

1. Einführung in Achtsamkeit: von „überladen“ zu „achtsam“

Meditation ist der Oberbegriff für eine bestimmte Form des mentalen Trainings. Sie umfasst im Einzelnen eine ganze Reihe komplexer Praktiken, zu denen unter anderem Achtsamkeitsmeditation, Yoga, Tai-Chi und Qigong zählen. Von all diesen Praktiken wurde Achtsamkeitsmeditation in der psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschung im Laufe der vergangenen zwei Jahrzehnte die größte Aufmerksamkeit zuteil (Tang et al., 2015). Viele Leute verwenden den Begriff „Achtsamkeit“, meinen damit aber oft vollkommen unterschiedliche Dinge. Dies kann zu einer unzutreffenden grundlegenden Auffassung von Achtsamkeit und in der Folge zu einer fehlgeleiteten Achtsamkeitspraxis führen. In diesem Kapitel werde ich drei mentale Zustände vorstellen – Überladenheit, Gedankenlosigkeit und Achtsamkeit –, um anhand dieser Beispiele den Begriff „Achtsamkeit“ klar zu definieren, damit der Leser das Wesen der Achtsamkeit leichter erfassen kann. Generell gilt: *Achtsamkeit als solche ist KEIN Konzept, vielmehr handelt es sich bei ihr um eine direkte Erfahrung, die der Konzeptualisierung per se vorgelagert ist.* Sie entzieht sich daher sprachlichen Beschreibungen und gedanklichen Kategorien oder Generalisierungen. Man kann zwar den Begriff definieren, aber ohne jede persönliche Erfahrung in Achtsamkeit kann man nur eine bruchstückhafte Vorstellung davon gewinnen, etwa so wie ein Blinder, der lediglich einzelne Teile eines Elefanten berührt. Ein erfahrener Trainer oder Coach jedoch kann eine Person zu einem echten Achtsamkeitszustand führen und ihr darüber hinaus dabei helfen, diese Erfahrung in Geist und Körper zu stabilisieren. In einer bestimmten Form der Meditationspraxis, dem Integrative Body-Mind Training IBMT® nutzen wir diese Technik der Unterstützung durch einen Coach oft, um noch unerfahrenen Teilnehmern zu helfen (Tang et al., 2015; Tang, 2009; Tang & Tang, 2015b).

1.1 Überladenheit oder Achtsamkeit?

Heutzutage, in unserer mit Informationen überfluteten Welt, sind wir immer „online“. Mit anderen Worten, wir sind alle *überladen*: Unser Geist sammelt ständig bewusst und/oder unbewusst endlose Mengen an Informationen. Wir haben nicht genug Platz oder Kapazitäten zur Verfügung, um diese angesammelten Informationen neu zu ordnen und zu verdauen, denn in jedem Moment ist unser Geist damit beschäftigt, zu denken oder umherzuwandern und ruhelos Informationen aufzu-

nehmen oder zu verarbeiten. Der Begriff *Gedankenlosigkeit* bezeichnet eine automatische und gewohnheitsbasierte Reaktion auf externe Reize ohne Bewusstheit, und der gedankenlose Zustand tritt ebenso wie das damit einhergehende gedankenlose Verhalten häufig auf, wenn unser Geist nicht gut trainiert ist. Außerdem liegen die Zustände von Überladenheit und Gedankenlosigkeit außerhalb unserer geistigen Kontrolle und laufen automatisch ab. Aus neurowissenschaftlicher Perspektive kann man sagen, die Zustände von Überladenheit und Gedankenlosigkeit beanspruchen einen zu hohen Anteil von der Energie und den Ressourcen unseres Gehirns, welche größtenteils von dem Default-Mode-Netzwerk² in den Arealen an der Mittellinie unseres Gehirns bereitgestellt werden. In dieser Situation ist der Geist nicht klar genug, um auf die bestmögliche Weise zu unseren Leistungen in Arbeit und Privatleben beizutragen (Tang & Tang, 2015a, b).

