

Wirkfaktoren der Achtsamkeit

- wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Bearbeitet von
Michael E. Harrer, Halko Weiss, Ulrich Clement

1. 2015. Buch. 357 S. Hardcover
ISBN 978 3 7945 2825 7
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

2.4 Was ist Achtsamkeit?

2.4.1 Definitionen der Achtsamkeit

Es gibt keine einheitliche, allgemein verbindliche Definition von Achtsamkeit. Sowohl in den verschiedenen buddhistischen Überlieferungen als auch in ihrer modernen Anwendung können einzelne Beschreibungen nie alle Facetten und Feinheiten der Achtsamkeit erfassen. Darüber hinaus ist es bei allen Definitionsversuchen wichtig, sich daran zu erinnern, dass Achtsamkeit primär aus der Erste-Person-Perspektive – aus der eigenen Erfahrung – zu erfassen ist, und dass Worte nie ausreichen können, um dieser Erfahrung gerecht zu werden.

Im Folgenden werden einige Definitionen nebeneinander gestellt, um Überschneidungen, aber auch Schwerpunktsetzungen deutlich werden zu lassen, die sich aus dem jeweiligen Kontext ihrer Anwendung ergeben.

Die erste hier vorgestellte Annäherung stammt von **Ulrike Anderssen-Reuster**. Sie leitet die Klinik für Psychosomatik des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt, ist Dozentin am Dresdner Institut für Psychodynamische Psychotherapie und hat selbst eine langjährige Zen-Praxis.

Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Das heißt: Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr: Sie ist ein Instrument, um unsere affektiven, geistigen oder körperlichen Regungen in statu nascendi zu beobachten, und sie vermittelt den Kontakt mit der Gegenwart, die, wenn sie nicht explizit in den Blick genommen wird, häufig nicht wirklich erlebt wird.

(Anderssen-Reuster 2007a, S. 1)

Die wohl am häufigsten zitierte **Arbeitsdefinition** ist die von Jon Kabat-Zinn, die er im Rahmen der MBSR-Kurse prägte:

Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.

(Kabat-Zinn 2003, S. 145; Übersetzung durch die Autoren)

Jon Kabat Zinn (2011a) versteht rückblickend die Wahl des Wortes Achtsamkeit als Schirmbegriff (*Umbrella Term*); der Begriff diene gleichsam als Platzhalter für seine Arbeit im MBSR-Programm und deren Verbindung zur buddhistischen Lehre. Er sollte unterschiedlichste Bedeutungen enthalten und sei *nicht* dazu gedacht gewesen, zu begrenzen und einzuengen, vielmehr sollte er dazu dienen, tradiertes buddhistisches Wissen und klinische Medizin unter einen Hut zu bringen.

Shauna Shapiro hat aufbauend auf die Definition von Kabat-Zinn ein **Drei-Komponenten-Modell** der Achtsamkeit von *Intention*, *Attention* und *Attitude* konzipiert (Shapiro et al. 2006):

[Danach] entsteht Achtsamkeit bei der gleichzeitigen Kultivierung dreier Komponenten: (1.) einer klaren **Absicht**, aus der heraus man übt, wie etwa Selbstregulation, Selbsterforschung oder Selbstbefreiung; (2.) einer Form der **Aufmerksamkeit**, die eine von Augenblick zu Augenblick gegenwärtige Erfahrung beobachtet, ohne sie zu interpretieren, zu formulieren oder zu analysieren; (3.) einer **Haltung**, die sich als Qualitäten der Akzeptanz, Güte, Mitgefühl, Offenheit, Geduld, nicht nach etwas zu streben, Gleichmut, Neugier und Nicht-Bewerten charakterisieren lässt.

(Carmody et al. 2009, S. 614; Übersetzung und Hervorhebung durch die Autoren)

Ruth Baer unterscheidet **fünf Facetten der Achtsamkeit**: (1.) Nicht-Reagieren auf innere Erfahrung; (2.) Beobachten, Bemerken, Auf-

merksamkeit gegenüber Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen; (3.) Bewusstes Handeln (vs. automatisches Handeln), Konzentration, Nicht-Ablenkbarkeit; (4.) Benennen, Beschreiben, Etikettieren mit Worten; (5.) Nicht-Bewerten von Erfahrungen. Diese Komponenten beruhen auf Faktorenanalysen, die sie gemeinsam mit ihrer Arbeitsgruppe an Studenten durchführte, die fünf verschiedene Fragebögen zur Selbsteinschätzung von Achtsamkeit ausgefüllt hatten (Baer et al. 2006).

