

Der nachfolgende Artikel erscheint 2012 im Kongressbericht des 7. Symposiums für Salutogenese: Theo Petzold (Hrsg.): Vertrauensbuch, Vorträge des 7. Symposium für Salutogenese: 'Vertrauen' vom 6.-8.5. 2011 in Bad Gandersheim, Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim

Reinhard Billmeier

Achtsamkeit, buddhistische Psychologie und Vertrauen¹

Wissenschaftliches Interesse an Achtsamkeit

Der Begriff der Achtsamkeit wirkte für viele Menschen bis vor kurzem eher altertümlich oder – wenn die Beziehung zum Buddhismus bekannt war – „esoterisch verdächtig“. Er erfährt in den letzten Jahren sowohl in der Psychologie² als auch in der präventiven und rehabilitativen Psychiatrie³ eine besondere Aufmerksamkeit – um nicht zu sagen: einen regelrechten Boom. Das mag damit zusammenhängen, dass die am weitesten verbreitete und esoterisch besonders unverdächtige Richtung der Psychologie, nämlich die Verhaltenstherapie, das Üben von Konzentrationszuständen im „Hier und Jetzt“ entdeckt hat⁴.

Gleichzeitig hat der Siegeszug der Neurowissenschaften mit ihren bildgebenden Technologien eine wundersame Aufmerksamkeit erzeugt für bisher in der Wissenschaft wenig beachtete Phänomene: die Bewusstseinszustände in der Meditation – oder was die Neurowissenschaft hier eigentlich „nur“ untersucht: mess- und darstellbare Veränderungen in der Biophysik des Gehirns.

Dieses erwachende wissenschaftliche Interesse ist eng verbunden mit der Pionierarbeit von Jon Kabat-Zinn. Ende der 70er-Jahre entwickelte er in den USA die praktische Anwendung von Meditationsübungen in der Psychotherapie und konkrete Forschungsarbeit dazu, ohne dass er den unmittelbaren Bezug auf die spirituellen Wurzeln dieser Ansätze aus dem Buddhismus oder z.B. dem Yoga explizit benannte; er bezeichnete sein Verfahren als „Mindfully Based Stress Reduction“ (MBSR)⁵. Es konnte so über ein Phänomen (bestimmte konzentrierte Techniken) gesprochen werden, ohne gleichzeitig den Abwehrmechanismus auszulösen, mit dem die Wissenschaftsszene in einem tiefsitzenden Tabu auf alles reagiert, was die geschichtlich sicher notwendige Trennung vom Primat der Religion in Frage zu stellen scheint. Ich will diesen Aspekt hier nicht weiter ausführen aber weiter unten zum Thema Spiritualität noch einige Anmerkungen anfügen.

Was ist Achtsamkeit?

Was aber ist Achtsamkeit? Im umgangssprachlichen Gebrauch gibt es eine Nähe von „achtsam sein“ zu Begriffen wie vorsichtig, umsichtig sein. Als Duden-Synonyme werden aufgeführt: Wachsamkeit, Augenmerk, Umsicht, Vorsicht, Gründlichkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Genauigkeit, Sorgfalt, Sammlung, Teilnahme, Interesse. Es steht meist der Aspekt der bewussten Wahrnehmung („Pass auf!“) im Vordergrund; dies ist zwar wichtig, das besondere Potential ergibt sich aber aus einer Haltung in der Wahrnehmung, die ausschließlich am Hier und Jetzt interessiert ist und vor allem anderen: die nicht wertet. Die derzeit wohl bekannteste Definition stammt von Kabat-Zinn selbst:

„Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das in Erscheinung tritt durch die absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und ohne Wertung der Erfahrung...“⁶

oder als Kurzdefinition von Germer:

„1. Gewahrsein der 2. gegenwärtigen Erfahrung mit 3. Akzeptanz“⁷

In den MBSR – Ansätzen wird Achtsamkeit in einen besonderen Gegensatz zum „Modus des Autopiloten“ gesetzt, jene „normale“, Seins-Weise, in der wir im privaten wie beruflichen Alltag so unterwegs sind, dass wir uns dessen, was wir im konkreten Augenblick erleben, nicht wirklich bewusst sind. Der Autopilot sorgt dafür, dass wir „funktionieren“, als eine Instanz, mit der wir in automatisierten mentalen Reiz-Reaktions-Schemata unseren Alltag effektiv bewältigen. Dieser Mechanismus ist aber so mächtig und allgegenwärtig, dass er auch da, wo es wichtiger wäre, „einfach zu sein“ statt zu „funktionieren“, ein vollständiges, bewusstes Erleben verhindert. Und dies macht uns – insbesondere in unseren westlichen Kulturen – zunehmend krank. Zu oft können wir z.B. die Natur nicht mehr ohne Programm einfach nur wahrnehmend genießen –, zu oft können wir nicht mehr wirklich schmecken, was wir essen, wirklich spüren, was wir fühlen oder die Flut unserer Gedanken in uns an uns vorbeiziehen lassen, ohne in Kreisläufen von Erinnerung, Phantasie, Sehnsucht, Gier oder Sorge und Depression abzudriften, statt: einfach in dem Augenblick zu leben, den wir gerade erleben.

Die Grundform einer Übung, die uns genau dazu wieder verhelfen kann, ist: Ich sitze in Ruhe und nehme wahr, was sich auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene (also auf allen Wahrnehmungskanälen) darbietet, ohne in diese Wahrnehmungen „einzusteigen“, in einem fortwährenden Modus des Beobachtens. Dabei beginne ich damit, meinen Atem zu beobachten, wie dieser im Körper spürbar ist. Dies ist – sehr vereinfacht – das Grundprinzip eines Selbstentwicklungsprozesses, der uns aus den o.g. negativen Kreisläufen erlösen kann, wenn wir die Bereitschaft einbringen, das ernsthaft, mit einer freundlichen und ausdauernden Disziplin, zu üben. Wir üben damit zunächst „nur“ für eine bestimmte Zeit uns unserer momentanen Existenz bewusst zu sein, die sich im Atem von Moment zu Moment manifestiert.

Dies ist allerdings nicht so einfach wie es klingen mag, denn insbesondere unsere Gedankenkreisläufe sind sehr mächtig. Das „freie Gewahrsein“ ist ein Zustand des sich bewusst beim Spüren, Fühlen und Denken Selbst-Beobachtens – als Gegensatz zu einer konzentrativen gedanklichen „Leistung“. Es braucht immer wieder eine Bereitschaft, loszulassen und von vorne zu beginnen, wenn wir uns unserer Unfähigkeit dazu immer und immer wieder bewusst werden, v. a. der Unfähigkeit, dies in einer neutralen, nicht wertenden Haltung zu tun. Es kann sehr ernüchternd und enttäuschend sein festzustellen, dass man als Übender in der ersten Zeit innerhalb von 20 Minuten vielleicht 10 Sekunden wirklich die Bewusstheit des Atems halten kann. Gleichzeitig hat genau das mir persönlich immer das immense Potential insbesondere von geistiger Entwicklung durch übende Praxis klar gemacht, denn wenn wir über eine längere Zeit wirklich „dran bleiben“, können wir die Veränderungen im Üben wie im alltäglichen Leben selbst bemerken.

Dies schließt sich an die Einschätzung und Postulierung vieler spiritueller Lehrer an, dass für die menschliche Spezies die Weiterentwicklung auf der geistigen Ebene stattfinden wird. Und das meint

in erster Linie nicht die intellektuellen, rationalen Aspekte unserer Geistigkeit, sondern die ganzheitlich intuitive und transpersonale Seite von „Geist“.

Eine einfache Erfahrung dieses Übens von „Sitzen in Stille“ und einer weiteren, des langsamen Gehens in einer möglichst umfassenden Bewusstheit dieses Tuns, bildete während des Symposiums den Rahmen für eine jeweils individuelle Selbsterkundung, ob solches Üben das Urvertrauen in die schlichte Tatsache der Existenz fördern kann.

Achtsamkeit, Atmen und Urvertrauen

Ich möchte hier noch einige eher persönliche Anmerkungen anschließen.