Was genau ist Achtsamkeit? Es gibt zahlreiche Definitionen von Achtsamkeit. So bezieht sich der Begriff für manche Autoren beispielsweise auf „*nichturteilende Aufmerksamkeit, die auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist*“ (Kabat-Zinn, 1990); ein weiteres Beispiel für eine Definition lautet „*Wenn wir achtsam sind, dann sind wir offen für Überraschungen, auf den gegenwärtigen Moment hin orientiert, empfänglich für den Kontext und, vor allem anderen, befreit von der Tyrannei alter Geisteshaltungen*“ (Langer, 2014). Allerdings ist die genaue Definition von Achtsamkeit immer noch Gegenstand von Diskussionen, da Achtsamkeit an sich jenseits aller Beschreibungen liegt. Wie ich zuvor betont habe: Achtsamkeit als solche entzieht sich sprachlichen Beschreibungen und gedanklichen Kategorien, da es sich bei ihr um eine direkte Erfahrung handelt, die der Sprache und der Kategorienbildung vorgelagert ist. Eine einfache Analogie lautet: Es ist unerheblich, wie viel Sie über einen Apfel wissen – erst wenn Sie einen Apfel gegessen haben, werden Sie wissen, wie er schmeckt. Verglichen mit Überladenheit oder Gedankenlosigkeit stellt sich Achtsamkeit als direkte und präsente Erfahrung dar, die sich von den anderen beiden Zuständen unterscheidet (Tang et al., 2015). Aus einer erlebnisbezogenen Perspektive lässt sich Achtsamkeit wie folgt beschreiben: „*Wenn Sie sich einer Sache erstmals bewusst werden, gibt es einen flüchtigen Moment der reinen Bewusstheit, kurz bevor Sie die Sache konzeptualisieren, bevor Sie sie identifizieren*“ (Gunaratana, 2011). Ein qualifizierter Trainer oder Coach kann Ihnen helfen, den Zustand der Achtsamkeit direkt zu erleben (dies bezeichnet man auch als „erlebnisbasierte Einsicht“) und dann zu stabilisieren. Diese Erfahrung kann Ihnen die eigene Achtsamkeitspraxis erheblich erleichtern. Im Gegensatz zu den Zuständen von Überladenheit und Gedankenlosigkeit ist Achtsamkeit ein subtiler und sehr tiefgehender Prozess, der das Übermaß an Informationen auf effiziente Weise neu organisieren und daher die

2 In der deutschsprachigen Literatur wird das *default mode network* auch als „Ruhezustands-Netzwerk“ oder „Ruhestandard-Netzwerk“ bezeichnet. [Anm. d. Ü.]

zuvor davon beanspruchten Gehirnressourcen wieder für mehr Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle sowie optimale Leistungen im Alltagsleben frei machen kann (Tang & Posner, 2013a, b; Tang, 2017; Tang et al., 2017a, b).

1.2 Zur Klarstellung des Begriffs Achtsamkeit

Einer neueren Sichtweise zufolge lassen sich Formen von Achtsamkeitsmeditationen oder achtsamkeitsbasierte Interventionen wie folgt unterteilen:

1. achtsamkeitsbasierte Stressreduzierung (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) und verwandte gruppenbasierte Achtsamkeitsinterventionen wie die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) sowie
2. achtsamkeitsbezogene Interventionen wie die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die Dialektische Verhaltenstherapie (DVT), kognitiv-behaviorales Stressmanagement und IBMT (Creswell, 2017).

Allerdings sorgt es für Verwirrung, dass die Bezeichnungen „verwandte gruppenbasierte Achtsamkeitsinterventionen“ und „achtsamkeitsbezogene Interventionen“ sich abgesehen vom Gruppenaspekt auf dasselbe zu beziehen scheinen. Ob die Interventionen in einer Gruppe oder bei Einzelpersonen angewendet werden, ermöglicht jedoch keine eindeutige Unterscheidung zwischen den Interventionen, denn viele davon lassen sich sowohl in Einzel- als auch in Gruppensitzungen durchführen. Creswell führt aus, dass die Interventionen in der ersten Kategorie Trainingsprogramme seien, die primär auf die Förderung von Achtsamkeit abzielten, während es sich bei denjenigen in der zweiten Kategorie um Trainingsprogramme handele, die Achtsamkeit lediglich als eine von mehreren Komponenten integrieren würden. Leider ist auch diese Unterscheidung nicht wirklich eindeutig, denn MBSR und MBCT beinhalten ebenfalls eine Vielzahl von Komponenten, zu denen eben auch Achtsamkeit zählt (Kabat-Zinn, 1990; Davidson & Kabat-Zinn, 2004; Segal et al., 2002). Nach sorgsamer Betrachtung der Unterscheidungen des Autors scheint der wesentliche Unterschied zwischen den beiden Kategorien darin zu bestehen, dass die Interventionen in der ersten Kategorie den Begriff „Achtsamkeit“ im Namen tragen und daher als „achtsamkeitsbasierte Interventionen“ zusammengefasst werden, während dies bei den Interventionen in der zweiten Kategorie nicht der Fall ist. Um diese Möglichkeit eingehender zu erörtern, beschreibe ich im Folgenden einige der Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen diesen Interventionen, wie sie von führenden Forschern auf diesem Gebiet diskutiert werden (Kabat-Zinn, 1990; Davidson & Kabat-Zinn, 2004; Smith, 2004; Segal et al., 2002; Linehan, 2014; Tang et al., 2015; Hayes et al., 2016; Tang, 2017; Tang et al., 2017c).