Eine andere Systematik unterscheidet auf der Basis neurokognitiver Mechanismen **sechs Komponenten** der Achtsamkeit: (1.) Intention und Motivation; (2.) Aufmerksamkeitsregulation; (3.) Emotionsregulation; (4.) Abrufen, Löschen und erneutes Abspeichern von Gedächtnisinhalten; (5.) Prosoziales Verhalten; (6.) Nicht-Anhaften und Decentering (Vago u. Silbersweig 2012).

Wenn man schließlich auf die buddhistischen Wurzeln blickt, bietet es sich an, ein »Standardwerk« zu zitieren: »Geiststraining durch Achtsamkeit«. Es stammt von dem 1901 in der Nähe von Frankfurt geborenen Siegmund Feniger, der in das heutige Sri Lanka auswanderte und dort buddhistischer Mönch wurde. Unter dem Namen **Nyanaponika** hat er wesentlich zur Verbreitung der buddhistischen Sicht der Achtsamkeit im Westen beigetragen. Er beschreibt Achtsamkeit als Herzstück buddhistischer Tradition in ihrer Funktion des »Reinen Beobachtens« und zwar als

... das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen. Dieses Beobachten gilt als »rein«, weil sich der Beobachtende dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es sind die

»reinen Tatsachen«, die hier zu Wort kommen sollen. Wenn sich nun aber einem anfänglich reinen Registrieren dieser Tatsachen aus alter Gewohnheit doch wieder gleich Bewertungen und andere Reaktionen anschließen, so sollen dann eben diese Reaktionen selber sofort wieder zum Gegenstand des Reinen Beobachtens gemacht werden. Eine so gewonnene innere Freiheit dem Objekt gegenüber wird durch Einübung allmählich zu einer vertrauten Geisteshaltung, die leicht verfügbar ist, wenn sie benötigt wird.

(Nyanaponika 2000, S. 26)

Der zeitgenössische vietnamesische buddhistische Mönch **Thich Nhat Hanh**, der durch sein Buch »Das Wunder der Achtsamkeit« (2009) und viele andere Werke wesentlich zur Popularität der Achtsamkeit beigetragen hat, schreibt:

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. ... Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. ... Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.

(Thich Nhat Hanh 1998, S. 19)

Ich wache auf und lächle. Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir. Ich will jeden Augenblick des Tages vollkommen bewusst leben und allen Menschen mit Liebe und Mitgefühl begegnen.

(Thich Nhat Hanh 2004, S. 18)

Der Begriff der Achtsamkeit kann grundsätzlich auf mindestens **vier Bedeutungen** hinweisen: (1.) auf einen Zustand zu einem bestimmten Zeitpunkt oder (2.) auf eine mit zunehmender Praxis verinnerlichte Haltung. Manchmal bezeichnet der Begriff Achtsamkeit (3.) die konkrete Praxis, manchmal (4.) das theoretische Konstrukt. In vielen Studien ist auch noch der Begriff der dispositionellen Achtsamkeit von Bedeutung als jenes Ausmaß an Achtsamkeit, über das die untersuchten Personen ohne spezielle Schulung verfügen.

Komponenten der Achtsamkeit

Das Konstrukt »Achtsamkeit« wird oft in einzelne Komponenten zerlegt, die unterschiedlich in den Vordergrund gestellt und gewichtet werden. Autoren, die sich um eine Definition von Achtsamkeit bemühen, beschreiben folgende Facetten und Dimensionen:

1. Achtsamkeit ist verbunden mit einem bestimmten **Modus des Seins**:
 - Dieser Modus besteht in einem rezeptiven Beobachten und Gewahrsein. Innere und äußere Reize werden bewusst bemerkt und wahrgenommen.
 - Die Aufmerksamkeit wird auf den gegenwärtigen Moment gelenkt.
 - Automatische (Handlungs-)Reaktionen auf innere oder äußere Erfahrungen werden unterlassen (Nicht-Reaktivität). Im Gegensatz dazu steht der sogenannte Autopilotenmodus (Kabat-Zinn 2011b).
 - Es besteht Bewusstheit über den Prozess der Aufmerksamkeitslenkung selbst, das heißt darüber, worauf die Aufmerksamkeit in jedem Moment gerichtet ist (Metakognition).
 - Man ist beteiligt – beobachtet teilhabend (nicht abgespalten oder dissoziiert).
 - Handeln erfolgt bewusst.
2. Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte **Haltung** der Erfahrung gegenüber:
 - Akzeptanz: Erfahrungen werden so akzeptiert, wie sie sind.
 - Nicht-Bewerten: Erfahrungen werden nicht als gut oder schlecht bewertet.
 - Es besteht kein Veränderungswunsch.
 - Kein konzeptuelles Denken: Die aktuelle Erfahrung wird nicht in bereits bestehende Konzepte eingeordnet; Erfahrungen werden nicht mit vergangenen Erfahrungen verknüpft.
 - Anfängergeist: Die Dinge werden mit Interesse und Neugier so betrachtet, als ob man sie zum ersten Mal sehen würde (Suzuki 1975).
 - Zuwendung und Zulassen im Gegensatz zu Vermeidung und Unterdrückung von Erfahrungen.
 - Intentionalität: Es besteht die Absicht, achtsam zu sein.
3. Achtsamkeit bedient sich bestimmter **Techniken**:
 - Konzentration und Fokussierung führen zu innerer Ruhe als Voraussetzung für Achtsamkeit (Zugangskonzentration).
 - Etikettieren: das Benennen der Erfahrung mit einfachen Worten, ohne konzeptionelle Analyse.
4. Achtsamkeitsübungen führen zu bestimmten intendierten **Wirkungen**:
 - Entwicklung von Einsicht und Klarblick: sich selbst und die Welt immer genauer so wahrzunehmen, wie sie ist.
 - Verfeinerte Selbstwahrnehmung.
 - Erhöhte Toleranz gegenüber aversivem Erleben.
 - Ruhe, innerer Frieden und Gleichmut.
 - Entwicklung der Freiheit zu handeln oder Handlungen zu unterlassen.
 - Befreiung von Leid in umfassendem Sinne oder von einzelnen Symptomen im Sinne einer Heilung.
 - Entwicklung von Liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude.
 - Entwicklung von Selbstmitgefühl.
 - Intensivierung von Wahrnehmung und Erleben.
 - Erhöhte Lebensfreude und Lebensqualität.
 - Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen.
 - Verbesserte Selbstregulation.
 - Erhöhte Effektivität des Handelns.
 - Zunehmende Präsenz.
 - Öffnung für neue Erfahrungen.

2.4.2 Ein Vier-Komponenten-Modell der Achtsamkeit

Aus dem Verständnis der Achtsamkeit in der Hakomi-Methode wurde ein einfaches didaktisches Modell entwickelt, das auf **vier Komponenten** hinweist und sich in der Praxis bewährt hat (Weiss et al. 2014, 2015).

Im Zentrum des Konzepts steht auf einer übergeordneten Ebene das Erwachen des Inneren Beobachters. Gleichzeitig mit diesem Erwachen entsteht eine Bewusstheit darüber, worauf sich die Aufmerksamkeit in jedem Moment richtet. Sie ermöglicht es, auszuwählen, worauf man die Aufmerksamkeit in der Folge richtet.

Und dies ist die zweite Komponente des Modells: die Aufmerksamkeitslenkung.

Die dritte Komponente der Gegenwärtigkeit ergibt sich von selbst: Man kann nur beobachten und wahrnehmen, was gegenwärtig ist. Umgekehrt führt dieser Kontakt mit all dem, was in der Gegenwart geschieht, zu einer Qualität von Präsenz.

Die vierte Komponente lässt sich mit der Farbe des Lichts vergleichen, mit der der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit das Wahrgenommene beleuchtet. Es ist die Qualität und Tönung, mit welcher der Innere Beobachter die Dinge betrachtet und mit welcher Beziehungsqualität er ihnen begegnet. Er ist kein neutraler Beobachter; sein Blick ist von Akzeptanz geprägt. Der Begriff der »*Loving Presence*« (► Kap. 4.4.4) weist noch über die akzeptierende Haltung hinaus auf eine liebevolle und mitfühlende Qualität. Gerade im psychotherapeutischen Kontext ist diese Qualität von großer Bedeutung.

Der Begriff des Inneren Beobachters dient als Metapher für einen Perspektivenwechsel. Er beschreibt eine spezifische Art des Beobachtens, bei der sich der Übende mit zunehmender Praxis immer weniger mit den *Inhalten* der Wahrnehmung identifiziert. In einem **Achtsamkeitskontinuum** empfindet er sich immer stärker in der Position des Beobachters all der

Inhalte seines Gewahrseins. Die Anwendung des Begriffs »Beobachter« birgt aber auch die Gefahr einer Verdinglichung von Prozessen: Es gibt kein kleines Männchen im Kopf – kein Objekt, das schaut. Stattdessen beschreibt das Erwachen des Inneren Beobachters den Übergang in einen bestimmten *Zustand* des Gewahrseins oder in eine *Perspektive*, die man einnimmt.

