

# Mindfulness für Psychologen: Dem Wahrnehmbaren freundliche Aufmerksamkeit schenken

Paul Grossman

## Einleitung

Die Geschichte der akademischen Psychologie und Psychotherapie im 20. Jahrhundert ist stark von behavioralen Konzepten und Theorien dominiert. In dieser Zeit wurden subjektive Wahrnehmung und persönliche Erfahrung als Quellen des psychologischen Verstehens im Allgemeinen abgewertet, außerhalb des Bereichs verifizierbarer wissenschaftlicher Erkenntnisse gesehen und als ein wichtiger Aspekt der individuellen menschlichen Existenz und Bewusstheit übersehen, durch welche alle kognitiven und emotionalen Prozesse letztendlich gefiltert werden (Depraz et al. 2003). Daher ist es mehr als ironisch, dass *Mindfulness* – ein Konzept das im Zentrum von Introspektion steht – im Sinne der subjektiven und persönlichen Psychologie des Buddhismus – von behavioral orientierten Psychologen in den Mainstream der westlichen psychologischen Theorie und Praxis aufgenommen worden ist (Segal et al. 2002). In der Tat hat in den letzten Jahren das auflebende Interesse insbesondere von kognitiven Verhaltenstherapeuten *Mindfulness* in das Vokabular der Mainstream-Psychologie eingeführt (siehe *Clinical Psychology: Science & Clinical Practice*, Vol. 10, 2003). Aktuelle Belege weisen ebenfalls darauf hin, dass auf dem Konzept der *Mindfulness* beruhende Interventionen einen allgemeinen Ansatz für die Verbesserung des Wohlbefindens bei Individuen darstellen könnten, die an einer Vielzahl von physiologischen und psychologischen Störungen und Belastungen leiden (Grossman et al. 2004).

In diesem Kapitel werde ich einige der grundlegenden Definitionen, Annahmen und Arbeitsprinzipien der buddhistischen Konzeption von *Mindfulness* untersuchen und die Unterschiede zu unserer westlichen verhaltenswissenschaftlichen Herangehensweise an das „Selbst“, an biopsychosoziale Dysfunktion und klinische Interventionen herausstellen. Es ist meine Hoffnung, dass die vorläufige Diskussion von *Mindfulness* die wissenschaftliche Forschung in einen psychologischen Kontext stellt, der, obgleich unvertraut, gedankenanregend und informativ ist. Anderenfalls könnten die inhärenten Spannungen zwischen buddhistischer und westlicher Psychologie unbeachtet bleiben, verlorengehen und in der üblichen empirischen Analyse und positivistischen Perspektive trivialisiert werden.

## 1 Definitionen von Mindfulness

Mindfulness ist typischerweise über Gewahrsein der und Aufmerksamkeit gegenüber der unmittelbaren Erfahrung definiert. Die Annahme, dass wir uns unserer wahrnehmbaren mentalen Zustände im gegenwärtigen Moment bewusst sein und sie aufmerksam verfolgen können, scheint gut in moderne psychologische Theorien der Aufmerksamkeit und kognitiven Funktionen zu passen oder könnte gar absurd offensichtlich und banal erscheinen. Jedoch ist hinter der Einfachheit der Konzepte und der Gemeinsamkeiten in der Terminologie eine Herangehensweise an den Geist verborgen, die sich radikal von derjenigen der modernen Psychologie unterscheidet, insbesondere des Behaviorismus. Aufmerksames Gewahrsein aus buddhistischer Perspektive umfasst und ist gleichzeitig eingebettet in nicht nur eine Reihe kognitiver, sondern auch in emotionale, soziale und ethische Dimensionen, die sich weit über die übliche Kompartimentierung von Konditionierung, Aufmerksamkeit und Bewusstheit in der akademischen Psychologie erstrecken. Gerade diese Unterschiede sind essentiell für ein adäquates Verständnis von Mindfulness und seiner Rolle in einer psychologischen Epistemologie. Eine näher umschriebene Konzeption von Mindfulness als nur eine weitere Technik anzunehmen, die sich gut in das Handwerkszeug behavioraler und psychotherapeutischer Interventionen einpasst, wird weder der originalen Idee gerecht, noch repräsentiert es die bisherige wissenschaftliche Untersuchung und Literatur zu Mindfulness-Interventionen.

Es sollte erwähnt werden, dass fast alle Interventionsstudien zur Mindfulness ein bestimmtes Format anwenden, das als Mindfulness-basierte Stressreduktion (MBSR; Kabat-Zinn 1990) oder als Mindfulness-basierte kognitive Therapie (MBCT; Segal et al. 2002) bezeichnet wird. Diese Herangehensweise gehorcht, obwohl sie sich nur gelegentlich auf ihre buddhistischen Wurzeln bezieht, noch weitgehend grundlegenden Zielen, Prinzipien und Vorgehensweisen traditionaler Einsichtsmeditation (Vipassana), bei der Mindfulness eine zentrale Komponente darstellt. Die Strategie, die ich in diesem Beitrag verfolge, zielt darauf ab, nicht nur die Versprechen von Mindfulness für klinische Interventionen darzustellen, sondern auch die Reichhaltigkeit der Mindfulness für den Angeleiteten wie auch den Anleiter.

Das Konzept des aufmerksamen Gewahrseins oder der Mindfulness, das hier im Speziellen behandelt werden soll, bezieht sich auf eine Herangehensweise, die aus frühesten buddhistischen Werken stammt, aber seiner Natur nach weder religiös noch esoterisch ist. Mindfulness ist natürlich ein im Englischen geläufiges Wort und kann eine Reihe von Bedeutungen und Gebrauchsformen haben. Jedoch verkörpert keine vollständig oder auch nur teilweise die buddhistische Vorstellung von Mindfulness, auch wenn es teilweise Überschneidungen gibt. Beispielsweise definiert Websters Dictionary (1998) Mindfulness als die „Qualität des im Geiste habens (having in mind), Gewahrsein . . . oder vorsichtig bezüglich etwas sein (auf Gefahr achten)“. Das Internet Hyperdictionary (<http://www.hyperdictionary.com/dictionary/mindfulness>) definiert Mindfulness als „Eigenschaft des Gewahrbleibens deiner (gut Aufpassens auf deine) Verantwortungen“, wogegen Roget's Thesaurus folgende Synonyme anbietet: Sorge, Vorsicht, Aufpassen, Behutsamkeit, Obacht,

Aufmerksamkeit oder Achtung (1995). Der umgangssprachliche Gebrauch von Mindfulness bezieht sich oft auf Achtsamsein oder Aufpassen innerhalb eines klar evaluativen Kontexts. Ein Elternteil sagt zu einem Kind: „Pass auf, wie du dich benimmst, pass auf, wie du sprichst“, und impliziert dabei, dass es sich in einer kulturell vorgeschriebenen Weise zu verhalten hat, womit ein vorsichtiges Aufpassen gemeint ist, um nicht unter den Konsequenzen von achtlosem Verhalten zu leiden. Eine kontemporäre und relativ populäre wissenschaftliche Charakterisierung von Mindfulness bezieht sich auf Offenheit für Neues, Wachsamkeit für Unterschiede, Sensitivität gegenüber kontextuellen Veränderungen, Aufmerksamkeit gegenüber multiplen Perspektiven und Orientierung in der Gegenwart (Langer 1997; Sternberg 2000). Jede der genannten Klassen von Definitionen überlappen mit buddhistischer Mindfulness nur in dem Umfang, dass sie sich an Aspekten der Aufmerksamkeit und/oder dem gegenwärtigen Moment orientieren.

