

Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten¹

Teil Eins – Zur Psychologie buddhistischer Geistesgegenwart

Akincano M. Weber, Köln

Zusammenfassung: Dieser Aufsatz ist der Versuch einer Erhellung der Begriffe ›Achtsamkeit‹, ›Geistesgegenwart‹, ›Gewahrsein‹ und pendelt in ihrer Verwendung zwischen kontemplativen und psychotherapeutischen Zusammenhängen. Die Begriffe werden im Folgenden als synonyme Übersetzung des englischen ›mindfulness‹ verwendet – oder vielmehr des buddhistischen Konzeptes von *sati* (Geistesgegenwart), auf welches ›mindfulness‹ als auch seine deutschen Entsprechungen zurückgehen.

›Achtsamkeit‹ und ›mindfulness‹ sind Modewörter geworden. Eine Folge davon ist, dass sich einerseits das alte Konzept der Achtsamkeit, ihre Übung und ihre heilsame Wirkung in einer breiteren Öffentlichkeit zunehmender Wertschätzung erfreut – und damit auch die Akzeptanz kontemplativer Ansätze in psychotherapeutischer Arbeit zu wachsen verspricht. Andererseits wächst mit der Popularität dieser Begriffe die Gefahr ihrer Verflachung – etwa dass ›Achtsamkeit‹ oder ›mindfulness‹ als lediglich weitere Pfeile im Köcher einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Psychotherapie in ihrem ursprünglich buddhistischen Bedeutungsgehalt verloren gehen.

Ich möchte hier in einem Rückgriff auf das buddhistische Verständnis von Geistesgegenwart deren ethische, emotionale, soziale und erkenntnisbezogene Dimensionen herausarbeiten und auf die Einbuße ihrer Wirksamkeit und Wandlungskraft hinweisen, wenn eine aus ihren Bezügen zu anderen Geistesfaktoren herausgelöste *sati* in Blöße als ein quasi ›sauberes‹ kognitives Gewahrsein zum eigenständigen Allheilmittel gemacht wird.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Gewahrsein, kontemplative Psychotherapie, buddhistische Psychologie

›Aufmerksamkeit des Geistes ist das natürliche Gebet, in welchem wir eine innere Wahrheit ansprechen, daß sie sich in uns offenbare.«

(Malebranche, Oeuvres iv, S. 11)

Einführung

Buddhistische Psychologie ist im Wesentlichen ein praktischer Weg zum Verständnis des Geistes, seiner Umformung und seiner Befreiung (Nyanaponika, 1954). Geis-

tesgegenwart (*sati*) und ihre Ausbildung sind Schlüsselemente auf diesem Weg. Bereits ein flüchtiges Studium der Darlegungen des Buddha wird den psychotherapeutisch hellhörigen Leser ohne Zweifel lassen, dass der Buddha in seinem Geschäft der Daseinserhellung äußerst psychologisch und seiner Hilfestellung äußerst therapeutisch vorgegangen ist.

In Teil Eins gehe ich den Darlegungen zu Geistesgegenwart in der Weisheitstradition des frühen Buddhismus nach. Als Grundlage dienen die Schriften aus einem Korpus von mittel-indo-arischen Texten, genannt ›Pali-Kanon‹, und dessen Kommentare. Einige linguistische Abschweifungen sind unerlässlich, um zu erfassen, was zur Zeit des Buddha² mit dem Phänomen *sati* gemeint ist, das wir heute mit ›Achtsamkeit‹, ›Geistesgegenwart‹ oder ›Gewahrsein‹ übersetzen.

In einem weiteren Abschnitt wird ein westliches Verständnis von Achtsamkeit untersucht. Nach kurzem Blick in die Anfänge der Psychologie wird auf Aussagen zu Geistesgegenwart zeitgenössischer Stimmen eingegangen. In Teil Zwei (in der nächsten Ausgabe dieses Heftes) werde ich mich praktischen Aspekten buddhistischer Geistesgegenwart in psychotherapeutischer Arbeit zuwenden, verschiedene achtsamkeitsbasierte Ansätze untersuchen und am Beispiel von Core Process Psychotherapy eine auf buddhistischer Geistesgegenwartsschulung beruhende Arbeit illustrieren.

Geistesgegenwart in den Darlegungen des frühen Buddhismus

Der Begriff: *sati* und seine Übersetzungen

Dem Gelehrten und Gründer der Pali Text Society, Prof. Rhys-Davis wird die Prägung des Kunstwortes ›mindfulness‹ für den buddhistischen Begriff ›*sati*‹ zugesprochen.³ Diese weithin akzeptierte Übersetzung von *sati* ist nach einem ersten Blick in die Quellentexte alles andere als offenkundig.

Der Begriff *sati* taucht in seiner vedischen Form als ‚*smṛti*‘ in der vorbuddhistischen Literatur auf. Die vedische Wurzel *smr* vermittelt zwei grundsätzliche Bedeutungen: ›Erinnern‹ und, einfacher noch, ›im Geiste halten‹. Diese Doppelbedeutung kann bereits in der frühesten vedischen Literatur (*Rg-Veda*) gefunden werden.⁴ Das Pali-Substantiv *sati* ist mit dem Verb für ›erinnern‹ (*sarati*) verwandt⁵ und sein Gebrauch im vedischen Sinne als ›Erinnerung‹ und ›Erinnern‹ ist durch viele Stellen in den Pali-Darlegungen des Buddha belegt (z. B. S v 225 and M i 356, Abkürzungen s. Anhang). Seine Funktion wird öfter beschrieben als ›erinnern, was vor langer Zeit geschah und gesagt wurde‹. So wird Ānanda, der getreue Begleiter des Buddha, als ›der Erste unter den Gedächtnisstarken‹ (*satimanta*) gerühmt (A i 24). Auch negativ taucht der Begriff in dieser Bedeutung auf: *mutthasati* heißt ›vergesslich‹ (D iii 252, 282) und *asatiyā* wird öfter im Sinne von ›aufgrund von Vergesslichkeit‹ verwendet (Vin ii 289).

