

## Redaktion

M. Cierpka, Heidelberg  
 B. Strauß, Jena



# Achtsamkeit

## Wahrnehmen ohne Urteilen – oder ein Weg, Ethik in der Psychotherapie zu verkörpern?

### Einleitung

In den letzten etwa 10 Jahren hat der Begriff *Achtsamkeit* in der westlichen Gesellschaft eine eindrucksvolle Popularität und Zugkraft erlangt. Die gängigen zeitgenössischen Definitionen von Achtsamkeit, sowohl in Wirtschaft und Wissenschaft als auch in Psychologie, Psychotherapie und Medizin, weisen jedoch häufig auf eine mangelnde Vertrautheit mit den traditionellen buddhistischen Praktiken hin, auf die sich die Achtsamkeitspraktiken jedoch implizit und teilweise inzwischen auch explizit beziehen. Im Sinne achtsamkeitsbasierter Programme wird Achtsamkeit meist als „Aufmerksamkeit“ definiert, wobei dies ein Verständnis für eine radikale und tiefgreifende Nutzung von Achtsamkeit behindern kann.

Wir sehen die Gefahr, dass Achtsamkeit so umgedeutet wird, dass sie ihre innovative und radikale Dimension verliert und zu einem anderen Wort für Aufmerksamkeit verflacht (z. B. Grossman 2011; Grossman und Van Dam 2011). Die offensichtliche Tendenz, den neuartigen Zugang der buddhistischen Psychologie innerhalb eines westlichen Rahmens der Psychologie zu charakterisieren, mag verständlich sein; und doch verwehrt sie uns einige einzigartige und zur Achtsamkeitspraxis gehörender Elemente, die von großer Bedeutung für die westliche Psychologie und Psychotherapie sein können.

Der bisherige Dialog zwischen buddhistischen und psychoanalytischen Ansätzen hat inzwischen einige wesentliche Einsichten in die menschliche Entwicklung, deren Psychopathologie und deren

Heilung erbracht (Rubin 2003, Epstein 2011). Wir gehen daher davon aus, dass die Berücksichtigung von Achtsamkeit in dem hier gemeinten Sinn eine Bereicherung psychodynamischen Arbeitens bewirken kann, da es sowohl bei psychodynamischen und anderen Therapien wie bei der buddhistischen Achtsamkeitspraxis um Introspektion geht. Darüber hinaus haben neuere psychodynamische Ansätze wie die mentalisierungs-basierte Therapie bei genauer Betrachtung erstaunlich viel Ähnlichkeit mit einigen Aspekten von Achtsamkeit im buddhistischen Sinn.

Achtsamkeit und buddhistische Psychologie haben nicht nur in psychoanalytischen Kreisen große Aufmerksamkeit gefunden, sondern achtsamkeitsbasierte Ansätze wurden in jüngerer Zeit zur dritten Welle der Verhaltenstherapie erklärt. Wenn man bedenkt, dass die introspektive Dimension menschlicher Erfahrung, die für Achtsamkeit und jegliche buddhistische Psychologie so zentral ist, für Behavioristen während vieler Dekaden als illegitimes Gebiet der Untersuchung galt, erscheint dies als ein überraschender Kurswechsel. Unter angesehenen kognitiven Verhaltenstherapeuten zeigte sich die erste große Begeisterung für Achtsamkeit, als sie einen Ansatz zur Verringerung der Rückfallquote bei depressiven Patienten verfolgten (Deckersbach et al. 2015). Aspekte buddhistischer Psychologie und von Achtsamkeit wurden auch für die „Acceptance“- und „commitment“-Therapie (ACT; Hayes et al. 2014) empfohlen, für die dialektisch behaviorale Therapie (Bohus und Wolf-Arehult 2012), sowie für andere

kognitive Ansätze. Kognitiv-behavioral-orientierte Therapeuten erkannten die systematischen und ausgedehnten kognitiven Möglichkeiten der achtsamkeitsbasierten Meditation. So konnten sie nun das volle Spektrum mentaler Zustände, die bewusster Wahrnehmung zugänglich waren, also auch positive und neutrale Kognitionen und nicht nur katastrophisierende und negative automatisierte Gedanken in ihre Arbeit einschließen. Sicher nicht überraschenderweise entwickeln sich Hauptschwerpunkte und Grundannahmen aller achtsamkeitsorientierter kognitiv behavioraler Theorien rund um Kognitionen: Unsere aversiven Gedanken sind verantwortlich für problematische Aspekte von Emotionen und nicht die Emotionen selbst in der ACT; Desidentifikation mit depressiven Kognitionen in der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie ist wichtig, indem die flüchtige Natur mentaler Zustände beobachtet wird. Dieser Fokus auf mentale Zustände ist bedeutsam und wichtig, aber er repräsentiert nur *eine* wichtige Facette buddhistischer Psychologie und von Achtsamkeitspraxis. Emotionale und ethische Dimensionen sowie solche der Haltung sind ebenso essenziell. Letztere sind selten untersucht worden, obwohl kürzlich darüber diskutiert wurde, dass Wohlwollen und Mitgefühl eine entscheidende Rolle in der Wirksamkeit von kognitiv-behavioraler Therapie (CBT) spielen könnten. Unser erstes Ziel hier ist es, die zentrale Bedeutung dieser Faktoren zu erhellen.