Ausgehend von buddhistischen Schriften charakterisiert Mindfulness ein *leidenschaftsfreies, nicht evaluatives* Gewahrsein im gegenwärtigen Moment wahrnehmbarer mentaler Zustände und Prozesse. Dies bezeichnet kontinuierliches, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, affektiver Zustände, Gedanken und Vorstellungen. Mindfulness ist nicht absichtlich: Es impliziert anhaltende Aufmerksamkeit gegenüber den ablaufenden Gedankeninhalten im gegenwärtigen Moment *ohne* darüber nachzudenken, zu vergleichen oder die ablaufenden Gedankenphänomene während Phasen der Praxis auf andere Weise zu beurteilen. Aufgrund dieser Betonung von direktem Gewahrsein, das minimal von aktueller Evaluation oder Analyse gefiltert ist, wird Mindfulness oft als „bloße Aufmerksamkeit“ beschrieben, die auf mentale Ereignisse und Abläufe ausgerichtet ist (Epstein 1995). Damit kann sie auch als eine Form naturalistischer Beobachtung angesehen werden, in der die Objekte der Beobachtung die wahrnehmbaren mentalen Phänomene sind, die während aller Zustände des Wachseins entstehen.

Die Definition von Mindfulness aus buddhistischer Perspektive mag noch sehr kompatibel mit westlicher Psychologie und kognitiv-behavioralen Interpretationen und Integrationen erscheinen. Jedoch kann eine nähere Untersuchung bedeutende Unterschiede zur rein kognitiven Herangehensweise zeigen: Die Entwicklung von „leidenschaftsloser, nicht evaluativer und anhaltender“ Aufmerksamkeit mag simpel und technisch klingen – wie eine kühle und neutrale Beobachtung der eigenen kognitiven Ereignisse und Prozesse, die der Wahrnehmung zugänglich sind. Jedoch ist es schwierig und komplex, auf diese Art aufmerksam zu sein, wie jeder bestätigen kann, der versucht hat, diese Fähigkeit zu erwerben. Zum einen ist da das Problem des Aufrechterhaltens anhaltenden Gewahrseins gegenüber einem Abgleiten in Gedanken und Bilder (typischerweise weg vom gegenwärtigen Moment in die Vergangenheit oder Zukunft). Diese Tendenz ist nicht ohne Bezug zu anderen definierten Charakteristiken von Mindfulness, nämlich den Dimensionen des „Nichtevaluativen“ und der „Leidenschaftslosigkeit“. Beide implizieren eine für unsere normalen wachen Gedankenprozesse weitgehend ungewohnte Herangehensweise, während der wir die Tendenz haben, extrem evaluativ und emotional reaktiv zu sein und typischerweise entfernt von anhaltendem Gewahrsein. Genau an dieser Trennlinie – zwischen anhaltendem Gewahrsein von Moment zu Moment und Aufgabe von Evaluation und emotionaler Reaktivität – treten die affektive und die ethische Dimension in Mindfulness ein.

Affektive und ethische Aspekte des aufmerksamen Gewahrsein gehen über das Thema dieses Kapitels hinaus, jedoch können einige Beispiele illustrieren, wie anhaltende Aufmerksamkeit von gleichzeitiger Kultivierung ethischen Verhaltens und einer besonderen affektiven Geisteshaltung erleichtert und gestärkt wird. Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen Empfindungen, Gedanken und Emotionen initiiert normalerweise eine Kaskade von Gedanken, Emotionen und Evaluationen. Daher ist es notwendig, einen bestimmten affektiven Zustand zu pflegen, um das Aufkommen solcher Ablenkungen während des Praktizierens von Mindfulness zu verhindern. Innerhalb der buddhistischen Psychologie beinhaltet dies die Kultivierung einer Absicht zur Entwicklung von Freundlichkeit, Geduld, Toleranz, Sanftheit, Empathie, Nichtstreben, Akzeptanz und Offenheit (siehe Shapiro und Schwartz 2000). Der unmittelbare Fokus dieser absichtlich einstellungsabhängigen Geisteshaltung ist der Prozess der Mindfulness selbst – immer wieder versuchend, alle Ebenen der unangenehmen inneren Erfahrungen zu akzeptieren, die von Moment zu Moment entstehen mögen (z. B. unangenehme körperliche Empfindungen, Gedanken oder Emotionen), sowie die Übergänge (z. B. von einem angenehmen Gefühl der Ruhe zu Agitiertheit, Müdigkeit oder Langweile), die während des Praktizierens von Mindfulness auftauchen können. Bei ausgedehnter Praxis der Mindfulness wird angenommen, dass sich die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung von Konzentration und die Erlangung einer freundlicheren, toleranteren und offeneren Art zu erforschen gegenseitig verstärken und damit eine Art Synergie des Prozesses herstellen.

Analog dazu wird ethisches Verhalten als essentiell für die Entwicklung von Mindfulness angesehen, da es das Individuum von der Agitation befreit, die unethisches Verhalten produziert. Unethisches Verhalten schließt im Buddhismus übrigens nur solche Akte ein, die dem Selbst und anderen schaden (körperlicher Schaden, Verleumdung, Lügen, Stehlen, sexuelles Missverhalten etc.). In der buddhistischen Psychologie (und in der Erfahrung der meisten Menschen) schaffen unethische Akte oft ein Gefühl von Scham, Schuld und/oder emotionaler Verdrängung, das mentale Funktionen mit gewisser Wahrscheinlichkeit in Unruhe versetzt. Ein derart nervöser Zustand wird bei der Entwicklung eines ruhigen, konzentrierten Zustands, der eine nötige Voraussetzung zur Förderung von Mindfulness darstellt (z. B. Goldstein 1993), als nicht förderlich angesehen. Wie auch die Kultivierung von mehr Sanftheit, Freundlichkeit, Freigiebigkeit und Toleranz verstärkt ethisches Verhalten nicht nur Mindfulness, sondern Mindfulness verstärkt in gleicher Weise auch ethisches Verhalten. Dementsprechend ist diese Konzeption von Mindfulness ihrer Natur nach expansiv und inhärent transformativ und, wie zuvor erwähnt, die Grundlage von MBSR. In der wissenschaftlichen Literatur ist bislang keine in irgendeiner Weise mehr eingeschränkte Konzeptualisierung von Mindfulness herangezogenen worden (mit Ausnahme der substanziell unterschiedlichen Operationalisierung von Langer 1997). Daher gibt es bis dato keine Hinweise darauf, dass eine eingeschränktere Konzeption als effektive Verhaltensintervention dienen kann.

