

Achtsamkeit - woher und warum

Achtsamkeitstechniken haben in den vergangenen Jahren wachsende Bedeutung erfahren. Die systematische Kultivierung von ‚Achtsamkeit‘ stößt inzwischen von der Medizin über Forschung und Bildung bis hin zur Wirtschaft auf steigende Resonanz. In jüngerer Vergangenheit wurden Achtsamkeitspraxen sogar verstärkt mit Nachhaltigkeitsthemen in Verbindung gebracht^[1]. Freilich ist das diesen vielseitigen Implementierungen zugrunde liegende Verständnis von Achtsamkeit keineswegs so eindeutig, wie es auf den ersten Blick zu sein scheint.

Ursprung der Achtsamkeit

Der Begriff ‚Achtsamkeit‘ hat seinen Ursprung in der Palischen Sprache. Unter dem Wort *sati* finden sich erste Erwähnungen in frühen buddhistischen Schriften, wie zum Beispiel den *Abhidhamma* (Kiyiota, 1978) oder den *Vishuddimagga* (Buddhaghosa, 1976). Achtsamkeit kommt im Buddhismus eine zentrale Bedeutung zu. Buddha entwickelte seine Lehren auf Basis der sogenannten „Edlen Vier Wahrheiten“, nämlich (1) der Feststellung von Leid, (2) die Identifizierung von dessen Ursachen, (3) der Beobachtung, dass Leid überwunden werden kann und (4) einem Weg zu dessen Überwindung (DN[16]). Letzteren Weg beschreibt Buddha im „edlen achtfachen Pfad“, dessen siebtes Element *samma sati* – wahre Achtsamkeit – ist (Bodhi, 2011). Was nun genau unter „wahrer Achtsamkeit“ zu verstehen ist, wurde insbesondere im Zuge des wachsenden wissenschaftlichen Interesses am Phänomen seit Anfang des 20. Jahrhunderts (Williams & Kabat-Zinn, 2011) sehr unterschiedlich gesehen.

Wissenschaftliche Begriffsverständnisse von Achtsamkeit

Zunächst kann mit ‚Achtsamkeit‘ sowohl eine ‚Disposition‘ als auch eine meditativ-kontemplative Praxis bezeichnet werden, durch welche diese Disposition kultiviert wird (Bodhi, 2011). Das Verständnis dessen, was diese Disposition allerdings konkret umfasst, ist ebenso vielfältig wie die dafür entwickelten Achtsamkeitspraxen^[2] [Chiesa & Malinowski, 2011]). Die Achtsamkeitsforscher Kirk Brown und Richard Ryan (2003) definieren Achtsamkeit beispielsweise als „aufmerksamen und bewussten Zustand gegenüber den Ereignissen des Augenblicks“ (S.822). Eine im gegenwärtigen Achtsamkeitsdiskurs ebenfalls weit verbreitete Definition stammt von Jon Kabat-Zinn, einem der Gründungsväter der Achtsamkeitsforschung. Kabat-Zinn (1994) versteht unter Achtsamkeit eine „besondere, absichtsvolle, aber nicht urteilende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment“ (S.4). Auf Basis solcher Definitionen wurden in der Forschung der vergangenen Jahre auch unterschiedliche Modelle entwickelt, um Achtsamkeit wissenschaftlich messbar zu machen^[3] (Bergomi et al., 2013). Ihnen gemeinsam ist, dass sie im Konzept der Achtsamkeit primär einen Zustand des reinen Gewahrseins beziehungsweise der reinen Beobachtung erkennen.

Solche Konzeptualisierungen stoßen allerdings innerhalb der Achtsamkeitsforschung auf Kritik. Unter anderem verweist Paul Grossman - Leiter des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit - auf

die Nichtberücksichtigung einer ethischen Grundhaltung, deren Entwicklung essentieller Bestandteil, wenn nicht sogar Voraussetzung für eine Achtsamkeitspraxis im buddhistischen Sinne ist. Grossman (2015) zufolge umfasst diese Grundhaltung „Qualitäten wie Freundlichkeit, Gleichmut, Großzügigkeit, Mitgefühl, Geduld, Akzeptanz und Mut“ (S. 20). Auch der Achtsamkeitsforscher Bhikku Bodhi betont, dass Achtsamkeit nicht auf reine Beobachtung reduziert werden kann. In Bodhis (2011) Worten kann zwar gelegentlich „die Kultivierung von Achtsamkeit [gemäß den traditionellen Schriften] [...] das Einnehmen einer reinen Beobachtungshaltung erfordern“ (S.26); als integraler Bestandteil des erwähnten achtgliedrigen Pfads zur Überwindung von Leid gehe es aber in der Achtsamkeitspraxis vor allem um die Entwicklung eines Unterscheidungsvermögens zwischen wohltuenden und weniger wohltuenden Qualitäten, zwischen gutem und schlechtem Handeln und zwischen positiven und negativen Geisteszuständen. Demgemäß ist „wahre Achtsamkeit“ auch hier eine genuin ethische Disposition.

Achtsamkeit und nachhaltige Entwicklung

Vor diesem Hintergrund entfaltet sich schließlich die Bedeutung von Achtsamkeit im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung. Auf ihre Kernbotschaft reduziert strebt letztere eine Befriedigung der Bedürfnisse heutiger Generationen an, ohne dabei die Möglichkeit zu gefährden, dass auch zukünftige Generationen ihre Bedürfnisse befriedigen können (Lexikon der Nachhaltigkeit, 2015). Studien wie das Forschungsprojekt BiNKA (Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining) erforschen Achtsamkeit auf das Potential hin, die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und denen anderer Leben zu schärfen, altruistische Motive zu entwickeln und die individuelle Lebensführung im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung zu gestalten.