



Bhikkhu Anālayo und Matthieu Ricard beim Vortrag des Dalai Lama.

## Verschiedene Interpretationen des Begriffs Achtsamkeit

Was genau ist Achtsamkeit? Was meinte der Buddha mit diesem Begriff, der im Englischen mit *Mindfulness* wiedergegeben wird (tib. *dran-pa*, skt. *smṛti*, päli *sati*)? Ein wesentlicher Faktor ist die Fähigkeit, sich zu erinnern, erklärte Alan Wallace in seinem Eröffnungsvortrag, also das Vergegenwärtigen eines bekannten Objekts, bei dem man, wie der indische Meister Asaṅga (4. Jh.) definiert, einsgerichtet, unabgelenkt verweilt. Asaṅga erweiterte die Funktion der Achtsamkeit noch um die Innenschau, also einen Geistesfaktor, der beobachtet, was Körper und Geist tun. Gemeinsam stärken diese beiden Faktoren in der Meditation die Kraft der Konzentration (skt. *samādhi*) und machen den Geist gefügig für die Entwicklung von Weisheit.

Wie Christof Spitz in seinem Vortrag darlegte, ergänzt der indische Meister Śāntideva (7./8. Jh.) die ethische Komponente. Nur ein achtsamer Geist kann unterscheiden, was heilsam und was unheilsam ist, und sein Denken und Handeln entsprechend ausrichten. Die Vergegenwärtigung in Kombination mit der ethischen Ausrichtung bewirkt, dass wir fähig werden, uns aus den Fängen der negativen Emotionen zu befreien.

Bhikkhu Anālayo, der sowohl in der Meditation als auch in der Wissenschaft zu Hause ist, zeigte, dass es keine abschließende Definition des Begriffs Achtsamkeit im Buddhismus gibt. So bleibe einem nichts anderes übrig, als die verschiedenen Auslegungen nebeneinander stehen zu lassen. Gemeinsam sei allen frühen Texten, dass sie die vier Grundlagen der Achtsamkeit enthielten: Konzentration auf den Körper, die Gefühle, die mentalen Zustände und die Dharmas.

Die anwesenden Buddhismusexperten waren sich einig, dass es nicht möglich ist, den buddhistischen Ursprungstext über Achtsamkeit auszumachen und dass es von Anfang an unterschiedliche Interpretationen gegeben hat. Dies sei auch darauf zurückzuführen, dass der Buddha situativ lehrte und seine Antworten jeweils der Zuhörerschaft und der Fragestellung anpasste.

Professor Eva Neumaier zeigte, wie wichtig es ist, den kulturellen Kontext zu beachten. Bedeutete Achtsamkeitspraxis im indischen Buddhismus, der stark analytisch geprägt war, noch, den Geist zu bewachen. So wurde im

## „Ein mutiges Miteinander von Akademikern und Praktizierenden“

Stimmen zum Kongress



„Dies war ein außergewöhnlicher Kongress, dessen hervorstechendstes Merkmal die Professionalität ist. Sowohl die Vertreter des Buddhismus als auch die Fachleute aus den Bereichen Neurowissenschaft, Psychologie und Erziehung waren alle hoch qualifiziert. Was diesen Kongress so besonders macht, ist die große Bandbreite von Methoden und Sichtweisen auf ein und dasselbe Thema: Achtsamkeit.“

Was ich sehr spannend fand, war der besondere Grad an Offenheit der Experten aus dem Bereich der Neurowissenschaften. Das eröffnet einen Raum, in dem wir alle wirklich bereit sein können, Fragen zu stellen. Denn hier werden gängige Annahmen untersucht, die bisher noch nie einem Test unterzogen wurden, weder von buddhistischer noch von wissenschaftlicher Seite aus.“  
Alan Wallace, USA



„Kompakte Informationen auf sehr hohem Niveau! Bei der Diskussion von Neurowissenschaftlern und Kontemplierenden wurde deutlich, dass es zwischen diesen beiden Gruppen deutlich hörbar knirscht. Trotzdem war es möglich, unvereinbare Ansichten nebeneinander stehen zu lassen.“