Doch die scheinbar einhellig gebrauchte Bedeutung von *sati* als der Fähigkeit des Geistes, Vergangenes abzurufen und zu behalten, lässt eine sinnvolle Erklärung für *sati* in seinem berühmtesten Kontext aus, nämlich jenem des *Satipatthāna suttam* – der Darlegung über ›das Herbeiführen von Geistesgegenwart‹.⁶ Im Achtfachen Pfad, dem ›therapeutischen‹ Teil von Buddhas Darlegung der Vier Wahrheiten, wird *sati* an

7. Stelle aufgeführt und ist dort ausnahmslos als die Übung der vier *satipatthāna* definiert:

»Und was ist rechte Geistesgegenwart (*sammāsati*)? Hier verweilt ein Mönch in Betrachtung des Körpers im Körper, eifrig, (*ātāpī*), wissensklar (*sampajāno*) und achtsam (*satimā*), frei von Begehren und Sorge hinsichtlich der Welt. Er verweilt in Betrachtung der Gefühlstönungen in den Gefühlstönungen ... er verweilt in Betrachtung der Gemütszustände in den Gemütszuständen... er verweilt in Betrachtung der Geistesinhalte in den Geistesinhalten, eifrig, wissensklar und achtsam, frei von Begehren und Sorge hinsichtlich der Welt.« (D ii 312)

Bei der beschriebenen Übung geht es offenkundig nicht um Gedächtnis und Abruf von Vergangenenem, sondern stattdessen um Gewahrsein und Geistesgegenwart für die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Die ungewöhnliche Formulierung und der Gebrauch des Lokativ im Pali (*kāye kāyānupassī*) in der Bedeutung von ›in Betrachtung des Körpers im Körper‹ scheint mit Nachdruck auf eine besonders verkörperte⁷ Form von Gewahrsein hinzuweisen.⁸ Weitere Darlegungen bestätigen dies, indem sie in die Schulung des Gewahrseins bei Körperhaltung und verkörperter Erfahrung herausstreichen, so die ›Darlegung zu Körperachtsamkeit⁹ oder die berühmte ›Darlegung der Atmungsachtsamkeit¹⁰, in welcher die gespürten Körperempfindungen während des Ein- und Ausatmens eine zentrale Rolle spielen.

Der zeitgenössische Gelehrte Anālayo weist darauf hin, dass selbst Passagen, die eine Übersetzung von *sati* in der Bedeutung von ›Gedächtnis‹ nahelegen, bei näherer Betrachtung offenbaren, »dass *sati* nicht wirklich als Erinnerungsvermögen definiert wird, sondern als das, was dieses Erinnerungsvermögen ermöglicht und unterstützt«. Diese Definition verdeutlicht, dass, wo *sati* vorhanden ist, das Erinnerungsvermögen gut funktioniert.¹¹

Wir können also sagen, dass *sati* Gedächtnis und Erinnerungsvermögen als *Funktionen* hat und damit die Rückbesinnung unterstützt, seine Bedeutung jedoch die eines gegenwartsbezogenen Gewahrseins ist, das uns ermöglicht, Aufmerksamkeit kontinuierlich auf ein Objekt unseres Erlebens zu richten (Payutto, 1988, S. 3; U Pandita, 2002). Die visionäre Prägung von ›mindfulness‹ des Erstübersetzers Rhys Davids für *sati* bestätigt sich durch unsere erweiterte Lesart als volle Geistes- und Herzensgegenwart für die Erfahrung dieses Augenblicks.

Die Übung des ›Herbeiführens von Geistesgegenwart‹ (*satipatthāna*) stellt eine radikale psychologische Neudefinition des Begriffes *sati* dar und ist eine faszinierende Akzentverschiebung vor dem Hintergrund früherer yogischer Darlegungen; sie ist zweifellos eines der hervorstechendsten Merkmale des frühen Buddhismus. Als Konsequenz davon kommt der Geistesgegenwart eine beispiellose Rolle in Buddhas Vision menschlichen Wachstums zu: Sie ist Grundlage für ethische Entfaltung (*sīla*), für Geistessammlung (*samādhi*), für die Ausbildung intuitiver Weisheit (*paññā*) und für eine Kultur des Herzens durch die Übung der Vier Unermesslichen Verfassungen (*brahmavihāra*) – der Fähigkeiten universeller Empathie und Menschlichkeit.

Die Bilder: *Sati* und seine Gleichnisse

Die alten Texte vermitteln neben vielen Aufzählungen der *Rolle* von *sati* in Listenform auch eine Reihe von Gleichnissen, in denen sie dessen *Erfahrungsqualität* festhalten.¹²

Ein eindringliches Bild (S v 169) veranschaulicht den Aspekt der Nicht-Zerstreutheit und der Kontinuität von Geistesgegenwart: Ein Mann geht durch ein Menschengedränge, das sich versammelt hat, um die Schönheit des Landes tanzen zu sehen. Auf seinem Kopf trägt er eine Schale, randvoll mit Öl gefüllt. Hinter ihm ein zweiter Mann; dieser, mit gezücktem Schwert, droht, seinen Kopf abzuschlagen, sobald er auch nur einen einzigen Tropfen verschüttet. Der Buddha fragt seine Gemeinschaft, ob jener Mann mit der Ölschale sich leisten könnte, unaufmerksam zu sein oder abgelenkt durch äußere Dinge. Die Mönche verneinen und der Buddha erläutert ihnen, daß die Schale Öl ein Bild für Körpergewahrsein (*kāyagatā sati*) ist.

Der Aspekt kontinuierlicher Geistesgegenwart und des ›Nicht-Wegtreibens‹ von Aufmerksamkeit wird im ›Pfad der Reinheit‹ und in den ›Fragen des Königs Milinda‹ angesprochen, wo die Merkmale von *sati* als ›vom Objekt nicht forttreibend‹ und bei diesem ›anhaltend‹ oder es ›aufgreifend‹ beschrieben werden. Der Kommentar illustriert das mit einem Kürbis im Wasser, der in der Strömung wegtreibt; *sati* jedoch treibt mit der Oberflächenströmung *nicht* davon, sondern taucht stattdessen in die Tiefe und dringt in sein Objekt ein¹³ – was die Funktionen des ›Dranbleibens‹ und der ›Nicht-Oberflächlichkeit‹ von Geistesgegenwart veranschaulicht.

