

Achtsamkeitstrainer in der Wissenschaft

Grünes Wissen (GW): Herr Fritzsche, Sie studieren Komplementärmedizin und sind Achtsamkeits-Trainer. Was können wir uns unter dieser Berufsbezeichnung vorstellen?

Jacomo Fritzsche (JF): Im Rahmen meines Studiums habe ich mich hauptsächlich mit verschiedenen alternativen Heilmethoden auseinandergesetzt, die wie die Schulmedizin darauf abzielen, das Wohl und die Gesundheit des Menschen zu fördern. Achtsamkeit als säkulare Methode, im Westen bekannt geworden durch das Programm Mindfulness-Based Stress Reduction von Jon Kabat-Zinn, fällt in den Bereich der Mind-Body-Medicine und ist vor allem durch meine persönlichen und langjährigen Erfahrungen mit Meditation ein zentraler Aspekt meiner Berufstätigkeit geworden.

GW: Sie wirken in dieser Profession auch in wissenschaftlichen Projekten als Praxispartner mit. Das Forschungsprojekt BINKA erforscht wie Achtsamkeitstraining unser Konsumverhalten beeinflusst. Welche Rolle und Aufgaben übernehmen Sie in diesem Projekt?

JF: Meine Aufgabe besteht hauptsächlich darin, ein konsumspezifisches Achtsamkeitstraining zu entwickeln, das sich maßgeblich am MBSR-Curriculum orientiert und dieses dann, mit meiner Kollegin, in den verschiedenen Zielgruppen durchzuführen. Auch war es mir ein besonderes Anliegen, dass wir zum Beispiel bei gemeinsamen Treffen, als Projekt-Gruppe meditiert haben. Und ich kann sagen, dass das wunderbar klappt und alle als bereichernd empfinden!

GW: Wie genau sieht das besagte Achtsamkeitstraining mit dem Folkus auf unser Konsumverhalten aus?

JF: Das Training umfasst 8 Treffen à 90 Minuten, einen Intensivtag à 4 Stunden und eine selbstständig durchzuführende tägliche Meditationspraxis zu Hause von 20 Minuten.

Neben der Reflexion über die eigenen Erfahrungen, die verschiedenen Lehrinhalte und das gemeinsame Praktizieren der verschiedenen Achtsamkeitsübungen, werden die Teilnehmer_innen dazu angeregt, die spezifische Geisteshaltung der Achtsamkeit in ihre Lebenswelt zu integrieren. Hierbei lag der Schwerpunkt auf den konsumspezifischen Bereichen, wie zum Beispiel beim Einkaufen im Supermarkt. Ein besonderer Fokus lag auch darin, die soziale und globale Dimension von Achtsamkeit miteinzubeziehen (in dem wir zum Beispiel in einem Zustand von Präsenz, Entspannung und Offenheit, gemeinsam über die Produktionsschritte unserer eigenen Jeans und der daran beteiligten Arbeit reflektiert haben).

GW: Was motiviert Sie, im wissenschaftlichen Kontext das Thema Achtsamkeit zu verfolgen?

JF: Ich denke, dass die kontemplativen Traditionen, wie zum Beispiel der Buddhismus, und die modernen (Natur-) Wissenschaften, sich im Allgemeinen in der Herangehensweise ähneln. Beiden liegt ein großes Interesse und eine Neugier zu Grunde, die menschliche Erfahrung zu durchdringen und zu verstehen. Auch wenn mein Schwerpunkt auf der Praxis liegt, empfinde ich die wissenschaftliche Erforschung von Achtsamkeit in einigen Punkten als hilfreich und bereichernd, insbesondere in der Bemühung aufzuzeigen, dass es sich dabei um eine säkulare und signifikant wirkungsvolle Schulung des eigenen Geistes handelt und nicht um esoterischen Humbug.

GW: Es wirkt so, als käme das Thema „Achtsamkeit“ immer stärker in der Wissenschaft, zumindest hier im deutschsprachigen Raum, an. Teilen Sie diese Einschätzung und wenn ja, wie erklären Sie sich diese Entwicklung?

JF: Das Thema Achtsamkeit ist im Mainstream angekommen und wird breit gestreut in den westlichen Medien diskutiert. Neben den bereits erwähnten Vorteilen, die m.E. nach diese Entwicklung bringt, sehe ich es persönlich als besonders kritisch, wenn Achtsamkeit als reine Aufmerksamkeitserschulung zur Selbstoptimierung dargestellt und teilweise aus reiner Profitgier verkauft wird. Denn Achtsamkeit bedeutet zum einen, Präsenz und Gegenwärtigkeit zu kultivieren und zum anderen, eine freundliche und wohlwollende Geisteshaltung zu fördern. Im Kern geht es darum, Leid zu überwinden und Wohlbefinden zu fördern. Dieses Vorhaben impliziert von sich aus schon eine bestimmte ethische Grundhaltung und ist somit unabdingbar mit der Achtsamkeit, im ursprünglichen, buddhistischen Sinne, verknüpft.

GW: Sie sprechen von einer „ethischen Grundhaltung“. Diese ist einer der Anknüpfungspunkt zwischen dem Thema Achtsamkeit und nachhaltige Entwicklung. Warum und wie passen diese zwei Themen für Sie zusammen?

Salopp formuliert würde ich sagen, dass Achtsamkeit nichts Anderes ist, als ein Prozess der „inneren nachhaltigen Entwicklung“. Wir erfahren und lernen das bestimmte geistige Faktoren für unser eigenes Wohlbefinden eine wesentliche Rolle spielen. In derselben Art und Weise spielen äußere Faktoren für uns selbst und alle anderen Menschen eine entscheidende Rolle. Da wir nicht nur unmittelbar mit unserer Umwelt verbunden sind, zum Beispiel in dem wir jeden Moment die Luft um uns herum atmen, sondern auch als soziales Wesen Teil einer Weltgemeinschaft sind, bedeutet achtsam handeln also konsequenter Weise nachhaltig leben.

Das Interview führte Hanna Selm („Grünes Wissen“). Jacomo Fritzsche ist Co-Gründer des „Institut für Achtsamkeit und Nachhaltigkeit“, das sich mit Erforschung und Vermittlung einer Ganzheitlichen Achtsamkeitspraxis befasst, sowie beratend im Bildungssektor und in der Unternehmenslandschaft tätig ist (www.ifan-berlin.de). Weitere Informationen zu dem Projekt BINKA sind [hier](#) zu finden.