Ich nehme als große Inspiration vom Kongress mit, dass es wichtig ist, für eine bessere Welt, für das Glück aller Menschen zu arbeiten. Dabei können wir buddhistische Erkenntnisse und Methoden, losgelöst vom religiösen Bezug, auch in den weltlichen Disziplinen, zum Beispiel den Wirtschaftswissenschaften anwenden.“  
Beate Ludwig, Unternehmerin, Hamburg

„Ich nehme vom Kongress vor allem Freude und viele Gedankenanstöße mit. Alan Wallace fand ich herausragend, da er traditionelle Methoden so vermittelt, dass sie für Westler zugänglich und angenehm zu üben sind. Der Satz: ‚Stress kommt nicht von außen, sondern von der inneren Einstellung‘ hat mich nachdenklich gemacht. Der Workshop mit Bhikkhu Anālayo, „Sich selbst und andere durch Achtsamkeit schützen“ klingt immer noch bei mir nach. Jetzt gilt es, das Plädoyer S.H. des Dalai Lama für eine säkulare Ethik umzusetzen!  
Bhikṣuṇī Thubten Choedroen, Tibetisches Zentrum



„Das war ein gelungenes Gesamtkonzept, die Achtsamkeitspraxis von den Quellen aufzurollen, sie in Bezug zur Moderne zu stellen und dann aus dem Blickwinkel verschiedener Lebensbereiche und Fachdisziplinen ihre Anwendbarkeit zu beleuchten. Es war ein mutiges Miteinander von mehr Akademikern und langjährigen Praktizierenden.“  
Bettina Rollwagen, Coach für Bewegungs- und Lernentwicklung



„Besonders interessant fand ich, dass es bei den rund 30 Vortragenden eine reiche Mischung aus Wissenschaftlern und Praktizierenden gab. Das ist ausgesprochen ungewöhnlich. In den USA findet man solche Dialoge nicht. Ich habe diese Art Engagement und Diskussion, wie wir sie hier in Hamburg vor einem sehr interessierten Publikum erleben durften, als sehr bereichernd empfunden. Am meisten geschätzt habe die Bereitschaft zum Dialog. Der Kongress hat mein Verständnis der Bedeutung von Achtsamkeit erweitert und vertieft. Wenn ich in Zukunft Unterricht gebe über die vier Grundlagen der Achtsamkeit, werde ich mich wieder mehr auf die Theravāda-Perspektive beziehen, gegründet im Satipaṭṭhāna-Sūtra.  
Hozan Alan Senauke Roshi, Vize-Abt des Berkeley Zen Centers, USA



- 1) Rege Diskussionen im Panel Neurowissenschaften mit D. Hangartner als Moderator, U. Ott, S. Lazar, M. Ricard und P. Malinowski (von li. nach re.).
- 2) Bhikkhuni Dhammananda und Vera Kaltwasser, Referentinnen im Pädagogik-Panel.
- 3) In den Workshops konnten die Themen in kleineren Gruppen vertieft werden.
- 4) Gastgeber Michael Zimmermann, Universität Hamburg, bei der Eröffnungsrede.
- 5) Die Dolmetscher, Salomé Hangartner und Felix Baritsch, leisteten wertvolle Arbeit.
- 6) Bhikkhu Anālayo im Panel mit Lambert Schmithausen.

Harmonie und Alltagstauglichkeit betonenden China daraus: „das Eine“ bewachen. Das heißt, den Geist nicht in das (intellektuelle) Benennen hineingleiten zu lassen, sondern in einen Zustand jenseits des dualistischen Denkens zu bringen.

## Kontroverse: Achtsamkeit im säkularen Kontext

Den Prozess der Einbürgerung des Begriffes Achtsamkeit in die westliche Therapielandschaft beleuchtete Professor Rupert Gethin. Die Achtsamkeit nach dem Satipaṭṭhāna-Sūtra, bei dem die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Gedanken gerichtet ist, verbreitete sich nach Burma, wo sie Anfang des 19. Jahrhunderts als „reine Einsicht“ (pāli vipassanā) geübt wurde. Im 20. Jahrhundert entwickelte Jon Kabat-Zinn daraus das Programm der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) und stellte sie damit in einen säkularen Kontext.