Es ist auch wichtig, bestimmte Annahmen, die der buddhistischen Herangehensweise zugrunde liegen, explizit zu machen (Buchheld et al. 2002; Goleman 1988; Kabat-Zinn 1993; Nanamoli und Bodhi 1995): (1) Menschen sind sich normalerweise weitgehend ihrer momentbezogenen Erfahrung unbewusst, operieren oft in einem „Auto-Pilot“-Modus. (2) Der Mangel des Gewahrseins der eigenen mentalen

Inhalte und Prozesse bietet einen reichen Boden für Fehlkonzeptionen und Selbsttäuschungen. (3) Wir sind dazu fähig, das Vermögen zu anhaltendem, nicht urteilendem, momentbezogenem und höchst anspruchsvollem Gewährsein von mentalen Inhalten zu entwickeln. (4) Die Entwicklung dieser Fähigkeit ist graduell, voranschreitend und erfordert regelmäßiges Üben. (5) Momentbezogenes Gewährsein der Erfahrung wird zu einem reicheren und vitaleren Lebensgefühl führen, insofern die Erfahrung lebhafter wird und aktive, von Mindfulness geprägte Teilnahme unbewusste Reaktivität ersetzt. (6) Solch eine persistierende, nicht evaluative Beobachtung mentaler Inhalte wird graduell größere Wahrhaftigkeit von Wahrnehmungen entstehen lassen. (7) Indem genauere Wahrnehmung der eigenen mentalen Reaktionen auf externale und internale Reize hin erzielt wird, wird zusätzliche Information gesammelt, die effektives Handeln in der Welt verstärkt und zu einem größeren Gefühl von Kontrolle führt.

Im Lichte dieser und anderer Annahmen ist es wichtig, daran zu erinnern, dass die grundlegenden Ziele von Psychotherapie und Praktizieren von Mindfulness nicht identisch sind. Psychotherapie ist fast immer auf die Eliminierung gegenwärtiger Beschwerden ausgerichtet. Das primäre Ziel des Praktizierens von Mindfulness ist die Entwicklung von Einsicht und Verstehen des Geistes in Beziehung zu aller Erfahrung, was durch Mittel der Kultivierung einer momentbezogenen, nicht urteilenden, jedoch höchst anspruchsvollen Aufmerksamkeit erlangt wird (Kabat-Zinn 2003).

## 2 Annäherung an ein Verständnis der Entwicklung von Mindfulness

### 2.1 Diskurs zum vollen Gewährsein der Atmung

Einsichtsmeditation und Praxis der Mindfulness basieren auf alten Methoden des Forschens. Seit kurzem wird diese Herangehensweise jedoch als zentrale Methode zur Erlangung phänomenologischen Wissens angesehen (Depraz et al. 2003; Varela et al. 1991). Im Kern ist dies ein systematisches Programm zur Aneignung, das vor ungefähr 2 300 Jahren niedergeschrieben wurde. Es könnte instruktiv sein, kurz zentrale Segmente eines der wichtigsten Texte, die diese Herangehensweise beschreiben, zu untersuchen und die empirische Untermauerung dieser Methode in der heutigen Wissenschaft darzulegen. Die meisten Übungen der Mindfulness beginnen mit einer Beobachtung der Atmung. Die Schrift mit dem Titel „Diskurs zum vollen Gewährsein der Atmung“ dürfte das älteste, detaillierte Manual einer Meditationsprozedur sein. Eine verkürzte Version wird im Folgenden wiedergegeben (adaptiert nach Nanamoli und Bodhi 1995):

„Nun, wie wird aufmerksames Ein- und Ausatmen entwickelt und verfolgt, um volles Gewährsein von Körper, Gefühlen, geistigen Formationen und der Art, wie Dinge in und von sich selbst sind, zu erlangen? Immer aufmerksam, atmet man ein; aufmerksam, atmet man aus. Während man lange einatmet, *weiß man: Ich atme lange ein.* Während man lange ausatmet, *weiß man: Ich atme lange aus.* Während man kurz einatmet, *weiß man: Ich*

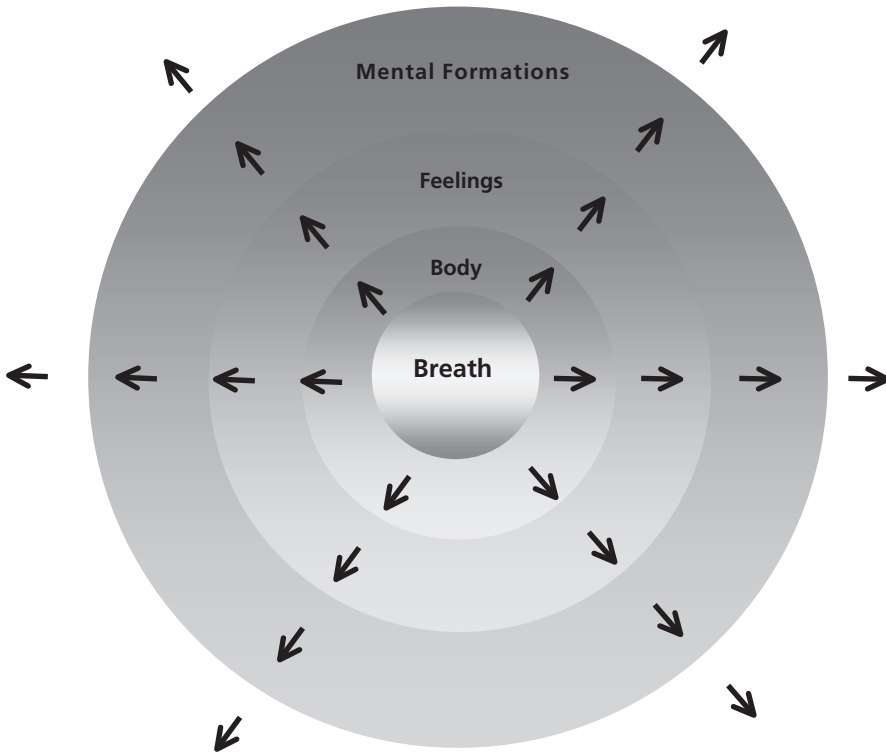
*atme kurz ein.* Während man kurz ausatmet, weiß man: Ich atme kurz aus. Man übt sich: *Gewahr des ganzen Körpers*, Ich atme ein, ich atme aus. Man übt sich: *Gewahr der Empfindungen, Wahrnehmungen und Gefühle*, ich atme ein, ich atme aus. Man übt sich: *Gewahr der mentalen Formationen*, ich atme ein, ich atme aus. Man übt sich: *Gewahr der Vergänglichkeit und Veränderung*, ich atme ein, ich atme aus.“

Diskurs zum vollen Gewahrsein des Atmens (ca. 300 v.Chr.)