Andere Passagen in den Lehreden vermitteln *sati* in seiner Qualität von Offenheit und empfänglicher Weite. Ein interessantes Gleichnis (M i 117) kontrastiert die Haltung eines Kuhhirten in zwei verschiedenen Situationen: Im Herbst, während des letzten Monsunmonats, wenn die Felder in voller Frucht stehen, muss er sorgsam darüber wachen, (*rakkheyya*) dass die Tiere nicht in die Frucht laufen – und sie durch Stoßen und Schubsen aus den Feldern heraushalten. Im letzten Monat der heißen Jahreszeit, wenn alle Felder abgeerntet sind, kann er aus Distanz und aus dem Schatten eines Baumes nach seinen Kühen schauen, einfach indem er ihrer gewahr bleibt (*satikaranīyam*). Während für die erste Situation das Wort für ›schützen‹ verwendet wird, finden wir in der zweiten, wo die Kühe nirgendwo mehr hinzulaufen drohen, das Wort ›Geistesgegenwart‹ gebraucht. – Das Bild legt eine Geistesverfassung von Gelassenheit und losgelöstem Gewahrseins nahe.

Zwei weitere Bilder unterstreichen den Aspekt von Umsicht und räumlicher Perspektive: Ein knappes Gleichnis in Versen (S v 5) am Ende der Jānussoṇi Sutta setzt *sati* mit einem vorsichtigen Wagenlenker gleich, der sein Fahrzeug steuert, während ein weiteres Versgleichnis (Thag 765) das Herbeiführen von Geistesgegenwart damit vergleicht, wie jemand auf eine erhöhte Terrasse steigt und dadurch einen Überblick gewinnt. Beide Bilder legen ein Maß an Losgelöstheit und offener Perspektive nahe.

Eine weitere Gruppe von Bildern spricht vornehmlich von der Schutz Eigenschaft durch *sati*: Ein Beispiel davon ist das Gleichnis vom Torwächter am Stadttor (*satidovāriko*), wo Geistesgegenwart mit der Haltung eines weisen und erfahrenen Wächters verglichen wird, der alle Bewohner der Stadt erkennt und mit Bedacht nur jene hineinlässt, die in der Stadt wohnen, während er die anderen fernhält (A iv 110). Auf diese Weise, so der Buddha, gelinge es dem edlen Schüler, das Heilsame auszubilden und das Unheilsame zu überwinden und ›sein Herz rein zu halten‹. Das Bild des Torwächters taucht ein zweites Mal auf, diesmal mit einer Akzentverschiebung: Auch hier gibt *sati* einen verständigen Torwächter ab, doch diesmal hilft er zwei von ferne ankommenden Boten damit, dass ihre ›wahrheitsgemäße Botschaft‹ unverzüglich und

ohne Umwege den Stadtherrn erreicht. Die Boten werden als Geistessammlung (*samatha*) und Einsicht (*vipassanā*) identifiziert.

Eine Passage in der Sunakkhatta-Sutta (M ii 259) gebraucht ein ungewöhnliches Beispiel aus der Wundmedizin, welches Licht auf eine weitere Facette von *sati* wirft: Der Buddha erklärt einem Prinzen, wie ein Wundarzt einen Mann versorgt, der von einem vergifteten Pfeil verwundet wurde: Zuerst schneidet er mit einem Messer die Wunde um den Pfeil herum auf, dann sucht er mit einer Sonde die Pfeilspitze, schließlich entfernt er diese vorsichtig und extrahiert das Gift. *Sati* wird mit der Sonde gleichgesetzt, welche dem Arzt genaue Information für eine weitere Behandlung verschafft, während Weisheit dem Messer gleicht, das die Wunde öffnet.

Ein weiteres Gleichnis zeigt den Buddha als Pflüger (S i 172, Sn 13) und illustriert *sati* zugleich als seine Pflugschar als auch seinen Treibstock: Anālayos¹⁴ schöner Kommentar dazu: »...mithilfe des Stockes sorgt der Bauer für die Kontinuität seines Pflügens, indem er den Ochsen ›auf Kurs‹ hält. Der Pflug bricht die Erdoberfläche um, fördert Verborgenes zutage und bereitet sie auf diese Weise, dass danach ausgesät oder angepflanzt werden kann. Auf gleiche Weise sorgt die Kontinuität von *sati* dafür, dass die oberflächliche Erscheinung der Phänomene deren verborgene Aspekte offenbart – nämlich die drei Charakteristika – (Vergänglichkeit, Bedingtheit und Unpersönlichkeit)¹⁵ und der Saat der Weisheit aufzugehen erlaubt. Der Umstand, dass Pflugschar und Treibstock gemeinsam im Bild erwähnt werden, legt obendrein nahe, dass Klarheit der Ausrichtung und Ausgewogenheit des Bemühens vereint nötig sind, um *sati* auszubilden...«, wie es, so Anālayo weiter, in der doppelten Aufgabe des Pflügers zu erkennen sei: Einerseits gelte es, die Furche gerade zu halten, indem er den Ochsen mit einer Hand antreibe (›klare Ausrichtung‹), während er andererseits mit der zweiten den Pflug genau im rechten Maße ins Erdreich drücke (›ausgewogenes Bemühen‹), um zu verhindern, dass dieser weder steckenbleibe noch nutzlos nur die Oberfläche schürfe.

Ein letztes Bild (S iv 199) spricht von Körperachtsamkeit als einem starken Pfosten, an welchen sechs wilde Tiere angebunden sind. Die Tiere (sie stehen für die sechs Sinne – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastsinn und Geistsinn) zerren anfänglich wild in verschiedene Richtungen und nur nach beträchtlicher Ermüdung bleiben sie allmählich stehen, setzen sich und legen sich schließlich in der Nähe des Pfostens hin.

Die Vielfalt dieser Bilder gibt Bedeutungsfacetten des Begriffes *sati* wieder, die auf einen ersten Blick dem eher hausbackenen deutschen Begriff ›Achtsamkeit‹ nicht ohne weiteres anzusehen sind.¹⁶ Eine der Konstanten aller dieser Bilder fasst die Pali-Tradition in der Eigenschaft von ›Nicht-Verwirrtheit‹ zusammen (Vism 465).