In Großbritannien zum Beispiel ist MBSR eine staatlich anerkannte Methode, die in Krankenhäusern angeboten wird. Gethin wies kritisch darauf hin, dass bei diesen Achtsamkeitstrainings der buddhistische Rahmen wegfiel und somit die Weisheits- und Ethikaspekte aufgegeben würden. Achtsamkeit werde auf eine „technische“ Methode reduziert.





Nicholas Van Dam, klinischer Psychologe aus New York City, der Erfahrungen mit MBSR ausgewertet hat, sah das nicht so negativ, denn Studien zeigten die viel versprechende Wirkung von MBSR – etwa bei Depressionen, physischen Schmerzen, AIDS und Krebs. Diese Effekte blieben auch über Jahre hinweg erhalten. Einschränkend allerdings merkte er an, dass die Qualität der Studien noch verbesserungsfähig sei, denn es gäbe noch keine, die sich allein dem Faktor Achtsamkeitsschulung widme, sondern es sei bisher immer ein Methodenmix gewesen, der untersucht wurde.

Mit der Betrachtung der Achtsamkeit aus Sicht der Neurowissenschaften betrat der Kongress nun heißen Boden. Wie Dr. Sara Lazar und Dr. Ulrich Ott darlegten, zeigten die Ergebnisse der Neurowissenschaftler, dass Achtsamkeitsmeditation mittel- und langfristig die neuronalen Strukturen verändert und positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Diese Veränderungen des Gehirns seien schon nach achtwöchigem Achtsamkeitstraining nachweisbar. Kritiker fragen allerdings nach der genauen Bedeutung dieser Veränderungen und der Überprüfbarkeit der kausalen Zusammenhänge.

Mehr Langzeit- und Längsschnittstudien seien nötig, anhand derer man die spezifischen Wirkungen identifizieren könne. Denn ein Manko der bisherigen Studien ist, dass den Probanden ein Mix verschiedener Methoden geboten wird, also neben Achtsamkeitstraining auch z.B. Yoga, Bodyscan, Ernährung. Alan Wallace und Matthieu Ricard machten deutlich, dass die Hirnforschung in puncto Meditation noch ganz in den Anfängen steckt. Acht

Wochen tägliche Praxis von 40 Minuten sei wenig im Vergleich zu großen Meditationsmeistern und -meisterinnen, die viele Jahre in Klausur verbringen und dort ganz besondere Erfahrungen machen, etwa indem sie die Natur ihres Geistes erkennen oder zum ungeborenen Gewahrsein jenseits von Raum und Zeit „durchbrechen“ und darin ruhen. Diese Dimensionen der Meditation, so Alan Wallace, könnten von der engen Begrifflichkeit und dem groben Methodenkorsett der wissenschaftlichen Forschung heute nicht annähernd eingefangen werden.

### Forschung im Bereich Pädagogik ist nötig!

Ganz bodenständig ging es bei der Frage zu, ob Achtsamkeit im pädagogischen Kontext nützlich sein kann. Natürlich beantworteten die geladenen Referentinnen und Referenten sie mit einem eindeutigen Ja. Professor Josef Keuffer machte aber auch klar, dass es bisher in Deutschland kaum empirische Forschung gibt. Die wissenschaftlichen Studien konzentrierten sich auf die medizinischen und gesundheitlichen Aspekte der Achtsamkeit.

Ein Grund dafür mag sein, dass ein Achtsamkeitstraining in der Schule nicht so einfach umzusetzen ist. Zum einen seien die Schulen staatlich kontrollierte Räume, in denen strikt auf weltanschauliche Neutralität geachtet werde. Achtsamkeit könne hier nur losgelöst von einem buddhistischen Kontext gelehrt werden. Es stelle sich auch die Frage, wer Achtsamkeit lehren solle, denn die Lehrenden bräuchten eine fundierte Ausbildung und müssten selbst Achtsamkeit praktizieren, um sie dann an andere weitergeben zu können.