Diesem Diskurs zufolge stellt der Atem das Vehikel dar, mittels dessen Mindfulness entwickelt und Einblick erlangt wird in die Natur derjenigen internalen und externalen Prozesse und Ereignisse, die wir fähig sind wahrzunehmen und zu verstehen. In den unterschiedlichen buddhistischen Schulen der Einsichtsmeditation werden eine Reihe verschiedener Methoden verwendet, aber nahezu alle beginnen zumindest mit dem Gewahrsein der mit Atmung verbundenen Empfindungen. Anfängliche Instruktionen sind, auf den Atem aufzupassen, entweder an den Nasenlöchern oder dem Bauch, ohne bewusste Versuche, das Atemmuster in irgendeiner Art zu verändern. Damit liegt der anfängliche Fokus auf der Aufrechterhaltung des kontinuierlichen sensorischen Gewahrseins der Atmung (z. B. Fluss und Tiefe, Frequenz und Regelmäßigkeit) Atemzug für Atemzug, über die Zeit hinweg. Während sich Fertigkeiten und Konzentration entwickeln, kommt es zu einer graduellen Ausdehnung und Erweiterung, die vom Atem selbst fortschreitet zu anderen körperlichen Empfindungen, welche mehr oder weniger direkt mit dem körperlichen Prozess der Atmung verbunden sind. Und von da aus zu zunehmend komplexeren mentalen Phänomenen, erst grundlegende perzeptuelle Aggregate einschließend und dann fortschreitend zum Gewahrsein von Emotionen, Gedanken und anderen mentalen Ereignissen und Prozessen (Bilder, Erinnerungen etc.). Schließlich, durch regelmäßige und anhaltende Praxis solcher inneren Teilnehmer-Beobachtung und Erforschung, wird angenommen, dass man graduell ein neues Verständnis des Selbst, der Welt und der Natur von Erfahrung entwickelt, ein Verständnis, das untrennbar verbunden ist mit einem stetigen (aber sich kontinuierlich verändernden) Zustand momentbezogenen Gewahrseins. In buddhistischer Psychologie wird dies nicht lediglich als korrektiver Prozess angesehen, sondern als transformativer, der in einer Veränderung der grundlegenden Konzepte des Selbst, der anderen, der Gesellschaft und der natürlichen Phänomene resultiert (z. B. Gethin 1998).

Die Stadien von tatsächlicher Meditationspraxis folgen oft einem natürlichen Fortschreiten, das auf der Länge und Intensität von Erfahrung basiert und das mit den Grundlagen der Mindfulness in der klassischen Formulierung korrespondiert (Mahasatipatana sutra, Thera 1962): der Körper, angenehme, unangenehme und neutrale Wahrnehmungen; affektive Zustände und Gedanken; die Qualitäten der Erfahrung, die als Vergänglichkeit und Ent-Identifizierung mit der üblichen Vorstellung des Selbst beschrieben werden können (siehe Abbildung 1 und folgende Diskussion).

## Comprehensible principles of the world within/around us



**Abb. 1:** Die systematische Struktur der Mindfulness der Atmung (modifiziert nach Grossman 2005). Gewahrsein schreitet fort von den physikalischen Qualitäten des Atems zu anderen körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühlen, Emotionen und anderen mentalen Zuständen, die, wie man sagt, zu größerer Einsicht in innere und äußere Erfahrung führen. Dieses Entwicklungsmodell korrespondiert mit den vier Stützsäulen der Mindfulness, wie im Text beschrieben.

## 2.2 Mindfulness in Bezug auf eine evolutionsbiologische Theorie des Bewusstseins

„Der Diskurs zum vollen Gewahrsein der Atmung“ skizziert die Phasen dieses Übergangs von der sinnesbezogenen Bewusstheit zu immer komplexeren Denkprozessen, die den Atem als zentralen Faden oder Anker des Bewusstseins in den Dienst stellen (z. B. Rosenberg 1998). Es kann instruktiv sein, diese Version des erlernten gesteigerten Gewahrseins mit einem neurophysiologisch begründeten Entwicklungs- und Evolutionsmodell des Bewusstseins zu vergleichen, das von zwei berühmten Neurobiologen, Gerald Edelman, dem Nobelpreisträger für Medizin, und seinem Kollegen, Giulio Tononi (Edelman und Tononi 2000), beschrieben

wird. In ihrer Theorie beinhalten die evolutionär und entwicklungsbezogenen frühesten Dimensionen bewussten Gewahrseins körperliche Unterscheidungen, die – hauptsächlich über Strukturen des Hirnstamms vermittelt – Zustände des Körpers in Bezug auf äußerliche und innere Bedingungen darstellen. Diese beziehen propriozeptive, kinästhetische, somatosensorische, andere sensorische und autonome Komponenten ein. Gemäß den Autoren betrifft diese früheste bewusste Erfahrung körperliche Funktionen, deren wir typischerweise noch schwach gewahr werden, die aber jeden Aspekt unseres Seins beeinflussen. Später kommen bestimmte Wahrnehmungs- und Emotionsdimensionen ins Spiel, die biologisch adaptiv geworden sind und dem Überleben der Spezies gedient haben: Zum Beispiel bietet eine erhöhte Wahrnehmungsdiskrimination größere Flexibilität, um angemessen auf wichtige Umweltkontingenzen zu reagieren, und emotionales Gewahrsein dient als zusätzlicher flexibler Wachposten, der vorsäugetierliche Stereotypen der Annäherung und Vermeidung ergänzt (aber keinesfalls beseitigt). Auf der nächsten Stufe haben sich nicht verbale Erinnerungen entwickelt, die Vorstellungen (*Imagery*) erleichtern und die Differenzierung von Kategorien der Erfahrung bereitstellen: Diese letzte Stufe wird als Charakteristikum von höherentwickelten Säugetieren und vorsprachlichen Kindern angesehen. Erst mit der Entwicklung von Sprache und der Fähigkeit der Sprache, komplexe Symbole zu manipulieren, sprechen Edelman und Tonino von der Entwicklung höheren menschlichen Bewusstseins: „Mit dem Hervortreten von Bewusstsein höherer Ordnung entsteht wahre Subjektivität mit narrativen und metaphorischen Kräften und Konzepten des Selbst und von Vergangenheit und Zukunft mit dem verwebenden Stoff von Glaubenssätzen und Wünschen, die ausgedrückt werden können. Fiktion wird möglich“.