## Definition von Achtsamkeit

Uns der buddhistischen Psychologie anschließend, möchten wir folgende Definition von Achtsamkeit vorschlagen: Achtsamkeit ist die Übung einer „vorurteilsfreien, offenen, gleichmütigen Haltung gegenüber unseren wahrnehmbaren Erlebnissen, während diese Erlebnisse sich von Moment zu Moment entfalten. Diese Prozesse und Ereignisse unseres Erlebens beinhalten Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken, einschließlich Erinnerungen, Gefühle, Imaginationen, sowie jeden anderen mentalen Inhalt, der uns in einem Moment bewusst wird“. In dieser Definition werden nicht vorrangig aufmerksamkeitsfokussierte Aspekte der Achtsamkeit betont, sondern eine Handlung, in der sich Aufmerksamkeit mit einer Reihe besonderer Einstellungen verbindet, um einen speziellen Zustand zu erreichen, der als Achtsamkeit bezeichnet wird. „Faktoren, die *unter allen Umständen* gemeinsam mit Achtsamkeit auftauchen, helfen ihrerseits dabei, sie zu definieren. Auch diese Faktoren dienen dazu, die Entwicklungsprozesse der Achtsamkeit zu kultivieren und zu verfeinern. Prinzipien von Großzügigkeit und Freundlichkeit helfen dabei klarzustellen, dass ein achtsames Bewusstsein das Objekt weder begünstigt noch ablehnt, sondern stattdessen die Eigenschaft des *Gleichmuts* ausdrückt“ (Olendzki 2011, S. 61).

Eine achtsame Haltung kann die gewohnten Be- und Verurteilungen, Bewertungen und sogar Grübeleien durch Qualitäten wie Geduld, Offenheit, Vorurteilslosigkeit, Toleranz und Freundlichkeit gegenüber dem, was aufgetreten ist, ersetzen; dies wird in der Literatur oft durch die Begriffe „Akzeptanz“ und „Nichturteilen“ zusammengefasst. Bisher werden die zentrale Rolle und Komplexität dieser Qualitäten, insbesondere auch die Anforderungen für ihre Entwicklung und Aufrechterhaltung, in der aktuellen psychologischen Diskussion nicht hinreichend thematisiert oder sie werden in der entsprechenden Literatur trivialisiert.

## Ethische Dimensionen von Achtsamkeit

Wir möchten vorschlagen, Achtsamkeit in ihrer ethischen Dimension zu begegnen, so wie sie auch im buddhistischen Gedankengut verankert ist, und zu berücksichtigen, dass Achtsamkeit in dem breiteren kontextuellen buddhistischen Rahmen auch eine verkörperte ethische Handlung darstellt.

„Ethik“ verstehen und definieren wir hier nicht als Teil eines Systems religiöser Pflichten, auch nicht als Reihe von Regeln, die auf theistischen Verpflichtungen basiert, sondern als Entwicklung eines inneren und buchstäblich „verkörperten“ Gefüges von aus der praktischen Erfahrung abgeleiteten Haltungen und Werten. Die Kultivierung von Achtsamkeit ist auf die Entwicklung solch einer ethischen Haltung ausgerichtet. Dies gilt für den Umgang mit sich selbst genauso wie für den Umgang mit anderen, einschließlich aller Lebewesen und nichtlebenden Objekte in der Welt und im Universum. Von „verkörpert“ sprechen wir, weil die ethischen Haltungen und Werte nicht nur im geistigen Bereich, sondern auch im Körper erfahrbar werden.

An dieser Stelle mag deutlich werden, inwiefern das buddhistische Konzept von Achtsamkeit, ähnlich wie Freuds Grundregel, von Anfang an nicht nur das gesamte menschliche Erleben in den Blick nimmt, sondern auch Vorstellungen vom „guten Leben“ integriert.

## Psychoanalytische und buddhistische Beiträge zum guten Leben

Die Vorstellung vom „guten Leben“ wird i. Allg. mit Aristoteles' Ethik von Haltungen und Verhalten in Verbindung gebracht, die persönliche Sinnfragen, Wohlbefinden Anderer und manchmal auch individuelles Wohlbefinden zum Ziel haben (nach Stanford, *Encyclopedia of Philosophy*: <http://plato.stanford.edu/entries/happiness/>). Trotz aller Vagheit und auch möglicher Kritik des Konzeptes streben doch viele nach einer Vision des guten Lebens, und sie findet sich explizit oder implizit in vielen Arten von Psychotherapie. Nach dem Psycho-

analytiker Jeffrey Rubin (2003) haben sowohl Psychoanalyse wie Buddhismus Wesentliches zu den Herausforderungen des modernen Lebens beizutragen, zumindest eine Art einer Vorstellung vom guten Leben. Beide Traditionen seien dabei behilflich, Fürsorge, Mitgefühl und Freiheit zu entwickeln und mit größerer Bewusstheit und Akzeptanz für sich selbst und andere zu leben.

Rubin, der mit beiden Traditionen eng vertraut ist, verspricht sich von deren Begegnung eine tiefere integrative Annäherung an die Kunst des guten Lebens, vorausgesetzt, beide Traditionen seien bereit, voneinander zu lernen und durch die jeweils andere verwandelt zu werden: Zum einen lässt die psychoanalytische Sichtweise die Hartnäckigkeit von Charakterstrukturen, von Übertragung und von unbewussten Anteilen zum Vorschein kommen, die in kontemplativen Traditionen oft verleugnet wird. Zum anderen lehren die östlichen kontemplativen Traditionen die Psychoanalyse – die nämlich Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit definiert – Möglichkeiten, Wohlbefinden zu erlangen. Wenn wir „in den Räumen zwischen Psychoanalyse und Buddhismus tanzen“, schreibt Rubin (2003, S. 410), kann dies unsere Lebensqualität bereichern und uns so dabei helfen, ein gutes Leben zu erfahren. Es könnte für Psychotherapeutinnen – nicht zuletzt aus Gründen der Selbstfürsorge – von entscheidender Bedeutung sein, solch eine Vision des guten Lebens für sich selbst und für andere zu entwickeln. Hierfür empfehlen wir eine Achtsamkeitspraxis, die auf buddhistischen Prinzipien beruht: Ohne inhärente moralisierende Verbote oder Theorien stellt sie eine konkrete und praktikable Methode zur Verfügung, die es erlaubt, die genannten Qualitäten durch innere Erfahrung auf eine offene und tolerante Art zu kultivieren.

