schritt ist der Perspektivwechsel vom Ego zum Eco notwendig: also zu einem Handeln, welches das Wohle alles Menschlichen und nicht Menschlichen berücksichtigt.» Das Missverständnis besteht darin, dass Achtsamkeit zum Hobby wird. Ganz nach dem Motto: Mor-

gens meditieren und nachmittags die Öl-Pipeline durch das Naturschutzgebiet genehmigen. Achtsamkeit ist Präsenz im Hier und Jetzt im vollen Bewusstsein dafür, dass alles miteinander verbunden ist. Dies setzt ein langfristiges und verantwortungsvolles Handeln voraus. Das heutige Geld- und Wirtschaftswesen führt zu kurzfristigem Profitdenken. Da stellt sich die Frage, ob und wie Achtsamkeit mit Quartalsberichterstattung und renditeorientierten Anlegern in Einklang gebracht werden kann. Immer dort, wo es darum geht, Achtsamkeit in Kursen oder Retreats zu verkaufen oder zu konsumieren, besteht das Risiko, dass der «Achtsamkeitsmarkt» mehr der individuellen Glücksbefriedi-

gung dient als einer tief greifenden ökologischen, spirituellen und gesellschaftlichen Veränderung, welche notwendig ist für den Übergang von einer Ego- zu einer Eco-orientierten Gesellschaft.



Katharina  
Serafimova,  
Naturwissen-  
schaftlerin und  
Sozialunter-  
nehmerin, [www.katharina-serafimova.com](http://www.katharina-serafimova.com).



Melanie Gajowski,  
Center of Wise  
Leadership,  
[www.wiseleadership.org](http://www.wiseleadership.org).

## Im Kern gleich: Soziologie und Achtsamkeit

Der Sozialkonstruktivismus geht davon aus, dass sowohl die Identität und die Subjektivität der Individuen einer Gesellschaft als auch die durch sie geschaffenen Institutionen, Normen, Werte und die mit ihnen verbundenen Klassen, Schichten oder Milieus (soziale Strukturen) sozial hergestellt sind. Das bedeutet nicht, dass sie beliebig sind. Sie entstehen empirisch im kollektiven Handeln und wirken zurück auf dieses. Dabei können soziale Strukturen eine Widerständigkeit und Eigendynamik entwickeln. Dieses «Eigenleben» sozialer Strukturen ist stabilisierend und

repressiv zugleich: Wir können uns darauf verlassen, dass morgens an bestimmten Orten der Bus fährt, wir eine feste Arbeits- und Erholungszeit haben oder spezielle Berufsgruppen für unsere medizinische Versorgung sorgen. Gleichzeitig haben wir Schwierigkeiten, repressive oder pathologische Strukturen einfach zu überwinden. In unseren Routinen, unserer Sprache, unserer gesamten «Denk-, Handlungs- und Wahrnehmungsmatrix» (Pierre Bourdieu) haben wir sie internalisiert und habitualisiert. Unsere Weisen zu denken, zu fühlen, zu wirtschaften oder Konflikte zu lösen

sind untrennbar und bisweilen unheilvoll miteinander verwoben. Die Praxis der Achtsamkeit und die der Soziologie haben die gleichen Voraussetzungen: Sie gehen nicht davon aus, dass es einen «festen Kern» von Selbst oder Gesellschaft gibt. Sie denken relational und interaktional. Beide beobachten und analysieren auf ihrer Ebene und auf ihre je eigene Weise das Zusammenwirken verschiedener Faktoren zu (vermeintlich) «festen» Strukturen, die wir fälschlicherweise als notwendig gegeben annehmen: das Entstehen, Vergehen und Wechselwirken von Gedanken, Gefühlen,

Empfindungen und der Ich-Identität sowie ihre Verbindung zum Leiden (Achtsamkeit) oder die Wechselwirkungen zwischen Subjekt, Identität und sozialer Klasse, Schicht und Milieu in ihrem Zusammenhang zu gesellschaftlichen oder ökologischen Krisen (Soziologie).



Alan Schink,  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
und Dissertant  
Politikwissenschaft und Soziologie,  
Universität Salzburg.

## Zwei Dimensionen von Achtsamkeit aus Sicht des Politologen

Erstens nimmt man als Forscher acht auf die Auswirkungen der eigenen Aktivitäten auf die Menschen und Gesellschaften, mit denen man arbeitet und in denen man sich bewegt. Damit verbunden sind grundsätzliche Aspekte der Forschungsethik (Auswirkungen von Befragungen, mögliche Interpretation der Ergebnisse). Es geht aber auch um die spezifische Auswirkung von Forschungsarbeiten in politisch empfindlichen Kontexten auf die dortigen Menschen und Spannungen. Diesbezüglich ist auch von Konfliktsensitivität die Rede: Man sollte sich der nicht beabsichtigten Auswirkungen des eigenen Tuns auf die Kontexte, in denen man arbeitet, bewusst sein und entsprechende Vorkehrungen treffen.

Zweitens sehe ich Achtsamkeit als Verpflichtung, Entwicklungen möglichst vorzusehen und im Sinne der Prävention frühzeitig Analysen zu erstellen und Massnahmen vorzuschlagen, die es erleichtern, gewaltträchtigen Momenten etwas entgegenzuhalten. Es geht um die Schnittstelle zwischen Forschung und politischen Entscheidungsträgern sowie lokalen Akteuren. Achtsamkeit heisst in diesem Sinne nicht nur individuelles Achten, sondern die Bereitschaft, entsprechende institutionelle Vorkehrungen zu treffen und Handlungsbereitschaft zu signalisieren. Beiden geschilderten Dimensionen der Achtsamkeit ist gemeinsam, dass es nicht direkt um die Forschung, sondern um deren

(ungewollten) Auswirkungen sowie um deren Schnittstellen zu politischen Entscheidungen geht. Achtsamkeit bedeutet somit für den (politologischen) Forschenden, dass er über das eigene Tun hinausblickt und sich bewusst und intensiv mit den Interaktionen seiner Arbeit mit der Gesellschaft auseinandersetzt.



Laurent Goetschel,  
Professor für  
Politikwissenschaft an der  
Universität Basel  
und Direktor der Schweizerischen  
Friedensstiftung  
(Swisspeace) in Bern.

In der nächsten Ausgabe:  
Wie Achtsamkeit in der Wirtschaft  
ein Geschäft wurde.