Diese neurobiologische Theorie ist spekulativ, reflektiert aber das derzeitige wissenschaftliche Denken bezüglich der Entwicklung höheren Bewusstseins im Menschen, ein zunehmend populäres Thema für Neurowissenschaftler. Was hierbei von besonderem Interesse sein kann, ist der Umfang, in dem die systematische Entwicklung aufmerksamen Gewahrseins die Entwicklung des Bewusstseins nachzuzeichnen scheint, indem es mit körperlichen Empfindungen beginnt und zu immer komplexeren mentalen Zuständen fortschreitet und in einer Art neuem integrativen Verständnis des Selbst und der Natur kulminiert. Gemäß buddhistischer Psychologie erzeugt ein Mangel an nicht evaluativem Gewahrsein im Hier-und-Jetzt „Wünsche und Glauben“, die zentral für die Selbsttäuschungen und Fiktionen sind, die wir schaffen. Effektiv dienen menschliche Qualitäten komplexer narrativer Kräfte, Selbstzuschreibungen und Formulierungen der Vergangenheit und Zukunft dazu, Fiktionen zu schaffen, wenn sie ungemildert sind durch einen nichtevaluativen und kritischen Geist, der in aufmerksamem Gewahrsein verankert ist. Entsprechend buddhistischer Theorie verwandeln sich andererseits diese gleichen Fähigkeiten des höheren Bewusstseins – wenn vereint mit unparteiischem, kritischem und nicht-evaluativem Gewahrsein im Hier-und-Jetzt – zu einem genaueren Verständnis und Einblick ins Selbst und seine Beziehungen in der Welt.

Sowohl die wissenschaftliche „Bewusstseins“-literatur als auch buddhistische psychologische Abhandlungen erkennen daher die menschliche Kapazität für höheres aufmerksames Gewahrsein an. Jedoch ist eine Hauptunterscheidung zwischen diesen Disziplinen, dass die neurowissenschaftlich orientierte Literatur des

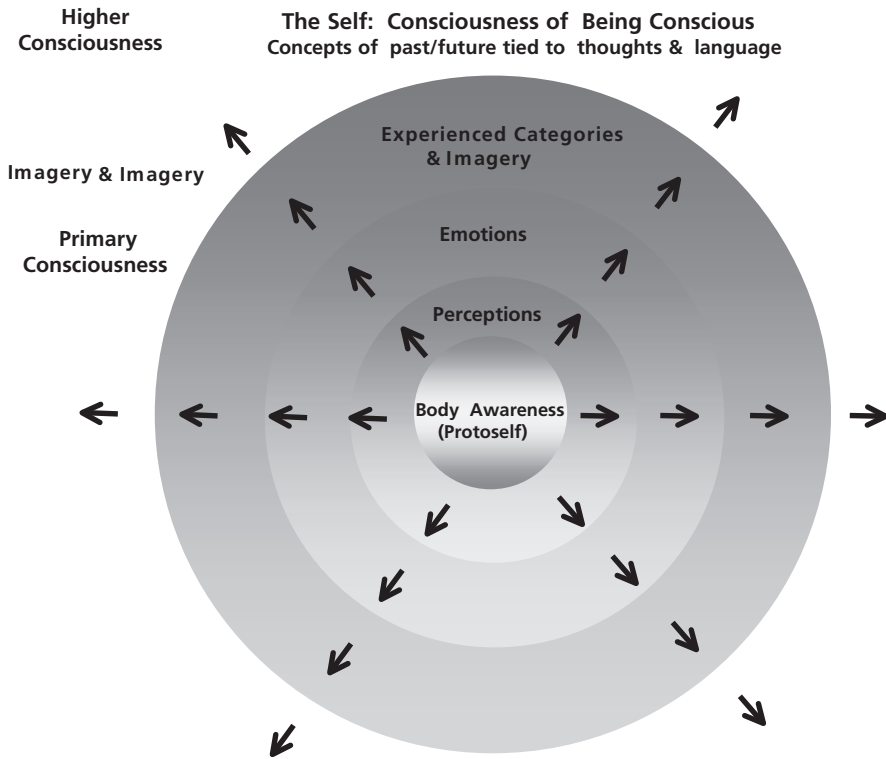


Bewusstseins nicht zwischen der Kapazität für bewusste Erfahrung und seiner Verwendung als Akt des aufmerksamen Gewahrseins unterscheidet. Menschen werden implizit oder explizit als bewusst angenommen, bewusste Kreaturen zu jeder Zeit, und es gibt keine oder keine ernsthafte Erwägung von Variationen im normalen Bereich aufmerksamen Gewahrseins und keine Berücksichtigung der Möglichkeit, das aufmerksame Gewahrsein zu verbessern. Die buddhistische Annäherung an aufmerksames Gewahrsein – und eines, das die meisten von uns leicht durch unsere eigene persönliche Erfahrung bestätigen können – ist, dass Menschen die Kapazität haben, aufmerksames Gewahrsein mentaler Zustände und äußerlicher Erfahrung im gegebenen Moment festzuhalten, aber diese Fähigkeit ist wenig entwickelt und wird spärlich genutzt, d. h., wir operieren oft auf „Auto-Pilot“, können bezüglich unmittelbarer Erfahrung fast unbewusst sein und können von Gedanken oder Grübeleien absorbiert sein, die sich hauptsächlich auf unsere Vergangenheit oder Zukunft beziehen, aber diese nicht reflektieren. Exakt dieser Mangel an Gewahrsein wird im Buddhismus als die Quelle des „verwebenden Stoffs von Glaubenssätzen und Wünschen“ gesehen, den Edelman und Tononi mit höherem Bewusstsein verbinden. Nach buddhistischem Denken wird nur die Kultivierung eines verbesserten aufmerksamen Gewahrseins in wahrhaftigen Empfindungen vom Selbst und der Welt resultieren. Dies kann nur durch Üben des Gewahrseins von frühesten Entwicklungs- und evolutionären Stufen an erreicht werden, und die systematische Entwicklung der Grundlagen von Mindfulness ist die Methode, die dazu herangezogen wird. Mit dem Atem als einem Objekt des aufmerksamen Gewahrseins zu beginnen, kann eine besonders geschickte Annäherung daran sein.