## Westliche aristotelische Sicht des guten Lebens

Wie bereits erwähnt, kann aus westlicher Perspektive an Aristoteles gedacht werden und an seinen Begriff des „guten Lebens“. Ein glückliches und damit gutes Leben wird nach ihm dadurch erreicht,

dass die Menschen sich um „Tugenden“ bemühen, die Haltungen sind, bei denen der Einzelne die richtige Harmonie zwischen seinen Affekten, Willensstreben und der vernünftigen Einsicht hergestellt hat. Darüber hinaus ist das, was wir als Glück empfinden, für Aristoteles untrennbar verbunden mit der Gemeinschaft, in der wir leben. Diese Ideen haben viel mit buddhistischen Empfehlungen gemeinsam, insbesondere der Idee von Verbundenheit, und sie gewinnen derzeit in der Philosophie wieder an Boden.

Auch das Konzept der Phronesis nach Aristoteles (Svenaeus 2003) mag in aktuellen Diskussionen sowie für unsere hier angestellten Überlegungen nützlich sein. Phronesis wird als eine sozial relevante Form des Wissens beschrieben und mit praktischer Weisheit oder praktischer Klugheit übersetzt. Sie wurde von Aristoteles als die wichtigste der geistigen Tugenden angesehen, neben technischen Fertigkeiten („techné“), wissenschaftlichem Wissen („epistémé“), der theoretischen Weisheit der Philosophie („sophia“) und der intuitiven Vernunft („nous“). Aristoteles sah phronesis als notwendig an, um mit epistémé und techné umzugehen. Es scheint, dass techné und epistémé derzeit in der Psychotherapie hoch im Kurs stehen, während phronesis manchmal geradezu verpönt scheint. Phronesis bedeutet die Fähigkeit, in einer spezifischen Situation eine weise Entscheidung zu treffen. Für die Psychotherapie nehmen wir an, dass die Idee des „klugen Handelns“ als immer wieder neu zu treffende Entscheidung für Interventionen, natürlich auch auf der Basis des verfügbaren Wissens und verfügbarer Wissenschaft, hilfreich sein kann. Phronesis kann als Wegweiser für eine Psychotherapie nützlich sein, in der immer wieder eine Entscheidung gefordert ist, was das Beste für den Patienten ist. Dennoch wird in der Philosophie die Art und Weise, wie man kluges Handeln kultivieren kann, selten und nicht immer angemessen diskutiert. In der psychodynamischen Psychotherapie mag das für die Frage gelten, wie man Freundlichkeit, Mitgefühl, Toleranz und Gleichmut fördern kann.

Psychotherapeut DOI 10.1007/s00278-016-0097-0  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

P. Grossman · L. Reddemann

## Achtsamkeit. Wahrnehmen ohne Urteilen – oder ein Weg, Ethik in der Psychotherapie zu verkörpern?

### Zusammenfassung

In den letzten 3 Jahrzehnten werden in der westlichen Psychologie, Psychotherapie und Medizin Ansätze als anziehend angesehen, die auf Achtsamkeit als besondere Form urteilsfreier Wahrnehmung abzielen. Jedoch ist Achtsamkeit ihren Wurzeln aus dem frühen Buddhismus zufolge ein wesentlicher Bestandteil einer Reihe von ethischen Werten, und deren Ausdruck ist verkörperte Ethik. Diese ethischen Aspekte betrachten wir als Chance, um Achtsamkeit therapeutisch zu nutzen.

Buddhistische Psychologie strebt, ähnlich wie westliche psychodynamische und andere psychotherapeutische Ansätze, danach, die Erfahrung von Leid zu verstehen und die Linderung von Leid zu ermöglichen. Wir gehen davon aus, dass absichtsvolle Praxis von Achtsamkeit (wie weiter unten erläutert) eine neue (und uralte) Dimension der Pflege von ethischen Haltungen wie Freundlichkeit,

Geduld, Toleranz, Großzügigkeit, Mitgefühl und Mut hinzufügt. Anhaltendes Gewahrsein des Spektrums momentaner Erfahrungen kann sonst unzugänglich bleiben. Die wohlwollenden Haltungen ermöglichen es, sogar unter schwierigen Umständen Zustände von physischem und psychischem Wohlbefinden zu erleben. Es entfaltet sich sowohl in körperlicher wie mentaler Hinsicht ein Prozess, der eine Synergie von Aufmerksamkeit und ethischen Absichten ermöglicht, die im Wortsinn eine verkörperte ethische Präsenz bedeuten. Wir diskutieren die Implikationen dieser Art von Verständnis von Achtsamkeit im Hinblick auf derzeit gängige psychotherapeutische Richtungen.

### Schlüsselwörter

Mitgefühl · Ethik · Buddhistische Psychologie · Psychotherapie · Psychoanalyse

## Mindfulness. Perception without judgment – or a means to embody ethics in psychotherapy?

### Abstract

Within the last three decades western psychology, psychotherapy and medicine have become increasingly enamored by the perception of “mindfulness” as a form of unbiased, judgment-free awareness of perceptible experience. Derived from earliest forms of Buddhist psychology, mindfulness is, however, also integral to a particular set of ethical values and may be seen as a practice or process that tangibly embodies the Buddhist ethical stance. Buddhist psychology, similar to psychodynamic and other psychotherapeutic approaches, aims at the understanding and alleviation of human suffering. We believe that the intentional practice of mindfulness (as defined above) adds a new (very old) dimension by implicit cultivation of a consistent set of ethical attitudes that include kindness,

patience, tolerance, generosity, compassion and courage. Sustained awareness of the spectrum of momentary experience may, otherwise, be inaccessible. These benevolent attitudinal qualities often allow eudemonic mental and physical states to be experienced, even in the face of unpleasant circumstances. A relational process unfolds that reinforces, in both bodily and mental domains, a synergy of awareness and ethical intentions literally representing an embodied ethical presence. We discuss the implications of such an understanding of mindfulness for current psychotherapeutic approaches.