2.5 Achtsamkeit im Kontext der buddhistischen Psychologie

Entgegen einem häufigen Vorurteil sei noch einmal klargestellt: Man muss kein Buddhist sein, um Achtsamkeit zu praktizieren und von ihr zu profitieren. Die Grundhaltung Buddhas entspricht erfreulicherweise der Auffassung moderner Wissenschaftler: »*Glaube nichts, was Du nicht an der eigenen Erfahrung geprüft hast.*« Sie wird in seiner »Rede an die Kálámer« deutlich:

Geht, Kálámer, nicht nach dem Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kálámer, selber erkennt: »Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden«, dann, o Kálámer, möget ihr sie aufgeben.

(Gottschalk u. Nyanaponika 2008, Text 12)

Buddhistische Psychologie und die moderne Psychotherapie ergänzen einander insofern, als sich die erste mit dem *grundsätzlichen* Entstehen von menschlichem Leiden befasst, die andere mit *individuellem*. Die Sicht auf allgemein menschliche Prinzipien kann die Psychothera-

pie bereichern, indem sie etwa deutlich macht, dass es einen universellen, gemeinsamen und alle Menschen verbindenden Boden der Entstehung von Leiden gibt. Die buddhistischen Übungswege lehren uns Möglichkeiten, den menschlichen Geist zu schulen und Fähigkeiten zu entwickeln, die im Voraus kaum zu erahnen sind. Dabei spielt die Entfaltung jenes menschlichen Potenzials eine große Rolle, das

es ermöglicht, sich selbst und auch das eigene Leben und Leid aus einer übergeordneten und damit umfassenderen und freieren Position zu betrachten. Der Befreiungsweg betont dabei auch ethische Aspekte der Lebensführung. Die Geistesschulung kultiviert dazu auch positive Gefühle wie Großzügigkeit, Freude, Gleichmut und Mitgefühl und mutet somit aus psychologischer Sicht hoch aktuell an.

Die vier edlen Wahrheiten

Die Lehre Buddhas beschäftigt sich mit der Entstehung und der Befreiung von Leid, wobei sich Analogien der »**Vier edlen Wahrheiten**« zum Vorgehen im medizinischen Denken fast aufdrängen: Die erste Wahrheit vom Leiden entspricht der Feststellung von Krankheitssymptomen; die Wahrheit von den Ursachen des Leidens führt zur Diagnose; die Wahrheit von der Überwindung des Leidens macht Aussagen über die Prognose und »der edle achtfache Pfad« wäre der Therapievorschlag.

Die *erste* edle Wahrheit lautet: »**Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.**« Sie stellt schlicht fest, dass es kein Entrinnen von Leid gibt. Sie anzuerkennen bietet ein mögliches Korrektiv für die westliche weit verbreitete Vorstellung vom Anspruch auf Glück. Indem sie Leid als unvermeidbar, wenngleich als zu bewältigen ansieht, entzieht sie es zunächst dem Zuständigkeitsbereich der Psychotherapie. Diese betrachtet Leiden eher als Anzeichen für eine Störung, die es zu beheben gilt. Die buddhistische Psychologie weitet die Betrachtung auf ein breiteres, existenzielles Bezugssystem aus. Die grundlegendste Art von Leiden lässt sich nicht beheben: nämlich jenes Leiden, das entsteht, indem wir alt und krank werden, sterben und früher oder später alles verlieren, was uns lieb ist. Wir sind aufgefordert, dieser Art von Leiden mit einer Haltung offener Akzeptanz zu begegnen.

Die *zweite* edle Wahrheit beschäftigt sich mit den **Ursachen**: »Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.« Damit wird auf Formen von Leiden hingewiesen, für die wir selbst Verantwortung übernehmen können. Ihre Ursachen werden durch drei Tiere symbolisiert, die sich im Zentrum mancher Darstellungen des Lebensrades finden: Ein Hahn, eine Schlange und ein Schwein. Der Hahn steht für **Gier** und die Schlange für **Hass**; beide repräsentieren zwei Seiten derselben Medaille. Leiden entsteht, wenn wir etwas wollen, was *nicht* ist (Anhaften, Gier), oder wenn wir etwas *nicht* wollen, was ist (Ablehnung, Hass). Diesen Tendenzen wird mit der Übung des Loslassens begegnet.