## 2.3 Mindfulness: mit dem Atem beginnen

### 2.3.1 Das physiologische Primat der Atmung

Wie schon erwähnt, kommt dem Atem eine Sonderfunktion in der Meditation zu, wie auch in vielen anderen östlichen Disziplinen, die sich der Förderung des Gewahrseins widmen. Aus psychophysiologischer Perspektive gibt es viele Gründe, warum die Atmung als idealer Ausgangspunkt eines Trainings des aufmerksamen Gewahrseins dienen kann. An erster Stelle und vielleicht am offensichtlichsten ist die Atmung eine ununterbrochene und wichtige physiologische Funktion, die der Empfindung und Wahrnehmung in allen Lagen und stets zugänglich ist, bis sie schließlich durch den Tod ausgelöscht wird. Der Atem-Akt ist unseren Sinnen direkt verfügbar, Tastsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn, Gehör, visuelle Wahrnehmung, Propriozeption, Kinästhetik und Interozeption. Auch weil der Atem so zentral im Leben ist und dennoch typischerweise so unbeachtet durch den Atmenden, ist er ein von Natur aus sich aufdrängendes Objekt der Aufmerksamkeit – immer anwesend, das Leben aufrechterhaltend, selten beachtet, aber mit einem Potential, das Bewusstsein mit einer Fülle von Sinnesinformation zu überschwemmen. Die Lungen



**Abb. 2:** Ein schematisches Diagramm der Entwicklung bzw. Evolution des Bewusstseins, abgeleitet von Edelman und Tonino (2000; modifiziert nach Grossman 2005). Die frühesten Ebenen des Bewusstseins sind auf den Körper bezogen, und zunehmend höhere Ebenen des Bewusstseins kulminieren in der menschlichen Fähigkeit zu einem komplexen Sinn der Identität, der durch Sprache und symbolisches Denken vermittelt wird. Es ist zu beachten, dass eine Ähnlichkeit in der Progression des Bewusstseins zwischen diesem neurobiologisch fundierten Modell und der buddhistischen Konzeption besteht.

sind das größte Organ in unserem Körper und arbeiten als ununterbrochene Pumpe während der Phasen von Ein- und Ausatmung. Das bedeutet, dass das Atmungsorgan auch der mächtigste Oszillator in unserem Brustkorb ist. Wie bei allen physikalischen Oszillatoren reißt der Rhythmus der Lungen andere schwächer rhythmisch schwingende physiologische Systeme mit, wie das Herz, den Blutdruck und die Aktivität des zentralen Nervensystems (Grossman 1983). Auf den Atem zu achten bedeutet daher, eine mächtige physische Resonanzquelle zu beobachten, die direkt oder indirekt praktisch alle wichtigen Lebensvorgänge beeinflusst.

### 2.3.2 Wahrnehmungsfähigkeit und Atmen

Nicht nur die sensorische Flut und oszillierende Kraft der Atmung machen sie zu einem wertvollen Objekt der Aufmerksamkeit, auch das Muster der Atmung und die Häufigkeit, mit der wir atmen, stimmt gut mit unserer Wahrnehmungsfähigkeit menschlicher Aufmerksamkeit überein: Das Atemmuster ist nicht konstant von Atemzug zu Atemzug, sondern wechselt entweder subtil oder ausgeprägt, in Abhängigkeit von internalen und externalen Bedingungen, und befriedigt damit die natürliche menschliche Tendenz, sich nach neuen Reizen auszurichten. Darüber hinaus kann der Mensch sensorische Reize in einer Rate von mindestens 20–30 Hz (d. h. 20–30 Reize pro Sekunde) verarbeiten. Im Hinblick auf den Atemzyklus wird alle wichtige Information im Rahmen dieser Wahrnehmungsfähigkeit aufgenommen. Tatsächlich wird in physiologischen Atmungsstudien die Atemzyklusform selten mit einer Frequenz von höher als 30 Hz digitalisiert, da diese Frequenz schon alle wissenschaftlich bedeutsamen Dimensionen der Atmung abdeckt. Dies steht im Gegensatz zum Elektrokardiogramm, das die elektrische Aktivität der Herzpumpe aufzeichnet. Der Herzzyklus läuft normalerweise in einer mindestens viermal höheren Frequenz ab als der Atemzyklus (ungefähr 70 Schläge pro Minute gegenüber 15 Atemzyklen pro Minute). Darüber hinaus besteht das EKG aus einer komplexen Anzahl verschiedener Wellenformen innerhalb jedes Herzschlages gegenüber der essentiell sinusförmigen Wellenform, die jeden Atemzug charakterisiert. Um genau alle kardialen Ereignisse aufzuzeichnen, ist Information im Auflösungsbereich von Millisekunden nötig (1000 Hz vs. 30 Hz). Selbst wenn wir unsere kardialen Ereignisse direkt wahrnehmen könnten – was wir typischerweise nicht können – würden wir immer noch vieles an relevanter Information nicht erfassen.

### 2.3.3 Metabolische und verhaltensbezogene Kontrolle der Atmung

Aufmerksames Gewahrsein der Atmung hat noch eine Reihe weiterer Dimensionen, die hierbei relevant sind, aber nicht offensichtlich sein mögen. Das Atmungssystem ist einzigartig, weil es entweder fast vollständig unter bewusster oder unbewusster Kontrolle funktioniert (z. B. Phillipson et al. 1978). Ein koma-töser Patient, bei dem lediglich die primitivsten Teile des Gehirns intakt bleiben, d. h. der Hirnstamm, wird oft noch ohne mechanische Hilfe atmen können und damit das Hauptziel der Atmung erreichen, d. h. den Austausch vitaler Gase ( $O_2$  und  $CO_2$ ) zwischen Lunge und Atmosphäre. Andererseits ist der wache Mensch zu enormer bewusster, willentlicher Kontrolle der Atmung fähig. Tatsächlich sind spezifische zerebrale und im Mittelhirn lokalisierte respiratorische Zentren identifiziert worden, die bei bewusster Veränderung der Atmung eine Rolle spielen. In der Tat müssen wir als Kinder lernen, unser Ventilationsmuster an verschiedenste Verhaltensaktivitäten des täglichen Lebens anzupassen (z. B. Sprechen, Essen, Singen), und experimentelle Studien belegen die Konditionierbarkeit von Atemparametern (Van den Bergh et al. 1997). Damit liegt die Atmung exakt an dem Übergang von bewusster und unbewusster Erfahrung, willentlichem und unwillentlichem Verhalten. Das Entwickeln von

Mindfulness des Atems sollte der Aufmerksamkeit diesen Überschneidungsbereich von kontrollierbaren und unkontrollierbaren, bewussten und unbewussten physiologischen Prozessen offenlegen und uns Einsicht in die habituellen Muster der Atmung geben, die wir im Laufe unseres Lebens angenommen haben, wahrscheinlich das elementarste Beispiel eines Funktionierens auf „Autopilot“. Gewährsein kann uns auch mit Information über jedwede Tendenzen versorgen, mit denen wir bewusste Kontrolle über einen physiologischen Prozess ausüben, der in den meisten Fällen einfach sich selbst überlassen werden kann.