### Keywords

Compassion · Ethics · Buddhist psychology · Psychotherapy · Psychoanalysis

Wir gehen davon aus, dass achtsame Akzeptanz mehr beinhaltet als bloße Neutralität. Freud würde missverstehen, wenn seine Empfehlung der psychoanalytischen Grundregel so ausgelegt würde, als gehe es hier um ausschließliche Neutralität. Vielmehr begegnete auch er

seinen Patientinnen nachweislich (Cramerius 2008; Pohlen 2010) mit großer Freundlichkeit, Wärme und sogar Zuneigung.

## Verbindungen zwischen dem Begriff des „guten Lebens“ im westlichen Denken und buddhistischer Ethik

Buddhistische Ethik leitet sich von einer relativ unvoreingenommenen Betrachtung einfacher Erfahrungen des Lebens in der Welt her: Handlungen und Gedanken, die Leid verursachend gemeint sind, werden als „ungesund“ oder nicht heilsam erachtet; Verhaltensweisen und mentale Aktivität mit wohlwollender oder hilfreicher Absicht werden dagegen als „gesund“ oder heilsam angesehen. Dieser Zusammenhang wird als Fundament buddhistischer Ethik verstanden.

Hier, scheint uns, gibt es eine Schnittstelle und Verbindung zur westlichen Psychotherapie, wenn man diese auch als eine Praxis versteht, die dabei helfen soll, ein „gutes Leben“ in der aristotelischen Tradition zu verwirklichen.

Für Aristoteles war die Frage nach dem guten Leben auch eine nach einem von Ethik getragenen Leben. Wie bereits erwähnt, empfahl er die Entwicklung und Förderung von Tugenden, die er zum Kern seiner Ethik machte. Die im buddhistischen Denken als ungesund oder unheilsam erachteten Grundhaltungen sind den aristotelischen nicht unähnlich: Gier, Hass und Verblendung; dagegen beinhalten die als gesund oder heilsam erachteten Grundhaltungen Großzügigkeit, Freundlichkeit und Weisheit. Ausdruck dieser grundlegenden Merkmale von Gesundheit sind die 4 sog. unermesslichen Qualitäten: Freundlichkeit, Gleichmut, Mitgefühl, Mitfreude (d. h. Freude, die über die reine Selbstzufriedenheit hinausgeht, einschließlich der Freude über ein glückliches Schicksal von anderen). Die Pflege dieser Eigenschaften wird als wesentliches Gegenmittel zu ungesundem Verhalten und ungesunden Gedanken erachtet. Buddhistische Ethik besteht also aus einer Reihe von Grundsätzen, Anregungen und Geisteshaltungen, die praktische Anleitung und Orientierung bieten, welches Verhalten uns selbst, anderen Lebewesen oder unserer Umwelt in jedem Moment hilft oder schadet.

## Beispiel für eine Praxis von Achtsamkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl

Übende werden zunächst eingeladen, achtsam sowie mit Freundlichkeit den Atem zu beobachten. Später kann dann eine Einladung dazu kommen, Vorstellungen wie: „Mögen alle Wesen frei sein von Leiden, mögen alle Wesen glücklich sein“, aber auch sehr spezifische Wünsche wie z. B. „möge ich gesund sein“ zu kontemplieren, sowie die Auswirkungen solcher Sätze auf das Selbsterleben einschließlich der Widerstände dagegen mit Wohlwollen zu betrachten. Entscheidend ist es, sich explizit und willentlich mit solchen Wünschen zu befassen, ihnen inneren Raum zu geben und freundlich die Reaktionen darauf wahrzunehmen.

Nach und nach kann deutlich werden, dass die ausdrückliche Beschäftigung mit solchen Vorhaben zu von Ethik getragenen Handlungen führen sollte. Buddhistische Psychologie strebt also *Einsicht und Handlung* an. Konkret kann z. B. eine Psychotherapeutin, die sich in ihrer Achtsamkeitspraxis immer wieder um eine wohlwollende Haltung bemüht, entdecken, dass es ihr leichter fällt, ihren Patienten auf der Basis ihrer Achtsamkeitspraxis mit mehr Freundlichkeit, Offenheit und Mitgefühl zu begegnen. Dies wiederum mag sie motivieren, ihre Achtsamkeitspraxis fortzusetzen, und zu mehr Gelassenheit in der Arbeit zu gelangen.

Nach buddhistischem Verständnis der menschlichen Natur resultieren ungesunde Gedanken und Handlungen aus der Missachtung grundlegender Merkmale unserer Existenz (Bodhi 1995) und, vielleicht im Kern, aus einer Unkenntnis der Unbeständigkeit aller Dinge. Das absichtsvolle Bemühen, Gier, Hass und Verblendung, wann immer möglich, durch achtsames Gewahrsein, kontemplative Betrachtung und gesundes Verhalten zu ersetzen, führt demnach zu Weisheit und Frieden. Für diesen Prozess ist die *praktische Übung* von Achtsamkeit von zentraler Bedeutung, wobei wir diese, das sei hervorgehoben als „Herz-Geist“-Qualitäten verstehen, die im buddhistischen Denken anders als im westlichen als Einheit betrachtet