Die wichtigsten Aspekte der Bilder in psychologischen Begriffen:

- Kontinuität von Gewahrsein für sich verändernde Erfahrungsinhalte (*zeitlich*)
- Nicht-Zerstreuung, unverwandtes Gewahrbleiben
- Kontinuierliches Augenmerk auf einen Bereich der Aufmerksamkeit (*räumlich*)
- Fähigkeit des losgelösten Erkennens und Gewahrwerdens
- Offenheit, Geräumigkeit, Perspektive, Weitsicht
- Hüten, Schützen, Unterscheiden, Umsicht
- Eifer und Effizienz
- Ergründend
- Fähigkeit zu Einstimmung und Ausgewogenheit in Bemühen

- Stabilität und Stille

Die Bilder illustrieren auch die Beziehungen von *sati* zu den Bereichen der Ethik (*sīla*), der Geistesammlung (*samādhi*) und der Weisheit (*paññā*). Während diese drei sich als Tugenden unterstützen – und zum Teil direkt voneinander abhängen, wie etwa im Falle von Tugend und Geistesammlung –, spielt *sati* in allen eine unentbehrliche Rolle, wenn auch für jede mit einer leichten Akzentverschiebung:

Urteilsvermögen, Stabilität, Perspektive, ein Verständnis dessen, was und was nicht heilsam ist, und die Bereitschaft, an etwas dranzubleiben, sind alles Voraussetzungen für ethische Entscheidungen und Lebensführung (*sīla*).

Kontinuität im Gewährsein mit einem gewählten Gegenstand oder Prozess, Stabilität, Stille und die nötige Einfühlung, um Aufwand und Anstrengung abzustimmen, sind Voraussetzungen für Sammlung und Einigung des Geistes (*samādhi*).

Nicht-Zerstreuung, Kontinuität des Gewährseins, wachsameres Erforschen und Sondieren, Perspektive und losgelöstes Erkennen sind alle unentbehrlich für die Ausbildung von Weisheit (*paññā*).

Ein zeitgenössischer Lehrer aus Thailand veranschaulicht den Verlauf des Zusammenspiels von Weisheit und *sati* in folgendem Gleichnis: Eine Frau rudert mit ihrem Boot hinaus in den kabbeligen Fluss mit der Absicht, Lotosstengel und Wasserpflanzen zu schneiden. Zuerst verankert sie ihr Boot und hält es damit an der gewünschten Stelle, wo die Pflanzen wachsen. Dann ergreift sie die Pflanzen mit der einen Hand und bündelt sie so, dass die Stengel bequem freiliegen; schließlich schneidet sie sie mit dem Messer in der anderen Hand ab. Das Boot steht für den Geist, *sati* für den Anker, der das Boot vor Ort hält; die erste Hand, welche die Stengel freilegt, für gründliches Erforschen (*yoniso manasikāra*, der Verbindung zwischen *sati* und Weisheit); die zweite Hand, die Klinge führend, steht für die Kraft der Weisheit, welche die Nebel der Täuschung teilt. (Payutto, 1988, S. 48)

Die Hindernisse: Sati und seine Herausforderungen

Über den Verlust von Geistesgegenwart schreibt ein buddhistischer Autor: »Die abträgliche Wirkung eingeschliffener Reaktionen zeigt sich dort am offenkundigsten, wo wir sie abwertend als ›die Macht der Gewohnheit‹ bezeichnen: Ihre abstumpfende, abtötende und verengende Wirkung, unter welcher wir ganz besonders geneigt sind, uns mit dem zu identifizieren, was wir für unseren Charakter oder unsere Persönlichkeit halten.« (Nyanaponika 1986, S. 46)

Was geschieht, wenn wir *nicht* geistesgegenwärtig sind? Bereits einige Minuten nüchterner Selbstbeobachtung wird die verblüffende Komplexität und ausufernde Natur unseres geistigen Lebens offenbaren. Es gibt viele Möglichkeiten, verloren zu gehen:

Eine davon ist der Verlust von *Beweglichkeit* in unserer Geistesgegenwart – wir bleiben stecken, sind plötzlich fixiert, verbeißen uns an etwas und verlieren Kontinuität und den Faden zum größeren Zusammenhang – etwa beim Eintreten eines unerwarteten Ereignisses.

Eine andere ist, wenn uns Gewährsein von *Hier und Jetzt* abhanden kommt – etwa unter der Einwirkung einer Emotion, einer emotionsgeladenen Erinnerung, einer Träumerei oder intensiven Gedankenfolge; wir gehen unserer Bezugspunkte verlustig, spüren die Orientierung schwinden, verlieren Kurs und Lage.

Eine weitere Möglichkeit ist der *Verlust des Raumes*: Unser Gewährsein kollabiert auf einen Einzelaspekt unseres Erlebens, der uns heimsucht und verfolgt. Das kann gleichermaßen aufgrund einer starken Vorliebe, Abneigung oder Emotion stattfinden.

Eine vierte ist der Verlust meiner *Verkörperung*¹⁷ – wir hören auf, wirklich *anwesend* zu sein als fühlende, sinnenbegabte Wesen mit Bedürfnissen, einem empfindsamen Herzen und tatsächlicher Handlungsfähigkeit.

Eine fünfte Möglichkeit ist der *Verlust des Anderen*: Eine Implosion in meinem Gewährsein lässt alleine ›mich‹ als wirklich zurück – und mich darin wirklich alleine werden.