### **2.3.4 Der Atem in Bezug auf die sich verändernden mentalen Zustände und Verhaltensweisen**

Der „Diskurs vom vollen Gewährsein der Atmung“ stellt die Atmung in den Dienst, um Prozesse bewusst zu machen, die weit jenseits körperlicher Empfindungen der Atmung liegen. Dabei ist der Atem gleichermaßen gut für diesen Zweck geeignet, da das Atemmuster besonders empfindlich gegenüber emotionalen Zuständen und Verhaltensakten ist (Boiten 1998; Grossman und Wientjes 2001). Emotionen wie Furcht, Ärger, Angst und Freude sind mit speziellen Atemmustern verbunden, wie auch Veränderungen in mentalen Prozessen, z.B. Problemlösen oder mentales Rechnen. Atemmuster sind selbst sensitiv gegenüber verschiedenen Stadien des Schlafes (Guilleminault et al. 2001). Indem man Bewusstheit der Atmung im Hier-und-Jetzt über die Zeit und über emotionale Fluktuationen hinweg aufrechterhält, setzt man an der Beziehung zwischen Physiologie und mentalen Prozessen an und kann den Atem als Werkzeug nutzen, Emotionen oder andere mentale Zustände zu untersuchen.

### **2.3.5 Bewusstheit des Atems als Mittel der psychophysiologisch idiographischen Untersuchung**

In einem sehr konkreten Sinn, indem wir den Atem in das auf den Moment bezogene Bewusstsein bringen, gelingt es uns wie durch keinen anderen Prozess, praktische und persönliche Einsicht darin zu gewinnen, wie Geist und Körper unter verschiedenen Bedingungen von Reaktion und Aktivität interagieren. In der gegenwärtigen „wissenschaftlichen“ Ära verlassen wir uns oft auf nomothetische normative Daten, um selbst unser eigenes inneres Funktionieren zu verstehen. Exakt aufgrund dieser normativen Qualität ist solche Information typischerweise ungenau, wenn es zu Beziehungen innerhalb des Individuums kommt, und sie verzerrt unsere Interpretation eigener Muster individuellen Funktionierens in Richtung der statistisch „mittleren“ Reaktion. Unsere eigenen charakteristischen Reaktionen und psychophysiologischen Beziehungen unterscheiden sich mit großer Wahrscheinlichkeit von solchen mittleren Tendenzen. Als solches bietet aufmerksames Gewährsein der Atmung eine interozeptive Methode der persönlichen oder idiographischen psychophysiologischen Beziehungen, welche die nomothetische normative Herangehensweise ersetzt, von der wir stillschweigend annehmen, dass sie unsere Körper-Geist-Beziehungen repräsentiert.

### 2.3.6 Beruhigende Effekte der Beobachtung der Atmung

In Bezug auf die Nutzung des Atems bei Mindfulness verlangsamt und vertieft schließlich der genaue Akt der Aufmerksamkeit gegenüber dem Atmen die Atmung – selbst in Abwesenheit bewusster Anstrengung, das Atemmuster zu manipulieren (Western und Patrick 1988). Diese langsamere, tiefere Ventilation löst nachweislich ein größeres Empfinden von Ruhe aus, die umgekehrt mit großer Wahrscheinlichkeit eine konzentriertere und nicht urteilende Bewusstheit des gegenwärtigen Moments fördert (siehe Grossman 1983).

All diese Aspekte des Atems – die Zugänglichkeit, seine physiologische Einzigartigkeit bezüglich der Kontrollmechanismen und seine intime Beziehung zu höheren mentalen Prozessen – stellen ein einzigartiges Objekt des Bewusstseins dar, das optimal geeignet ist, Einblick und Verständnis in das verknüpfte Zusammenspiel von Körper und Geist zu erlangen. Obwohl sich viele Methoden der Einsichtsmeditation nur in einer Eingangsphase auf den Atem beziehen, um Konzentration und Fähigkeit zur ausdauernden Aufmerksamkeit gegenüber einem einzelnen Bewusstseinsobjekt zu entwickeln, ist Mindfulness der Atmung eine in sich selbst geschlossene Methode der Praxis (Rosenberg 1998). Ferner erfüllt Bewusstheit des Atems eine zentrale und anhaltende Rolle im Programm der MBSR (Kabat-Zinn 1990).

## 3 Die buddhistische Herangehensweise an Mindfulness vs. westliche Verhaltenswissenschaften: einige herausragende Unterschiede

Roger Walsh publizierte im *American Journal of Psychiatry* vor mehr als zwei Jahrzehnten einen Artikel (Walsh 1980), in dem er die wesentlichen Unterschiede zwischen dem vorherrschenden verhaltenswissenschaftlichen Paradigma und dem, was er das Paradigma der „Bewusstseinsdisziplin“ nannte, charakterisierte, ein Vorgehen, das systematische Veränderungen in Bewusstseinszuständen anspricht. In diesem klassischen Artikel traf Walsh eine Reihe von Unterscheidungen, die noch 25 Jahre später höchst relevant sind und von besonderem Wert für Therapeuten und Forscher sein können, welche die Anwendung eines Aspekts von Mindfulness als klinische Intervention in Betracht ziehen. Die Praxis der Mindfulness passt gut in Walshs Konzeptualisierung der „Bewusstseinsdisziplinen“ und berechtigt zur unten folgenden Diskussion, in der seine Ideen mit meinen eigenen integriert werden. Die Vorstellung einer „Bewusstseinsdisziplin“ wird im Folgenden anhand von Erklärungen und Beispielen weiter erläutert.

### 3.1 Praktische Erfahrung gegenüber intellektuellem Wissen

Dass die Praxis der Mindfulness radikal verschieden ist von westlichen psychologischen und verhaltensbezogenen Herangehensweisen kann schon von der vorangegangenen Diskussion abgeleitet werden. Nichtsdestotrotz ist es nützlich, solche Unterscheidungen so explizit wie möglich zu machen, insbesondere für jene Kliniker und Akademiker, die an einer Anwendung der Praxis von Mindfulness bei Klienten und Patientenpopulationen interessiert sind.

Vielleicht die wichtigsten Unterschiede zwischen den Herangehensweisen, von einem fachlichen und klinischen Standpunkt aus beurteilt, handeln von der Rolle praktischer Erfahrung gegenüber intellektueller Kenntnis. Die buddhistische Herangehensweise an Mindfulness basiert auf einer intensiven und kontinuierlichen persönlichen Praxis der Mindfulness-Meditation. Solche individuelle Erforschung und Erkundung führt zu einzigartiger Erkenntnis. Diese Art Wissen wird als inhärent unterschiedlich und nicht austauschbar gegen intellektuelles oder theoretisches Lernen einer Technik angesehen, obwohl Denkvermögen nicht abgewertet wird.