werden. Es handelt sich hier also nicht um voneinander getrennte Aspekte, sondern um unterschiedliche Dimensionen der gleichen Erfahrung von achtsamem Gewahrsein. Vor diesem Hintergrund mag verständlich werden, was mit Ersetzung ungesunder Grundhaltungen durch Großzügigkeit, Freundlichkeit, Gleichmut, Mitgefühl und Mitfreude gemeint ist. Vergleichbare Empfehlungen kennt die Freudsche-Theorie nicht, daher verweisen wir auf Erich Fromm, der die Ansicht vertritt, „dass Probleme der Ethik bei der Erforschung der Persönlichkeit nicht ausgeschlossen werden dürfen“. Er begründet das damit, dass Werturteile unsere Handlungen bestimmen. „Von ihrer Gültigkeit hängen Glück und seelische Gesundheit ab“ (Fromm 2014, S. 9). Bekanntlich hat sich Fromm nicht zuletzt deshalb mit Psychoanalyse und Zen-Buddhismus beschäftigt, weil ihm die Psychoanalyse ergänzungsbedürftig erschien (Fromm et al. 1972). Auch wir sehen hier die Möglichkeit einer fruchtbaren – auch wechselseitigen – Ergänzung (dazu Safran 2003 sowie bereits erwähnt Rubin 2003 sowie Epstein 2011).

Wie die bisherigen Ausführungen zeigen, ist das buddhistische ethische System in einer Reihe von rationalen nichttheistischen Werten begründet. Um Weisheit zu erreichen und unsere Neigung zu ungesunden Geisteshaltungen und Verhaltensweisen zu beseitigen (oder, was eher realistisch ist, zu mindern), sehen die buddhistischen psychologischen Grundsätze praktische Schritte vor, um Achtsamkeit als eine verkörperte ethische Haltung und Handlung einzuüben, und zwar in Übereinstimmung mit dem Erfahrungszusammenhang zwischen gewissen Verhaltensweisen und deren lust- oder *leidvollen* Auswirkungen auf Gemütszustand und *Körpererleben*.

Es gibt nach buddhistischer Auffassung eine lange Reihe von ungesunden Verhaltensweisen und Handlungen, die im Alltag einfach und eindeutig unterschieden werden können und Leid hervorrufen. Ebenso einfach ist es, eindeutige Beispiele für gesundes Verhalten aus täglichen Erfahrungen zu nennen: jemandem in Not zu helfen, jemandem gegenüber großzügig zu sein sowie freund-

lich und aufrichtig zu kommunizieren. Diese zuletzt genannten Handlungen rufen i. Allg. ein Gefühl von Freundschaft und Wohlbefinden hervor, sowohl für den Handelnden als auch für den Empfänger. Innerhalb dieser breit angelegten Perspektive bedeutet ein solches gesundes Handeln, insbesondere, wenn man es auf die sich stets verändernden Umstände des Lebens anwendet, eine wohlwollende Betrachtung aller Erfahrungen; dabei wird versucht, Leid zu vermeiden, so gut wir es können; und doch besteht große Offenheit für den Reichtum und die Schmerzlichkeit derjenigen Aspekte unseres Lebens, die nicht kontrollierbar oder vermeidbar sind.

Wie zuvor erwähnt, wird Achtsamkeit in der psychologischen Literatur oft vorrangig als erhöhte *Aufmerksamkeit* gegenüber fortlaufenden Ereignissen und Prozessen definiert. Obwohl es offensichtlich erscheint, werden manche Tatsachen in der vorhandenen experimentellen psychologischen Literatur über Aufmerksamkeitsphänomene beinahe ignoriert: Unsere Geisteshaltungen und Emotionen beeinflussen unsere Fähigkeit, aufmerksam zu sein, und die Art unserer Aufmerksamkeit beeinflusst unsere Geisteshaltungen und Emotionen. Ein aufgeregter Gemütszustand ist z. B. sicherlich nicht dienlich, um eine ununterbrochene Aufmerksamkeit auf das Erleben zu richten, und wird wahrscheinlich dazu beitragen, partielle oder verzerrte Bewertungen dessen vorzunehmen, was wahrgenommen wird. Eine Person, die einer Situation oder einer Person negativ voreingenommen begegnet, ist wahrscheinlich mit vermehrten Vorurteilen den Umständen gegenüber behaftet, in denen sie sich befindet. Eine gleichmütige, geduldige und offene Person verfügt wahrscheinlich über mehr Ressourcen, um eine unvoreingenommene Wahrnehmung von auftretenden Impulsen und Ereignissen beizubehalten, als eine Person, die zu Ablehnung neigt. An dieser Stelle kann eine psychodynamische Sicht auf unbewusste oder vorbewusste Vorgänge nützlich sein und sich mit der Achtsamkeitspraxis verbinden.

Stellen wir uns vor, dass wir irgendwie, und sei es gelegentlich für ein paar Se-

kunden oder Minuten, den beurteilenden Geist durch eine Haltung der Freundlichkeit, Neugier, Großzügigkeit und Geduld gegenüber Gefühlen, die bereits vorhanden sind und die wir vielleicht nicht sofort ändern können, ersetzen. Vielleicht können wir sogar eine leise Empfindung des Mitgefühls gegenüber dem unaufhaltsamen unangenehmen Vorgang, der sich gerade entfaltet, erzeugen, und auch den Mut aufbringen, für den Moment auf eine unangenehme Empfindung eingestimmt zu bleiben. Unsere eigene Erfahrung ist, ebenso wie die von vielen anderen, dass eine solche einstellungsbezogene Haltung einen erheblichen Unterschied für unser Gewahrsein für den Moment machen kann. Das Gewahrsein für den gegenwärtigen Moment wird stabiler und feiner. Vielleicht gewinnen wir vorsprachliche Einblicke in den Gefühlszustand, der mit dem gegenwärtigen Zustand des Unangenehmen verbunden ist.