Manchmal ist es die Intensität eines Sinneseindrucks (etwa bei Schmerz), die unsere Aufmerksamkeit beschlagnahmt, sich unserer Vorstellung bemächtigt (etwa bei Angst) oder uns in einer Weise vereinnahmt (wie bei Lust), dass wir den Bezug zum Rest unseres Erlebens verlieren. Häufig jedoch braucht es viel weniger: Gewohnheit, Unkenntnis der wirklichen Prioritäten unseres Lebens und Mangel an Übung machen uns oftmals leichte Beute für das, was die buddhistischen Texte *pamāda* nennen, Nachlässigkeit und Achtlosigkeit – eine Qualität, die sie gar mit dem Tod vergleichen (Dhp 21). Die Schriften erläutern uns im Weiteren, dass einer der Hauptgründe für das Entstehen unheilvoller Geistesverfassungen schlicht ›unkluges‹ oder ›untaugliches Augenmerk‹ (*ayoniso manasikāra*) sei. (D i 7)

Die Vision: *Sati* und seine Verheißungen

Geistesgegenwart als meditativer Übung wohnt die Kraft tiefgreifender Verwandlung inne, wenn sie als mehr verstanden wird als bloß eine mentale Strategie, in einem losgelösten und ewig geblähten ›Jetzt‹ zu verweilen – einem Jetzt, dem es an Bezügen zur Erfahrung von Leiden, dessen Entstehen und dessen Aufhebung fehlt, wie sie für Erkenntnis und Wandlung notwendig sind. Was die Bildersprache der Pali-Texte unmissverständlich aufzeigt, ist: Eine zu innerer Verwandlung fähige Geistesgegenwart ist unweigerlich verbunden mit ethischen Werten, gründet in Hingabe, hängt für ihre heilsamen Wirkungen von der Auswahl tauglicher Gegenstände ab, wird untermauert durch angemessenes Bemühen, zweckdienliches Erforschen und gründliches Erwägen.

Das Ende der berühmten Darlegung zum ›Herbeiführen der Geistesgegenwart‹ lässt keinen Zweifel, dass diese den ›direkten Weg‹¹⁸ zur »Ergründung von Daseinsphänomenen darstellt, ohne Hinzufügung von Emotionen und Vorstellungen auf der Basis von subjektiven Vorlieben, so dass es weder zu Anhaften noch Identifikation kommt« (Payutto, 1988, S. 32). Von einem solchen, durch *sati* gewonnenen Ausgangspunkt ist eine echte und unverzerrte Perspektive auf die Natur unseres Erlebens erst möglich.

Die frühen Darlegungen betonen, dass *sati* keine mystische Verfassung ist: Kein Zustand der Gnade, keine erhabene meditative Erfahrung – vielmehr eine Geistesverfassung, die eingeübt werden kann: »...entfaltet und übt die auf den Körper gerichtete Geistesgegenwart, macht sie euch zum Fahrzeug, zur Grundlage, wendet sie an und bekräftigt sie, übt euch darin und macht sie vollkommen.« (S iv 200)

In den alten Schriften wird *sati* nicht ausdrücklich als ›Beziehungsqualität‹ dargestellt, wenngleich gelegentliche Andeutungen in den Texten gefunden werden kön-

nen. Therapeutisch versierten Lesern kann jedoch nicht entgangen sein, wie eminent ›beziehungsorientiert‹ *sati* als Geistesverfassung ist – gehen doch meine Beziehungsabsicht, meine Beziehungsfähigkeit, mein Vermögen für Beziehungskonstanz alle letztlich auf *sati* zurück – ob ich nun zu mir selbst, zu anderen oder den Dingen meiner Erfahrung in Beziehung bin.

Vom Wert der Geistesgegenwart für zwischenmenschliche Beziehungen sprechen die folgenden Passagen aus der Sedaka Sutta (S v 168), wo ein Bambusakrobat und seine junge Schülerin in der Ausübung ihrer Kunst dargestellt werden. Der Akrobat stellt seine Bambus-Stange auf und sagt ihr, sie möge auf seine Schultern steigen. Sie tut, wie geheißен. Er spricht daraufhin: »Du schützt mich, liebe Medakathālikā, und ich schütze dich. Auf diese Weise, einer durch den anderen geschützt, werden wir unsere Künste zeigen, unser Honorar einsammeln und sicher von der Stange heruntersteigen.« – Seine Schülerin zeigt sich nicht einverstanden und erwidert: »So, mein Lehrer, geht es nicht. Du, mein Lehrer, schützt dich selbst und auch ich werde mich selber schützen. Auf diese Weise, jeder sich selber hütend, jeder sich selber schützend, werden wir unsere Künste zeigen, unser Honorar einsammeln und sicher von der Stange heruntersteigen.« – Der Buddha bestätigt nun die Aussage der jungen Schülerin und fährt fort, indem er die scheinbar gegenteiligen Aussagen des Akrobaten und seiner Schülerin miteinander in Übereinstimmung bringt:

»Ich werde mich selber schützen«, Mönche, auf diese Weise soll das Herbeiführen von Geistesgegenwart (*satipatthāna*) geübt werden. ›Ich werde andere schützen«, auf diese Weise soll das Herbeiführen von Geistesgegenwart geübt werden. Sich selber schützend, schützt man andere; andere schützend, schützt man sich selber. Und wie, Mönche, schützt man andere, indem man sich selber schützt? Durch Hingabe, durch Geistesentfaltung, durch stetige Übung. Und wie, Mönche, schützt man sich selber, indem man Andere schützt? Durch Duldsamkeit (*khantiyā*), durch Harmlosigkeit (*avihimsāya*), durch Liebe (*mettatāya*), und Anteilnahme (*anudayatāya*). Es ist auf diese Weise, daß man, die anderen schützend, sich selber schützt.«

Geistesgegenwart im Westen

Die Lehren des Buddha sind seit mehr als zweieinhalb Jahrtausenden bekannt; sie gehen, wie im Fall von *sati* und seiner Schulung, auf noch ältere Traditionen zurück. Im Vergleich dazu ist westliche Psychologie, als eine sich selbst bewusste Disziplin des Studiums von Geist und Verhalten, erst ein recht junges Unterfangen.

Es scheint unfair, von einer kreativen, aber relativ jungen Wissenschaft zu fordern, dass sie über den Schlüsselbegriff einer gereiften Weisheitstradition auf Augenhöhe mithalten kann. Und doch gehört es zu den faszinierendsten intellektuellen Unternehmungen unserer Zeit, beide Traditionen – ohne Forderung nach platten Entsprechungen – die eine in den Begriffen der anderen einzuschätzen und abzuwägen.