Jede Achtsamkeitsmeditation beginnt mit der „Achtsamkeit auf den Atem“ und nutzt diesen als Anker zum Wiedereintreten in diese Haltung, wenn unsere Beobachtung sich in automatischen Gedankenketten verloren hat. Es ist sicher kein Zufall, dass seit Jahrtausenden der Atem dieses Grundmuster liefert. Wenn wir bedenken, was unser Leben und unser „Lebendig-Sein“ im Wesentlichen auszeichnet, ist es gekennzeichnet vom Atmen: vom ersten Atemzug als neugeborenes Kind bis zu unserem letzten Atemzug in unserem Sterbeprozess. Nichts ist so verbunden mit unserer Existenz wie die schlichte Tatsache, dass wir atmen. Dies sehe ich als die besondere Verbindung von Achtsamkeitspraxis und dem Thema des Symposiums: die erste (und die letzte) Basis von Vertrauen ist das Vertrauen in die Sicherheit der Existenz, während wir von Augenblick zu Augenblick atmen und dies als den klarsten Aspekt unseres reinen Seins erfahren können. Es entspricht meiner Erfahrung und es leuchtet unmittelbar ein, dass eine zunehmende Bewusstheit dieser Tatsache, die ich in der Meditation im stillen Sitzen immer wieder fokussiere, ein zunehmendes Vertrauen in meine Existenz fördert, das ich hier auch als – im Kongress immer wieder angesprochenes - Urvertrauen benennen möchte.

Seit Ende der Siebziger-Jahre habe ich mich in verschiedenen Formen von Achtsamkeit oder damals eher „Gewahrsein“ (Awareness) geübt und das nicht immer Meditation genannt. Immer aber konnte ich dabei die Erfahrung machen, dass dies eine positive Auswirkung auf meine Fähigkeit hatte, umfassender und direkter wahrzunehmen und vollständiger im Leben zu stehen.

Kennengelernt habe ich das in der humanistischen Psychologie, insbesondere in meiner eigenen Gestalttherapie und meiner späteren Ausbildung darin. Das Prinzip des „Hier und Jetzt“ in der Gestalttherapie von Fritz Perls⁹ ist für mich ganz artverwandt mit dem im MBSR eingesetzten Prinzip der „Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn oder den Achtsamkeitsansätzen, wie ich sie in verschiedenen Schulen yogischer oder buddhistischer Tradition (Vipassana und Zen) kennengelernt habe. Gleichzeitig beleuchtet Gewahrsein als reife Form eines gesunden Organismus einen zusätzlichen Aspekt der buddhistischen Achtsamkeitspraxis: Es geht nicht nur um die Achtsamkeit in der besonderen Situation der Meditation. Dieses fortwährende Üben hat als Ergebnis, dass sich Achtsamkeit als eine immer wieder aufscheinende Haltung im Alltag verankert, als alternativer Modus zum „Autopiloten“ eines unbewussten Funktionierens.

Im Zen-Buddhismus gibt es eine Bilderreihe, die 10 Bilder vom Ochsen und seinem Hirten, die den spirituellen Weg des Zenschülers symbolisieren. Im zehnten Bild kehrt der Hirt auf den Marktplatz zurück, „ins pralle Leben“, wo sich die Meisterschaft erweisen muss. Diese Symbolik lässt sich gut auf den gesamten Weg einer jeden in Meditation (und damit in Achtsamkeit) gegründeten Schulung

übertragen: Das Üben von Achtsamkeit ist kein Selbstzweck, sondern die Grundlage dafür, mit ihr im Leben präsent zu sein.

Mit dem eingangs erwähnten Achtsamkeitsboom geht auch eine Neubewertung der buddhistischen Sicht auf den Menschen einher. Das was ich persönlich vom Buddhismus am besten in meine eigene spirituelle Entwicklung integrieren kann, ist der fast wissenschaftlich zu nennende Ansatz, nicht einen religiös kanonischen Glauben in den Vordergrund zu stellen sondern die Erfahrung. Das verbindet den Buddhismus insgesamt, insbesondere den Zen-Buddhismus, mit den mystischen Schulen der theistischen Religionen, mit dem Sufismus im Islam, der Kabbala im Judentum und der kontemplativen Schule des Christentums¹⁰.