Wobei wir nicht leugnen, dass in solchen Momenten auch die versprachlichende Analyse hilfreich sein kann. An dieser Stelle ergänzen sich möglicherweise Achtsamkeitspraxis und Analyse und gehen doch teilweise andere Wege, wie das folgende Beispiel illustrieren soll.

### Fallbeispiel

Frau A., Mitte 40, kommt fast unter Tränen und voller Wut und Ärger darüber, dass sie sich am Arbeitsplatz nicht angemessen unterstützt fühlt. Kürzlich hatte sie auf dem Weg zur Arbeit einen Unfall, und das interessiere bei der Arbeit keinen Menschen, meint sie.

Die Therapeutin sagt zunächst, dass sie verstehen könne, dass die Patientin wütend sei. Gleichzeitig nimmt sie im Brustbereich eine Enge wahr, die sie als Ausdruck von Einsamkeitserfahrungen von sich kennt, und fährt fort: „Es ist ja auch schwer, wenn man den Eindruck hat, mit allem alleine fertigwerden zu müssen.“ Diese Würdigung des Schmerzes geht auf die Vorstellung der Therapeutin zurück, der Patientin nicht nur zu Einsicht zu verhelfen, sondern einen Schritt in Richtung Mitgefühl mit sich selbst anzubieten. Die Patientin: „Das bin ich gewöhnt, mir hat noch nie jemand geholfen.“ Darauf die Therapeutin:

„Wie schrecklich!“ Die Patientin fragt, ob die Therapeutin das ernst meine. Ja, das meine sie ernst. Die Patientin sieht die Therapeutin für eine Weile stumm an, dann fragt sie: „Ja, und was soll ich jetzt machen?“ Darauf die Therapeutin, ob sie sich vorstellen könne, mit sich selbst mitfühlend zu sein. Was sie davon halte sich vorzustellen, dass sie sich selbst in den Arm nehme, sie könne es auch konkret tun, wenn sie wolle, und sich selbst etwas Freundliches, Mitfühlendes sagen. Ob sie da eine Idee habe. „Sie meinen, wie mit meiner besten Freundin?“ „Ja, genau, so meine ich das.“ „Und Sie glauben, dass das hilft?“ Ja, das glaube sie, aber die Patientin möge es überprüfen, es sei besser, ihr nicht zu glauben, sondern es auszuprobieren. Die Patientin wird wieder still, und nach einer Weile meint sie: „Das tut mir wirklich gut, hätte ich nicht gedacht. Ich habe zu mir gesagt, das ist wirklich schrecklich, was du durchmachst, und mir vorgestellt, wie ich mich selbst in den Arm nehme, und da wurde ich ruhiger. Ist ja verrückt!“ „Können Sie beschreiben, was es bedeutet, dass Sie ruhiger sind, wo spüren Sie das?“ „Im Körper, der entspannt sich, und meine Gedanken sind friedlicher.“ „Leuchtet es Ihnen ein, dass Sie jetzt eine Erfahrung machen konnten, dass es Ihnen besser gehen kann, wenn Sie mit sich selbst in einem liebevollen Kontakt sind?“ „Ja, stimmt, das kann ich probieren ...“

Aus psychodynamischer Sicht hat die Therapeutin aus ihren Gegenübertragungsgefühlen heraus interveniert (siehe dazu z.B. Orange et al. 2001 und Mitchell 2005), aus einer achtsamkeitsorientierten Sicht ging es um Mitgefühl und daraus abgeleitete Einladungen an die Patientin.

Diese achtsamkeitsbasierte Haltung der Therapeutin ist stärker von der Vorstellung geprägt, Leiden zu lindern, statt es aushalten zu sollen (es eben nicht nur als Gegenübertragungsagieren zu qualifizieren). Das heißt, das Gegenübertragungserleben (Enge und Einsamkeit) dafür zu nutzen, Mitgefühl – nicht Mitleid – zum Ausdruck zu bringen. Das Gewahrsein für die eigene Befindlichkeit eröffnet nicht nur Zugang zum Verständnis des Leidens der Anderen wie v. a. in den neueren psychoanalytischen Ansät-

zen (z. B. intersubjektive und relationale Psychoanalyse), sondern ist verknüpft mit dem aus der buddhistischen Ethik resultierenden Wunsch, dieses Leiden zu lindern. Und der Patientin einen Raum zu ermöglichen, in dem sie sich selbst mitfühlend begegnen kann. Dabei erscheint es uns wichtig, dass diese mitfühlende Haltung die Anerkennung des Leidens zur Voraussetzung hat. Gleichzeitig bemerkt die Patientin zu ihrem Erstaunen, dass ihr Mitgefühl mit sich selbst ihr Leiden mindert. Anstatt gegen die leidvolle Erfahrung nur zu wüten oder zu resignieren und dies zu erkennen, eröffnet die achtsam-mitfühlende Bezugnahme mehr Wohlbefinden. Erst auf Basis dieses Wohlbefindens kann ein Freiraum entstehen, um „gesündere“ Verhaltensweisen und schließlich ein „besseres Leben“ auch angesichts von unvermeidbaren Schwierigkeiten des Lebens zu entwickeln.

Es dürfte deutlich geworden sein, dass es sich hier nicht um ein unterschiedsloses Annehmen von „Was-auch-immer“ handelt, sondern dass das Unterscheiden von gesundheitsförderlichem bzw. -beeinträchtigendem Verhalten untrennbar mit dem achtsamen Wahrnehmen verbunden ist. Ethische Urteile werden zwar angestrebt, aber sie werden von einem Standpunkt der Gelassenheit, Klarheit und wohlwollenden Bedingungslosigkeit ausgebildet.