Als Beispiel mögen die Konzepte von ›Achtsamkeit‹, ›Gewahrsein‹ und ›Introspektion‹ dienen. Die Anfänge der jungen Wissenschaft wirken bescheiden: Keine umfassende Klassifizierung wird geboten, keine lebendige Bildhaftigkeit veranschaulicht die Begriffe und ihre Funktionen, keine erkennbare Methode zu ihrer Ausbildung und Vertiefung lässt sich ausmachen, weder in der Frühzeit noch heute. Aufschlussreich ist William James: Nach einigen kritischen Anmerkungen zu den

englischen Empirikern und ihrer Handhabung von Erfahrung als einer quasi ›Gegenbenheit‹ statt von etwas, das durch ›selektive Aufmerksamkeit‹ zustande kommt, führt er aus (James, 1890, S. 402 ff.):

»Sobald man über den Sachverhalt nachdenkt, wird einsichtig, wie verfehlt diese Auffassung von Erfahrung ist; setzt sie Erfahrung doch gleich mit der bloßen Gegenwart einer äußeren Ordnung für unsere Sinne. Millionen von Gegenständen dieser äußeren Ordnung sind für meine Sinne gegenwärtig, ohne dass sie jedoch dadurch zu meiner Erfahrung würden. Weshalb? Weil sie für mich nicht *von Interesse* sind. *Meine Erfahrung ist, worauf ich einwillige, meine Aufmerksamkeit zu richten*. Nur die Dinge, deren ich gewahr werde, formen meinen Geist – ohne selektives Interesse ist meine Erfahrung ein völliges Chaos. Allein Interesse gibt den Akzent und den Nachdruck, Licht und Schatten, Vordergrund und Hintergrund – in einem Wort: eine erkennbare Perspektive.«

Etwas später fasst er zusammen: »Jeder weiß, was Aufmerksamkeit ist. Es ist das geistige Aufgreifen, in klarer und lebhafter Weise, von einem unter mehreren gleichzeitig sich anbietenden möglichen Gegenständen oder Gedankengängen. Fokussieren und Sammlung des Bewusstseins gehören zu ihrem Wesen. Aufmerksamkeit setzt voraus, dass wir uns von einigen Dingen abwenden, um uns mit anderen umso effektiver zu befassen. Als Verfassung hat sie ihr exaktes Gegenteil in dem verwirrten, benommenen und zerfahrenen Geisteszustand, der auf Französisch *distraction* und auf Deutsch *Zerstreuung*¹⁹ heißt. Wir alle kennen diesen Zustand, selbst in seinen extremen Formen.«

Wundt (1896) führt eine ›experimentelle Introspektion‹ ein, welche als eine ihrer Voraussetzungen eine ›gespannte Aufmerksamkeit‹²⁰ hat. Freud schließlich – hier spricht der erste Psychotherapeut über den Akt der Therapie – empfiehlt für psychoanalytische Arbeit ›eine gleichschwebende Aufmerksamkeit‹ (Freud, 1912).

In der Gestalttherapie spielt das Konzept von Gewahrsein eine große Rolle und wird in Verbindung gesehen mit Wahl, Kontakt und Spontaneität (Perls 1951, S. viii). Es wird differenziert zwischen Achtsamkeit (*attention*) und Gewahrsein (*awareness*): »Achtsamkeit ist ein bewusstes Bemühen, Gewahrsein hingegen ist dies nicht.« (Korb et al. 1989, S. 8).

Carl Rogers' Konzept von ›Präsenz‹ hat die Arbeit von zahllosen Therapeuten beeinflusst und damit indirekt auch das Terrain für die Aufnahme von buddhistischen Darlegungen und Praktiken der Geistesgegenwart geebnet. In einem Klima von Authentizität (›Kongruenz‹), Empathie und uneingeschränkt positiver Wertschätzung finden Menschen unweigerlich ihre eigenen Lösungen, und es ist die Hauptaufgabe des Therapeuten, diese *Präsenz* vorbildhaft zu verkörpern, statt zu intervenieren, zu analysieren oder den Klienten in leitender Weise zu beeinflussen (Natiello, 2001).

Eugene Gendlin, ein erstaunlicher Grenzgänger und Penderler im schwierigen Gelände zwischen experimenteller Psychologie und akademischer Philosophie, war einige Zeit Mitarbeiter von Rogers. Einer seiner vielen Beiträge, eine eminent anwendbare, körperbezogene Fertigkeit, welche er ›Focusing‹ taufte, wurde über akademische Kreise hinaus weithin populär und fand auch im Feld der Psychotherapeuten beträchtliche Resonanz (Gendlin, 1978).

Darlegungen zu yogischen und buddhistischen Meditationspraktiken haben das Abendland in episodischen Wellen seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert erreicht.

In den 60er und 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts begannen diese meditativen Lehren sich großer Beliebtheit zu erfreuen – ein Trend, der mit Akzentverschiebungen bis heute anhält. Wirkungen davon blieben nicht aus. So hat in jüngster Vergangenheit eine wachsende Anzahl von Psychologen und Psychotherapeuten persönliche kontemplative Erfahrungen gemacht – unbeschadet ihrer beruflichen oder akademischen Bekenntnisse. Andererseits sind Meditation und ihre Wirkungen selbst Gegenstand wissenschaftlicher Aufmerksamkeit geworden. Die Segnungen einer solchen Aufmerksamkeit sind zwiespältig.

Die Felder akademischer Psychologie und Psychotherapie wurden im letzten Jahrhundert über weite Strecken von Konzepten aus der Verhaltensforschung dominiert. Die Geringschätzung dieser Schule für Introspektion, subjektive Wahrnehmung und persönliche Erfahrung als möglicherweise gültige Quellen von Erkenntnis hat weite Kreise nachhaltig geprägt – ein Einfluss, der auch heute noch anhält.²¹ Das Zulassen allein ›verifizierbarer‹ Daten verhängt die Beschränktheit einer wissenschaftlichen Methodik über den Gegenstand der Untersuchung – eine Praxis, die unweigerlich beträchtliche Teile menschlicher Erfahrung auslässt, wenn diese auf ›verifizierbare‹ Daten reduziert wird.