"Glaube nicht an irgendetwas, einfach nur weil du es gehört hast. Glaube nicht an irgendetwas, einfach nur weil viele darüber sprechen. Glaube nicht an irgendetwas, einfach nur weil du es in einem religiösen Buch geschrieben fandest. Glaube nicht an irgendetwas, nur wegen der Autorität deiner Lehrer und der Alten. Glaube nicht an Traditionen, weil sie über viele Generationen überliefert worden sind. Wenn du aber beobachtet und analysiert hast, wenn du zu der Auffassung gelangt bist, dass etwas vernünftig ist und zum Guten hinführt und dem einzelnen und der Allgemeinheit nützt, dann akzeptiere es und lebe dementsprechend."¹¹

Anmerkungen:

[1] Für das Symposium im Mai 2011 war in einer Übergangsphase zwischen Vortrags- und aktivem Teil eine Übungssequenz geplant, die der Autor aus seiner persönlichen Meditationspraxis, seiner professionellen Erfahrung mit Achtsamkeitsansätzen in therapeutischen und Coaching-Settings und der lernenden und lehrenden Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten der buddhistischen Psychologie/Philosophie entwickelte. In der aktuellen Situation war zu wenig Zeit, um die Erfahrung der Teilnehmenden sinnvoll zu reflektieren.

[2] Vgl. Zeitschriften-Artikel wie den „Psychologie Heute“-Titel: Reinhardt (2010) oder Weiss u.a. (2010)

[3] Dazu gehören v.a.: Anderssen-Reuster (2011) und Germer u.a. (2009)

[4] Vgl. Anderssen-Reuster (2011), S. 159ff.

[5] MBSR ist übersichtlich beschrieben in Anderssen-Reuster (2011), S. 142-158

[6] Kabat-Zinn S, zit. nach Germer (2009), S.20

[7] Germer (2009), S. 21

[8] Insbesondere Willigis Jäger ist in Deutschland ein prominenter Vertreter der Sicht auf die Notwendigkeit evolutionärer spiritueller Entwicklung der „Spezies Mensch“, vgl. dazu Jäger (2007)

[9] Grundlagen der Gestalttherapie: Polster und Polster (1983) und Übungen der Gestalttherapie: Stevens (2006)

[10] vgl. Jäger (2010)

[11] Aussage des Gautama Buddha, mehrfach im Internet verfügbar, zit. hier nach Wikipedia: Homosexualität und Religion

Zitierte und weiterführende Literatur:

Anderssen-Reuster U (Hrsg.) (2011): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Mit Geleitworten von Martin Bohus und Luise Reddemann, Stuttgart: Schattauer, 2. Aufl.

Germer C, Siegel R und Fulton P (Hrsg.) (2009): Achtsamkeit in der Psychotherapie, Freiamt: Arbor

Jäger W (2007): Westöstliche Weisheit. Visionen einer integralen Spiritualität, Stuttgart: Theseus

Jäger W (2010): Kontemplation - ein spiritueller Weg, Freiburg: Verlag Kreuz

Meibert P, Michalak J, Heidenreich T (2006): Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Tübingen: DGVT, S. 141-191.

Thich Naht Hanh (2002): Das Wunder der Achtsamkeit, Stuttgart: Theseus

Kabat-Zinn, J (2009): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben, Frankfurt: Fischer, 4. Aufl.

Polster E und Polster M (1983): Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie, Frankfurt: Fischer

Reinhardt S (2010): Meditation - Entspannung in hektischen Zeiten, in Psychologie Heute, 12/2010, S. 20-29

Stevens JO (2006): Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalt-Therapie, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 17. Aufl.

Weiss H und Harrer ME (2010): Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch "Nicht-Verändern-Wollen" – ein Paradigmenwechsel?, in: Psychotherapeutenjournal 9,1/2010, S. 14 - 24

Wikipedia: Homosexualität und Religion, URL:

http://de.wikipedia.org/wiki/Homosexualit%C3%A4t_und_Religion [Datum der Recherche: 25.9.2011]

Zum Autor

Reinhard Billmeier, Dr. phil., geb. 1949, arbeitet als psychologisch orientierter Business Coach, als Berater und in der Weiterbildung von Coaches. Seit 7 Jahren entwickelt er Retreats für Führungskräfte und bietet offene Meditationen für Berufstätige an. Er übt selbst seit 1980 verschiedene Formen der Meditation: zu Beginn Za-Zen sowie über mehrere Jahrzehnte eine Bewegungsmeditation aus dem Sufismus. Während seiner 17 Jahre dauernden Schülerschaft bei Ursa Paul praktizierte er die von ihr entwickelte Form der Chakren-Meditation, um heute wieder mehr zu den Wurzeln zurückzukehren: Zum „Sitzen in Stille“ (Vipassana).