Das Schwein symbolisiert Unwissenheit und **Verblendung**. Sie führen zu einer weiteren Art von Leiden: Jenes, das entsteht, wenn wir uns Bilder von der Welt oder von uns selbst machen, die nicht der Realität entsprechen. Wir mühen uns entweder ein Leben lang vergeblich ab, ihnen ähnlich zu werden, oder es bedarf großer Anstrengung, die Diskrepanz mit der Realität zu verleugnen. Die Metapher des Schweins betrifft vor allem die Natur des »Ich«. In diesen Vorstellungen unterscheiden sich die buddhistischen Traditionen am radikalsten von den klassischen westlichen Modellen der menschlichen Psyche. Nach der buddhistischen Psychologie hat das sogenannte »Ich« keine inhärente und dauerhafte Realität; es ist nicht mehr als eines von vielen Phänomenen im Fluss der Erfahrungen. In der buddhistischen Psychologie ist das radikale Konzept von Nicht-Ich keine bloße Theorie, es wird im Rahmen der Praxis vielmehr zu einer nachvollziehbaren und überprüfbaren Erfahrung (► Kap. 3.6.3, »Nicht-Ich in der buddhistischen Psychologie«). Dieses Verständnis steht in starkem Widerspruch zur

westlichen Tendenz, ein möglichst autonomes und stabiles Ich zu entwickeln, wobei es allerdings auch in der westlichen Psychologie Modelle gibt, die das »Ich« als Konstrukt verstehen.

Die *dritte* edle Wahrheit stellt die **Prognose**: »Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.«

Die *vierte* edle Wahrheit offeriert einen »**Therapieplan**«: »Zum Erlöschen des Leidens führt der **edle achtfache Pfad**.« Der erste von drei Abschnitten dieses Pfades besteht aus: »1. Rechte Anschauung und Erkenntnis« und »2. Rechtes Denken«. Sie weisen auf **Einsicht, Wissen und Weisheit** hin, auf Ziele, die durchaus mit jenen der westlichen Psychotherapie in Einklang zu bringen sind. Allerdings bezieht sich Erkenntnis in der buddhistischen Psychologie primär auf die Einsicht in die sogenannten drei Daseinsmerkmale: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ich. Durch die Praxis sollen sie von abstrakten Begriffen zu konkreten Erfahrungen werden (Nyanaponika 2000).

Der zweite Abschnitt des edlen achtfachen Pfades weist auf **ethische und sittliche Prinzipien** hin: »3. Rechte Rede«, »4. Rechte Handlung« und »5. Rechter Lebenserwerb«. Ethisches Verhalten lag am Rand des Interesses der Psychotherapie und wurde – wenn überhaupt – als Begleiterscheinung der Entwicklung des Über-Ich oder der Persönlichkeit behandelt. Der edle achtfache Pfad setzt ethisches Verhalten ins Zentrum der Bemühungen, Leid zu überwinden. Er misst dem Verhalten eine zentrale Rolle für unser Wohlergehen bei. Zufriedenheit bleibt unerreichbar, solange man unheilsam handelt und Schaden anrichtet. Ethisches Handeln sei somit nicht nur als Folge, sondern auch als *Ursache* von Emotionen relevant.

Der dritte Abschnitt enthält Punkte der **Sammlung und Vertiefung**: »6. Rechte Anstrengung«, »7. Rechte Achtsamkeit« und »8. Rechtes Sich-Versenken«. Er spricht motivationale Faktoren, Introspektion und Konzentration und eben auch die Achtsamkeit an.

Im Modell der buddhistischen Psychologie sind somit **drei Einsichten** entscheidend, zu denen Achtsamkeitspraxis führt:

1. Sinneseindrücke und mentale Ereignisse sind nur vorübergehend. Sie entstehen und vergehen wieder (Einsicht in Impermanenz).
2. Sie werden automatisch bewertet und in die drei Kategorien von »angenehm«, »unangenehm« oder »neutral« eingeordnet. Auf diese Bewertung erfolgt wiederum eine automatische Reaktion im Sinne von Anhaften oder Ablehnen. Dies ist eine der Ursachen von Leiden (Einsicht in die Ursachen von Leiden).