Buddhistische Achtsamkeits- und Gewahrseinspraxis ist eine introspektive Übung par excellence – und für Menschen, die sich in ihr schulen, subjektiv durchaus verifizierbar –, wenngleich ohne Respekt für Kriterien wissenschaftlicher Strenge. So scheint es dem kontemplativ Praktizierenden nicht ohne eine gewisse Ironie, dass die Konzepte ›Achtsamkeit‹ (bzw. ›mindfulness‹) in jüngster Zeit hauptsächlich auf Initiative kognitiver Verhaltenstherapeuten zu Haushaltsbegriffen in der etablierten Psychologie geworden sind.

Anmerkungen

- 1 Im Folgenden wird Teil Eins dieses Aufsatzes abgedruckt; Teil Zwei dieses Beitrages, „Buddhistische Geistesgegenwart in therapeutischer Praxis“, wird im nächsten Heft einige Streiflichter auf zeitgenössische achtsamkeitsbasierte Therapieansätze und -programme werfen und am Beispiel von Core Process Psychotherapy zu illustrieren versuchen, wie eine von der Vision kontemplativer Geistesgegenwart geprägte therapeutische Arbeit aussehen kann.
- 2 Ca. 580–460 v. u. Z.; die Datierung wird gegenwärtig diskutiert.
- 3 Er ist 1881 ein erstes Mal dokumentiert in Rhys Davids ›Buddhist Suttas‹, S. 107.
- 4 Monier-Williams, 1981, S. 1271
- 5 Rhys Davids, 1921–25, S. 1283
- 6 Dieses Sutta taucht im Pali Kanon an drei verschiedenen Stellen auf (D ii 289, M i 55, Vbh 192). Für eine Diskussion des Begriffes satipatthāna s.a. Rhys Davids, C.A.F. Rhys Davids, 1936, S. 256; Nyatanatilo 1952, S. 307; Nyanaponika 1954, S. 5; Anālayo 2003, S. 29; Bodhi 2000, S. 1504; Wallace & Bodhi 2006
- 7 Zum Begriff ›Verkörperung‹ siehe unten.
- 8 Eine Formulierung, die auch ein Verständnis des Buddha für das psychologische Phänomen von ›Dissoziation‹ nahelegt – und seiner Erkenntnis, wie Körperachtsamkeit dieser entgegenwirken kann.
- 9 Kāyagātāsati-suttam M iii 88
- 10 Ānāpānasati-suttam M iii 78
- 11 Anālayo, 2003, S. 47. Seinen kenntnisreichen Arbeiten verdanke ich zahlreiche Anregungen und Verweise.
- 12 Aus Platzgründen muß ich im Rahmen dieses Artikels auf eine Behandlung der Listen verzichten.
- 13 Vism. xiv, # 465 und Kommentar; Miln 37
- 14 Anālayo, 2003, S. 54, Fn 37
- 15 Meine Klammer, [A.M.W.]

- 16 Der Begriff ›Achtsamkeit‹ ist seit dem 17./18. Jh. dokumentiert und hat sich im Deutschen für *sati* und *mindfulness* eingebürgert. Seine Schwächen angesichts des Bedeutungsumfanges von *sati* liegen nicht in seiner Ungenauigkeit – er deckt einen Aspekt von *sati* genau ab –, sondern in seiner Enge, die viele der hier aufgeführten Bedeutungen unterschlägt. Besonders unglücklich ist auch die Konnotation des ›Aufpassens‹, welche oft mit achtsam/unachtsam auftaucht und die Übung der Achtsamkeit allzu einseitig mit dem Akt von Kontrolle identifiziert.
- 17 Der Begriff ›*incorporation*‹ wurde von Merleau-Ponty geprägt (Merleau-Ponty, 1945). Varela hat ihn aufgegriffen und definiert: »Mit ›verkörpert‹ meinen wir eine Reflexion, durch welche Körper und Geist zusammengeführt werden. Was diese Formulierung vermittelt ist, daß Reflexion nicht nur über eine Erfahrung stattfinden kann, sondern selbst auch eine Form von Erfahrung ist – und diese Reflexion als Erfahrung kann in Geistesgegenwart und Gewahrsein ausgeführt werden.« (Varela u. a., 1991).
- 18 *Anālāyos* Begriff.
- 19 Im Original Französisch bzw. Deutsch.
- 20 Wundt, W., (1874): Grundriss der physiologischen Psychologie. Wilhelm Engelmann Verlag, Leipzig.
- 21 Grossman in Von Leupoldt u. a., 2004

Summary: This paper is an attempt to elucidate the the concepts of *mindfulness*, *presence* and *awareness*. It shuttles in the use of these terms between Buddhist contemplative and psychotherapeutic contexts. It also uses these terms synonymously as the translation of the Buddhist concept of *sati*.

Mindfulness has become a buzzword. As a consequence, the notion of mindfulness on one hand enjoys increasing popularity; this holds out the promise of a wider acceptance of contemplative approaches in psychotherapy. On the other hand, mindfulness simply risks being reduced to yet another tool in the arsenal of cognitive behavioural techniques. This state of affairs leads me to revisit some of the ethical, emotional and social dimensions of the Buddhist conception of mindfulness and a brief glance at the risks we take if *sati* is denuded of its relationship to other factors of mind and a 'clean' cognitive awareness is instead made out to be stand-alone panacea.

Key words: Mindfulness, awareness, presence, contemplative Psychotherapy, Buddhist Psychology, *sati*

Anhang: Abkürzungen kanonischer Pali Texte:

Römische Zahlen nach der Abkürzung geben den Band, arabische die Seitennummer an (z.B. M iii 126 = Majjhima Nikāya, dritter Band, Seite 126). Für Pali-Recherche habe ich hauptsächlich die digitale Version der Burmesischen Chattha Sangāyana Edition gebraucht und dazu die Vorversion einer Software (CST4) des Vipassana Research Institute, Igatpuri eingesetzt.