### Verkörperter Aspekt von Ethik in der Achtsamkeitspraxis

Es erscheint hilfreich, die Wichtigkeit ethischer Verhaltensweisen wie Freundlichkeit, Gleichmut, Großzügigkeit, Mitgefühl, Geduld, Akzeptanz und Mut zu bemerken. Diese tugendhaften Eigenschaften sind, wie bekannt, in allen großen Weltreligionen von zentraler Bedeutung, doch haben sie, wie bereits erwähnt, meist einen moralisierenden Charakter. Offensichtlich können diese Verhaltensweisen nicht verordnet werden, und wir bleiben oftmals mit dem Gefühl zurück, sie in unserem Leben kultivieren und pflegen zu wollen, aber nicht zu wissen, wie wir das erreichen können. In der buddhistischen Praxis gibt es Empfehlungen, die ausdrücklich darauf

ausgerichtet sind, diese Verhaltensweisen zu fördern, wie Liebende Güte- und Mitgefühlsmeditationen (Hofmann et al. 2011; Salzberg 2011). Die Achtsamkeitspraxis dient wiederum als Einladung, diese Fähigkeiten zu pflegen, und wir können zu jedem Zeitpunkt überprüfen, wie die An- und Abwesenheit dieser Qualitäten unser grundlegendes Gefühl eines momentbezogenen Gewahrseins beeinflusst.

### Klinisches Beispiel

Ein Patient mit einer lebensgefährlichen Erkrankung wird von seinem Therapeuten angeleitet, die betroffene Körperregion mit liebevoller Achtsamkeit wahrzunehmen. Als der Patient diese Erfahrung zulassen konnte, konnte er sich – zu seinem Erstaunen – vorstellen, dass die Krankheit ihn etwas lehren wollte, und sich mit ihr – wie er meinte – anfreunden. So musste sie nicht mehr bekämpft werden, was er als erleichternd empfand.

Der Schwerpunkt liegt auf einem persönlich erlebten Prozess, in dem wir überprüfen, wie unser Gewahrsein durch das „Experiment“ – wie im Fallbeispiel – beeinflusst wird, der unmittelbaren Erfahrung mit Freundlichkeit, Offenheit und Geduld zu begegnen – und dies unabhängig davon, ob die Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral ist. Es besteht keine moralische Pflicht oder Erwartung eines Erfolgs, sondern lediglich eine freundliche Einladung, es zu versuchen. Es ist, mit anderen Worten, eine Art ergebnisoffene Untersuchung, was mit unserer Wahrnehmungserfahrung geschieht, wenn wir versuchen, den mentalen Inhalten, die sich von Moment zu Moment entfalten, mit Freundlichkeit und Akzeptanz zu begegnen, und wenn wir es paradoxerweise sogar zulassen, dass es uns vielleicht nicht gelingt, diese Gemütszustände in den Prozess einzubinden (d. h., wenn wir die Tatsache akzeptieren, dass wir vielleicht nicht in der Lage sind, in dem Moment eine Art Freundlichkeit zu empfinden, kann das dennoch den Prozess verstärken). Wir gehen davon aus, dass ohne eine tragfähige therapeutische Beziehung und/oder Selbstbeziehung die oben beschriebene Erfahrung nicht möglich wäre.

Die Praxis kann unterstützt werden, wenn eine wohlwollende Haltung eingenommen wird, so gut es im Moment geht.

Erfahrene Achtsamkeitsmeditierende und Teilnehmer von achtsamkeitsbasierten Programmen stellen oftmals fest, dass sie als Folge der Achtsamkeitspraxis eine Art Zufriedenheit und Wohlbefinden erfahren (Eudämonie), manchmal auch unter sehr schwierigen Lebensbedingungen.

Persönliche Berichte legen nahe, dass die Pflege der Achtsamkeit eher ein wiederholtes In-Kontakt-Treten mit den vielleicht kurzen Momenten ist, in denen unser Bewusstsein von Frieden, Ruhe und Akzeptanz geprägt ist, und weniger ein Lernprozess, wie ich *aufmerksamer* eine momentbezogene Erfahrung erlebe.

Dieser zentrale Aspekt der Achtsamkeit stellt eine verkörperte Erfahrung eines Gefühls des Wohlbefindens dar. Es ist nicht vollkommen abhängig oder bedingt von den oder durch die Umstände(n), in denen wir uns selbst befinden. Das Gefühl von Ruhe, so flüchtig es auch sein mag, stellt sich dann nach unserer Erfahrung mit größerer Wahrscheinlichkeit ein, wenn wir versuchen, zu einer mitfühlenden Haltung gegenüber unserer gegenwärtigen Situation zu finden. Es ist verkörpert und keine Abstraktion. Wir fühlen es in unserem Körper und in unserem Gemütszustand. Ein Spektrum von wesentlichen, damit verbundenen ethischen Eigenschaften – Freundlichkeit, Mitgefühl, Gleichmut, Toleranz, Großzügigkeit, Mut, um nur einige zu nennen – wird verbunden mit der physischen und der mentalen Wahrnehmung von einem besonderen Zustand der Eudämonie, den viele Menschen niemals oder nur selten zuvor erfahren haben. Er kann nicht immer zuverlässig abrufbar sein. Aber wir entwickeln ein auf regelmäßiger Praxis basierendes Vertrauen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese gleichmütige Form der Aufmerksamkeit einstellen kann, wird erheblich höher, wenn wir versuchen, jedem Moment gezielt mit Toleranz, Mut und Akzeptanz zu begegnen.