Eine Beschreibung von MBSR lautet: *„ein Programm, das sich darauf konzentriert, zu lernen, wie man körperliche Empfindungen achtsam wahrnimmt, und zwar mittels Body-Scans, sanften Dehnübungen und Yoga-Achtsamkeitsübungen, in Verbindung mit Gesprächen und Übungen, die dazu dienen, achtsame Bewusstheit auf alltägliche Lebenserfahrungen anzuwenden, einschließlich des Umgangs mit Stress“* (Creswell, 2017). Diese Beschreibung zeigt deutlich, dass MBSR zahlreiche Komponenten als Bestandteil des Programms integriert hat, darunter Achtsamkeit, Yoga-Übungen, Dehnübungen, Gruppengespräche und andere, genau wie die zuvor erwähnten achtsamkeitsbezogenen Interventionen in der zweiten Kategorie. Daher ergibt es auch keinen Sinn, nur MBSR oder MBCT gewissermaßen als „echte achtsamkeitsbasierte Interventionen“ einzuordnen und alle anderen, die nicht den Begriff „Achtsamkeit“ im Namen tragen, lediglich als „achtsamkeitsbezogene Interventionen“ zu kennzeichnen, bei denen Achtsamkeit nur eine untergeordnete Rolle spielen soll. Wie der MBSR-Entwickler Kabat-Zinn in seinem Buch und späteren Artikeln klarstellt, gibt es kein „reines“ Achtsamkeitsprogramm, und Achtsamkeitsinterventionen wie MBSR integrieren neben Achtsamkeit auch andere Techniken (Kabat-Zinn, 1990; Davidson et al., 2003; Davidson & Kabat-Zinn, 2004). Smith (2004) weist außerdem darauf hin, dass das *„MBSR-System eine Mischung aus Achtsamkeitsmeditation, Konzentrationsmeditation, passiven Atemübungen, Yoga-Dehnübungen und anderen Komponenten“* sei. Aus diesem Grund wirken Achtsamkeitsinterventionen oder -trainings durch die Integration mehrerer Techniken und Komponenten anstatt nur durch die Anwendung von Achtsamkeit als einziger Technik.

Im selben Sinne haben die Entwickler von MBCT das Training als ein Programm beschrieben, das Elemente aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und älteren auf Achtsamkeit fokussierten Verfahren wie MBSR entnommen habe. Laut Definition ist MBCT eine psychologische Intervention für die Anwendung bei Menschen mit einem Risiko, ein Rezidiv einer Depression zu erleiden (Segal et al., 2002). Selbstverständlich integriert MBCT auch andere Verfahren wie KVT und MBSR in das eigene Behandlungsprogramm, und es wäre unsinnig, zu behaupten, dass MBCT eine Achtsamkeitsintervention sei, während andere ähnliche Behandlungsprogramme (wie ACT, DVT oder IKG) ohne den Begriff „Achtsamkeit“ im Namen dies nicht seien. Diese Klarstellung ist von entscheidender Bedeutung, da Missverständnisse in Bezug darauf, welche Interventionen Achtsamkeitsinterventionen sind, die bereits Forschung betreibende wissenschaftliche Gemeinschaft ebenso wie die Allgemeinbevölkerung hinsichtlich der Natur von Achtsamkeit und ihrer Anwendung in die Irre führen können. Außerdem könnten derartige Missverständnisse auch Personen, die sich für Achtsamkeit interessieren und in der Forschung oder der angewandten Praxis auf diesem Gebiet erst noch aktiv werden wollen, verwirren oder sogar voreingenommen machen.