3. Diese Sinneseindrücke oder mentalen Ereignisse beinhalten nichts. Sie führen auch nicht zu etwas, das einer andauernden, separaten Einheit entspricht, die »Ich« genannt werden könnte (Einsicht in Nicht-Ich).

Andrea Grabovac und ihre Mitarbeiter (2011) definieren Achtsamkeit auf dem Hintergrund des Modells der buddhistischen Psychologie in einem engeren Sinne genau dahingehend – als das Beobachten dieser drei Charakteristika: Impermanenz, Entstehung des Leidens und Nicht-Ich. Sie stellen die Einsicht in den Vordergrund und grenzen sich damit von jenen Definitionen ab, welche die Konzentration betonen.

Prozess der Entstehung von Leiden

Die buddhistische Psychologie schaut gleichsam wie mit einem Mikroskop unmittelbar auf den Prozess des Entstehens von Leiden und zerlegt ihn in mehrere idealtypische Schritte:

1. Ein Objekt trifft als Sinnesreiz auf einen Sinneskanal. Dies bedingt, dass das Objekt bewusst wird. [Beispiel: Ich höre ein Geräusch.]
2. Das Objekt wird kategorisiert und auf einem Kontinuum von gut bis schlecht bewertet. Auf der affektiven Ebene entspricht dies einer angenehmen oder unangenehmen Erfahrung. Angenehm wird in der Regel als gut bewertet, unangenehm als schlecht. [Beispiel: Ich erkenne das unangenehme Geräusch als das einer Kreissäge, die im Urlaub meine Stille stört. Ich ordne sie daher als schlecht ein.]
3. Reaktionstendenzen in dem Sinne, dass man Unangenehmes und Schlechtes ablehnt und Angenehmes und Gutes haben will.
4. Man kann nun diesen Impulsen automatisch folgen, wobei sich Reaktionstendenzen bei häufiger Wiederholung verstärken. Man kann sich selbst rechtfertigen und in diesen Tendenzen bestärken, etwa indem man Argumente dafür sucht. [Im Beispiel: Selbstgespräch im Sinne von: »Ich habe mir im Urlaub die Ruhe wirklich verdient.«] Man kann den Reiz vermeiden, indem man sich z. B. ablenkt, um ruhig zu bleiben. [Beispiel: per Ohrstöpsel Musik hören oder einen anderen Ort aufsuchen.] Oder man kann Bewusstheit in diese Reaktionen bringen und die Impulse beobachten, ohne ihnen zu folgen und sie in Handlung umzusetzen. [Beispiel: Ich lausche auf das sich ständig verändernde Geräusch und spüre, wie am Rücken eine Gänsehaut aufzieht.]

Achtsamkeit setzt bei diesem letzten Schritt an: Man bleibt im Beobachten, genauer im »Reinen Beobachten«, ohne zu handeln. Man übt, Automatismen zu unterbrechen, indem man innehält, eine Pause zwischen Impuls und Handlung entstehen lässt und ggf. die Handlung unterlässt und »Reaktionsabstinenz« praktiziert (vgl. Sauer 2011).

2.6 Achtsamkeit in den vier psychotherapeutischen Traditionen

Vorzuschlagen, man möge Achtsamkeit in die Psychotherapie integrieren, sei wie alten Wein in neue Schläuche zu füllen. In diese Richtung weisende kritische Psychotherapeuten vertreten die Ansicht, dass Achtsamkeit ohnehin schon immer Bestandteil ihrer Haltung und ihres Vorgehens gewesen sei und sie haben damit auch in einem gewissen Maße Recht. In den vier großen psychotherapeutischen Traditionen werden durchaus *einzelne* Komponenten der Achtsamkeit in unterschiedlichem Ausmaß – entweder implizit oder explizit – wirksam. In psychodynamischen, humanistischen und

systemischen Verfahren sind Bausteine der Achtsamkeit wichtige implizite Bestandteile der therapeutischen Haltung, die dritte Welle der Verhaltenstherapie baut Achtsamkeit auch explizit in ihr Repertoire ein.

2.6.1 Psychodynamische Tradition

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Eine Person befindet sich in einem Raum, der möglichst wenig Stimulation und Ablenkung bietet. Sie ist still, wach und entspannt; ihre Augen sind geschlossen. Sie achtet sorgfältig darauf, was von Augenblick zu Augenblick in ihr vorgeht. ... Diese Beschreibung kann auf einen Analysanden in der Psychoanalyse zutreffen, aber auch für eine Person, die in einem Kloster meditiert.