Diese Gewohnheit ist nicht nur für tägliche formelle Meditationsübungen gedacht. Die formelle Meditation er-

laubt lediglich ein besser beherrschbares Umfeld, wobei die Praxis letztlich dazu dient, informierter und generalisierter mit dem alltäglichen Leben umzugehen. Im Idealfall zeigt sich in der Art und Weise, wie wir leben – was wir für unser Leben tun, wie wir mit anderen kommunizieren und mit ihnen umgehen, wie wir mit der Natur interagieren – eine ethische Haltung, die wir durch die Praxis der Achtsamkeit pflegen wollen. Natürlich ist keiner dieser Faktoren unabhängig von den anderen, und das anspruchsvolle Ziel ist, dass sie sich gegenseitig verstärken.

Aus unserer Sicht empfiehlt sich eine Achtsamkeitspraxis v. a. für Psychotherapeutinnen. Fulton weist darauf hin, dass „Achtsamkeitspraxis eine unerschlossene Ressource sein kann“. Sie bietet ein Mittel, solche Faktoren zu beeinflussen, die den Behandlungserfolg am deutlichsten ausmachen (Fulton 2009, S. 85). Es handelt sich dabei um Faktoren, die die Güte der therapeutischen Beziehung bestimmen (Fulton 2009, S. 92 ff.). Wir heben hier emotionale Toleranz und Akzeptanz hervor.

## Fazit für die Praxis

**Achtsamkeit wird hier als ethisches Verhalten und praktische Tugend (Sila aus dem Pali) beschrieben. Nach diesem Verständnis verschmelzen kognitive Dimensionen (z. B. Aufmerksamkeit, Erinnerung und Bewusstheit) mit ethischen Haltungen und Verhaltensweisen (z. B. Mitgefühl, Freundlichkeit, Mut und Gleichmut). Dies stellt eine grundlegende Abweichung von der westlichen akademischen, relativ isolierten Auffassung von Wahrnehmung in der Psychologie und deren nahezu vollständiger Vernachlässigung des Einflusses von ethischen Werten auf psychologische und kognitive Funktionen dar. Unser Anliegen ist es, ein Verständnis eines weitaus breiteren kontextuellen, und vielleicht sogar konstitutiven, Rahmens zu entwickeln. Die buddhistische Psychologie bietet eine konkrete Praxis, um bedingungslose Wertschätzung zwischen Therapeutin und Patientin zu kultivieren und zu stärken. Sie verbreitet diese Qualitäten in einem weiten**

## Rahmen unserer ethischen Haltungen und begleitet uns zu allen Aspekten der Existenz und der Beziehungen zur Welt.

### Korrespondenzadresse

#### Prof. Dr. med. P. Grossman

Forschungsleitung Psychosomatik,  
Universitätsspital Basel  
Basel, Schweiz  
paul.grossman@usb.ch

**Danksagung.** Wir danken Dr. Eva Kreikenbaum und Dr. Dankwart Matthe für freundlich erhellendes Feedback.

### Einhaltung ethischer Richtlinien

**Interessenkonflikt.** P. Grossman und L. Reddemann geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Dieser Beitrag beinhaltet keine von den Autoren durchgeführten Studien an Menschen oder Tieren.

### Literatur

- Bodhi B (1995) Nourishing the roots: Essays on Buddhist ethics. <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/wheel259.html>. Zugegriffen: 4.5.2016
- Bohus M, Wolf-Arehult M (2012) Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten. Schattauer, Stuttgart
- Cremerius J (2008) Vom Handwerk des Psychoanalytikers. Das Werkzeug der psychoanalytischen Technik: Vom Handwerk des Psychoanalytikers. fromann holzboog, Stuttgart Bad Canstatt (2 Bde)
- Deckersbach T, Hölzel B, Eisner L, Lazar SA, Nierenberg AA (2015) Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bei Bipolaren Störungen: Das Therapemanual. Schattauer, Stuttgart
- Epstein D (2011) Gedanken ohne Denker – Wechselspiel Buddhismus Psychotherapie. Windpferd, Oberstdorf
- Fromm E, Martino Rde, Suzuki DT (1972) Psychoanalyse und Buddhismus. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Fromm E (2014) Den Menschen verstehen, 10. Aufl. Dtv, München (Englisches Original: Man for himself (1946))
- Fulton P (2009) Achtsamkeit als klinisches Training. In: Germer C, Siegel S, Fulton P (Hrsg) Achtsamkeit in der Psychotherapie. Arbor, Freiburg
- Grossman P (2011) Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re) invention of mindfulness: comment on Brown et al. (2011). *Am Psychol Assoc* 23(4):1034
- Grossman P, Van Dam NT (2011) Mindfulness, by any other name ... : trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemp Buddhism* 12:219–239
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG (2014) Akzeptanz- & Commitment Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis. Junfermann, Paderborn

- Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE (2011) Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clin Psychol Rev* 31:1126–1132
- Mitchell SA (2005) Psychoanalyse als Dialog: Einfluss und Autonomie in der analytischen Beziehung. Psychosozial Verlag, Gießen
- Olendzki A (2011) The construction of mindfulness. *Contemp Buddhism* 12:55–70
- Orange DM, Atwood GE, Stolorow RD (2001) Inter-subjektivität in der Psychoanalyse. Brandes und Apsel, Frankfurt a.M.
- Pohlen (2010) Freuds Analyse: Die Sitzungsprotokolle Ernst Blums von 1922. Rowohlt, Reinbek
- Rogers CR (1992) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J Consult Clin Psychol* 60:827–832
- Rubin JB (2003) A well-lived life: Psychoanalytic and buddhist contributions. In: Safran JD (Hrsg) *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Wisdom, Somerville, S387–409
- Safran JD (2003) Psychoanalysis and Buddhism as cultural institutions. In: Safran JD (Hrsg) *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Wisdom, Somerville
- Salzberg S (2011) Mindfulness and loving-kindness. *Contemp Buddhism* 12:177–182
- Svenaues F (2003) Hermeneutics of medicine in the wake of Gadamer: the issue of pronesis. *Theor Med Bioeth* 24(5):407–431