Vin	Vinaya
Cv	Cullavagga
D	Dīgha Nikāya
M	Majjhima Nikāya
S	Samyutta Nikāya
A	Anguttara Nikāya
Dhp	Dhammapada
Sn	Suttanipāta
Thag	Theragāthā
Vbh	Vibhanga
Miln	Milindapañha
Vism	Visuddhimagga

Übersetzungen aus dem Pali, Englischen und Französischen sind meine, sofern nicht anders angegeben.

Literatur

- Anālāyo* (2003): Satipathāna. The direct Path to realization. Buddhist Publication Society, Kandy.
- Bodhi, B.*, (tr.) (2000): The Connected Discourses of the Buddha. Wisdom Publications, Boston.
- Freud, S.* (1912): Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. Zentralblatt für Psychoanalyse. J. F. Bergmann, Wiesbaden.
- Gendlin, E.* (1978): Focusing. Ryder, London.

- James, W.* (1890): *The Principles of Psychology*. Holt and Macmillan, London.
- Korb, M. P., Gorrell, Van De Riet* (1989): *Gestalt therapy: Practice and theory*. Pergamon, New York.
- Malebranche, N.* (Hrsg. André Robinet) (1958–78): *Oeuvres Complètes*. J. Vrin, Paris.
- Merleau-Ponty, M.* (1945): *Phénoménologie de la Perception*. Editions Gallimard, Paris.
- Monier-Williams, M.* (1981): *Sanskrit-English Dictionary*. Munshiram Manoharlal Publ, Delhi. (reprint)
- Natiello, P.* (2001): *The Person-Centred Approach: A passionate Presence*. PCCS Books, Ross-on-Wye.
- Nyanaponika, T.* (1954): *The Heart of Buddhist Meditation*.
- Nyanaponika, T.* (1956): *Der Einzige Weg*. Christiani Verlag, Konstanz.
- Nyanaponika, T.* (1986): *The Power of Mindfulness*. Wheel Publication 120/121. Buddhist Publication Society, Kandy.
- Nyanatiloka, T.* (1952): *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Buddhist Publication Society, Kandy.
- Payutto, P.* (1988): *Sammā Sati/An exposition of Right Mindfulness*. Buddhadhamma Foundation, Bangkok.
- Perls, F. S.* (1951): *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Dell, New York.
- Rhys Davids, T. W.* (1881): *Buddhist Suttas. Sacred Books of the East Vol xi*. Clarendon Press, Oxford.
- Rhys Davids, C. A. F.* (1936): *The birth of Indian psychology and its development in Buddhism*. Luzac & Co., London.
- Rhys Davids, T. W. & Stede, W.* (1921–25): *Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. Pali Text Society, London.
- U Pandita, S.* (2002): *The Meaning of Satipatthana*. Sahadhammika, Bangkok.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E.* (1991): *The Embodied Mind*. MIT Press, Massachusetts.
- Von Leupoldt, A., Ritz T.* (Hg.); Grossman, P. (2004): *Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible*, in *Psychology in Behavioural medicine – Basic psychophysiological research and application*. Kohlhammer Verlag, Stuttgart.
- Wallace, A. & Bodhi, B.* (2006): *The Nature of mindfulness and its role in Buddhist meditation*. [unpublizierte Korrespondenz]
- Wundt, W.* (1874): *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Wilhelm Engelmann Verlag, Leipzig.
- Wundt, W.* (1896): *Grundriss der Psychologie*. Wilhelm Engelmann Verlag, Leipzig.

Die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Baden, Nicole, Dipl.-Psych., *1981. Studium der Psychologie an der Universität Oldenburg bis 2008. Sie ist ausgebildet nach der Methode Body Mind Centering, einer Lehre für differenziertes Körperbewusstsein und Bewegungspädagogik. Schlaftrainerin nach der Methode des Sounder Sleep Systems. Seit 2002 Zen-Praktizierende und Schülerin von Zentatsu Baker Roshi. Lebt im Buddhistischen Studienzentrum im Johanneshof und im Zen Center in Crestone, Colorado.

Doerne, Angelika, Dipl.-Familienpädagogin, *1972, HP Psychotherapie, Ausbildung in Gestalttherapie, Integrativer Systemaufstellung, Yogalehrerin, Schülerin im Diamond Approach (Almaas); Weiterbildung in Beseelter Psychotherapie; intensive Beschäftigung mit verschiedenen spirituellen Traditionen, u. a. im Rahmen längerer Aufenthalte in Indien; bis 2009 psychotherapeutisch in der Klinik Heiligenfeld tätig, u. a. mit dem Schwerpunkt Spirituelle Krisen; gegenwärtig in eigener Praxis und als Seminarleiterin in München

Ehrmann, Wilfried, Dr., Psychotherapeut, Atemtherapeut mit eigener Praxis in Wien und Pressbaum. Leiter des ATMAN-Ausbildungsprojektes (Ausbildung in Integrativer Atemtherapie). Autor von: Handbuch der Atemtherapie (2004), Evolution des Bewusstseins (i. V.) sowie zahlreicher Fachartikel. Herausgeber der ATMAN-Zeitung – Fachzeitschrift für Atemarbeit und Atemtherapie

Leopoldt, Axel, *1950, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Biosynthese-Diplom, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Seit 1998 Schüler von A. H. Almaas.

Piron, Harald, Dr. Dipl.-Psych., *1967, psychologischer Psychotherapeut (VT), abgeschlossene Ausbildungen in Verhaltenstherapie, RET und Psychosynthese, meditiert seit 1985, therapiert seit 1993, promovierte in der Meditationsforschung, gibt Weiterbildungen und Seminare zu transpersonaler Verhaltenstherapie (TVT) und Psychosynthese. Er ist Vorsitzender der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR).

Weber, Akincano M., *1960, ist Psychotherapeut, dialogischer Prozessbegleiter und Meditationslehrer. Er war 20 Jahre kontemplativer Mönch in Asien und Europa, hat eine Ausbildung in Core Process Psychotherapy und einen M. A. in Buddhist Psychotherapy. Er lebt heute mit seiner Frau in Köln und unterrichtet als Meditationslehrer europaweit. Eine umfangreichere Arbeit zu diesem Thema ist in Vorbereitung und wird im O. W. Barth Verlag erscheinen.