S.H. der Dalai Lama verabschiedet sich von den Referenten des Kongresses, hier von Alan Senauke.



Freiwillige Helfer und Besucher verabschiedeten sich vom Dalai Lama. Beim Kongress waren insgesamt 150 Helferinnen und Helfer im Einsatz.

Bhikkhuni Dhammananda und Professor Dauber waren sich einig, dass die Achtsamkeitsschulung in einem leistungsorientierten Schulsystemen mehr ganzheitliche „Bildung“ ermögliche, sofern man sich davor hütete, sie auf ein bloßes Instrument zum schnelleren Einspeichern von Informationen zu reduzieren.

Erste Ergebnisse der Anwendung von Achtsamkeitstraining in Schulen sind ermutigend, wie Vera Kaltwasser in ihrem Vortrag darlegte. Kinder in der Elisabethenschule in Frankfurt zum Beispiel entwickelten mehr Verständnis für sich selbst und ihre Emotionen, könnten ihre Versagensängste abbauen und konzentrierter arbeiten.

Am besten erforscht ist die Wirkung der Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie. Professor Gustav Dobos, Professor Stefan Schmidt und Dr. Ulrike Anderssen-Reuster stellten Studien vor, die zeigten, dass bei Depression, Krebs und chronischen Schmerzen die Patienten besser mit ihren Erkrankungen umgehen können, wenn sie Achtsamkeit praktizieren. Vor allem die Lebensqualität verbessere sich stark.

## Die soziale Dimension von Achtsamkeit

Professor Garfield, Geshe Ngawang Samten und Alan Senauke Roshi widmeten sich der Frage, was Achtsamkeit und gesellschaftliches Engagement miteinander verbindet. In unserer Zeit des Individualismus, so der Roshi, drohten die Menschen ihre Beziehungen zueinander zu verlieren. Wenn diese Individuen dann Achtsamkeit praktizierten, um ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern, wäre das eine völlig irreführende Praxis, die nicht dem Geist des Buddha entspreche.

Nicht umsonst hätte der Buddha den Saṅgha ins Leben gerufen, der die Gleichheit aller Mitglieder betont und die spirituelle Praxis in den Kontext der Gemeinschaft

stellt. Senauke führte unseren Atem als bestes Beispiel dafür an, dass wir alle miteinander verbunden sind: „Die Luft, die ich einatme, hast du ausgeatmet, die Luft, die uns das Leben ermöglicht, haben die Wälder des Amazonas ‚ausgeatmet‘.“ Der Atem verbinde die ganze Welt miteinander, sich dies in Achtsamkeit zu vergegenwärtigen fördere das Verantwortungsgefühl für die Erde.

In seiner Abschlussrede unterstrich S.H. der Dalai Lama die ethische und gesellschaftliche Dimension der Achtsamkeit. Nicht die Praxis einer Religion sei heute entscheidend, sondern die Übung von Ethik und Mitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit: „Die wirklichen Veränderungen kommen aus Handlungen, nicht aus Gebeten oder Meditation. Buddhas Segen muss durch die Hände der Menschen gehen, um etwas zu verändern, der Segen ist ständig da!“

## Mehr zu den Inhalten des Achtsamkeitskongresses

- ✦ Im Blog können Sie ausführliche Berichte über die Vorträge nachlesen: <http://blog.achtsamkeitskongress.de/>
- ✦ Die Firma Auditorium Netzwerk hat von allen Vorträgen und Panel-Diskussionen sowie von den Abendveranstaltungen mit Alan Wallace und Matthieu Ricard Audio- und Videoaufnahmen produziert – in Originalsprache der Referenten. Zu erwerben bei: [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de) Im November erscheint das DVD-Gesamtset mit allen Vorträgen und Diskussionen mit Übersetzung.