Die direkteste Implikation dieser Prämisse ist für Therapeuten, die an Mindfulness als klinische Intervention interessiert sind, dass die wesentlichste Voraussetzung, um anderen bei der Entwicklung eines aufmerksamen Gewahrsein zu helfen, lange anhaltende Selbsterfahrung mit Mindfulness ist (Kabat-Zinn 2003; Segal und William 2002). Deshalb wird das Erlangen von Mindfulness als wichtige transformative Eigenschaft angesehen, die transzendent ist und nicht völlig durch intellektuelle Analyse verstanden werden kann (Teasdale et al. 2002). Beispielsweise wird postuliert, dass der exakte Begriff vom „Selbst“ infolge der Praxis der Mindfulness zutiefst verändert wird. Diese Veränderung kann nicht außerhalb einer eigenen Erfahrung verstanden werden, womit es unglauwürdig wird, Mindfulness zu lehren, ohne sie selbst zu üben. Damit leitet sich die „Einsicht“ der Einsichtsmeditation von dem teilnehmend-observierenden Bewusstsein der eigenen mentalen Zustände und Ereignisse ab. Dies kann nicht durch andere Mittel erworben werden, wie zum Beispiel durch das bloße Studium und die Analyse der verwendeten Techniken oder der vermeintlichen Wirkungen, die aufmerksames Gewahrsein erzeugen kann. So erfordert beispielsweise das Bemühen, diesen Prozess bei Teilnehmern eines MBSR-Programms zu unterstützen, das symmetrische Engagement im Praktizieren von Mindfulness zwischen Teilnehmern *und* Kursleiter.

Derartiger Nachdruck auf ausgedehnte introspektive Erfahrung steht im klaren Kontrast zu westlichen psychotherapeutischen Interventionen, die im Bezug auf die psychotherapeutischen Methoden und Interventionen, die sie verwenden, nur begrenzt oder manchmal gar keinen Wert auf die Selbsterfahrung der Therapeuten legen (eine beachtenswerte Ausnahme ist die Psychoanalyse). Ausbildung in Therapie bedeutet normalerweise intensive Analyse psychotherapeutischer Fähigkeiten und Verfahren im Verhältnis zum psychologischen und verhaltensmäßigen Nutzen, anstatt mitgeteilter persönlicher Erfahrungen, die sich auf die langandauernde Anwendung von den Methoden auf den Therapeuten selbst beziehen. Die meisten psychotherapeutischen Interventionen zielen ferner auf die Modifizierung spezifischer Verhaltensweisen oder Wahrnehmungen in einer vorab operationalisierten

Weise und Richtung ab – nicht auf die Transformation von Einstellungen, Gesinnungen und Erfahrung in eine radikal neue Struktur, die in vielfache, ergebnisoffene Formen münden kann.

### 3.2 Die Natur der untersuchten Phänomene

In der westlichen verhaltensbezogenen Perspektive ist der Fokus oft auf quantifizierbare, verifizierbare und statistisch gültige Entitäten gerichtet, die sich auf verhaltensbezogenes und psychologisches Funktionieren beziehen, d. h. messbare Verhaltensreaktionen, Selbstbericht-Skalen oder strukturierte klinische Interview-Evaluationen. Derartige Daten werden dazu verwendet, normale und dysfunktionale psychologische Zustände und Eigenschaften zu charakterisieren, oft mit dem Ziel, Verhaltensstörungen zu behandeln oder das Verhalten anderer zu modifizieren. Anhänger von buddhistischer Mindfulness und anderen Bewusstseinsdisziplinen behaupten auf der anderen Seite, dass normale Zustände des Funktionierens selber suboptimal sind; sie unterscheiden normalerweise nicht zwischen normal und psychopathologisch. In der buddhistischen Psychologie ist der normale alltägliche Bewusstseinszustand ein verblendeter, in dem das Individuum in einem Zustand unterhalb voller Wachheit operiert. Entsprechend behauptet die buddhistische Psychologie, dass es möglich ist, Bewusstseinszustände und Einsichten in die Natur des Geistes und der Realität zu erlangen, die weit davon entfernt sind, von westlicher Psychologie in Betracht gezogen zu werden. Zusätzlich ist Mindfulness eine Herangehensweise zum Verständnis des Bewusstseins ohne vorgefasste Klassifikation. Sie ist in erster Linie nicht interessiert an Quantifizierungen, Kategorisierungen, Verstehen oder Veränderung psychologischer Funktionen anderer, sondern eher an Entwicklung jener Bewusstseinszustände im eigenen Selbst, die mit größerem Gewahrsein und Einsicht in die Arbeit des Geistes und aller natürlichen Prozesse einhergehen, die Wahrnehmung und Verstehen des Menschen zugänglich sind. In der Konsequenz ist die grundlegende Währung von Mindfulness das Bewusstsein und seine vielen Variationen oder Zustände. Klassifikationssysteme, die aus buddhistischer Psychologie entstehen, sind solche, die derartige mentale Zustände und Prozesse zu klären versuchen, und diese sind in der Tat sehr elaboriert im Vergleich zu relativ neueren mentalistischen Konzepten der kognitiv-behavioralen Psychologie (Goleman 1988).

Im Gegensatz dazu werden Bewusstseinszustände mit wenigen Ausnahmen (z. B. James 1958) in westlichen verhaltensbezogenen Traditionen normalerweise nicht ernsthaft in Betracht gezogen. In der Tat scheint genau das Konzept von „Bewusstseinszuständen“ im formalen Mainstream der westlichen Psychologie nicht existent zu sein. Psychologen sprechen von „Zuständen“ und „Eigenschaften“, aber diese sind beschränkt auf spezifische affektive Dimensionen (z. B. Zustands- vs. habituelle Angst, Ärger etc.), anstatt die breite Spanne von simultan auftretenden emotionalen, kognitiven, sozialen und physiologischen Aspekten zu erfassen, die zusammenwirken, um einen bestimmten Zustand des Bewusstseins zu erzeugen. Dies könnte die Konsequenz einer wissenschaftlichen Orientierung auf diskrete und

umschriebene psychologische Kategorien sein, eine Art behavioraler Reduktionismus.

Obgleich Schlaf-, Drogen- und pathologische Zustände des Bewusstseins manchmal anerkannt werden, erscheint die einzig implizite Möglichkeit der „normale Wachzustand“ zu sein. Tatsächlich gibt es eine große Anzahl von Bewusstseinszuständen, die durch das EEG und andere physiologische und behaviorale Maße in Studien mittels Polysomnogramm operationalisiert werden, aber die Klassifikation hört auf, wenn die gemessene Person aufwacht (es gibt allerdings eine einzige Kategorie des „Wachseins“). Dies ist jedoch der Punkt, an dem buddhistische Psychologie gerade beginnt. Westliche Psychologie mag gelegentlich Variationen im psychologischen und physiologischen Funktionieren unter verschiedenen physischen Bedingungen untersuchen (selbst sehr subtile wie den Wechsel der Körperhaltung vom Liegen zum Sitzen, Sloan et al. 1995), konzeptualisiert aber solche Unterschiede nicht als identifizierbare Variationen von „Bewusstseinszuständen“, obwohl verschiedene und korrelierte physiologische, psychologische, behaviorale und soziale Aktivitäten ausgesprochen variieren – selbst von Körperhaltung zu Körperhaltung. Es sind gerade diese mehr oder weniger feinen Änderungen, die den tatsächlichen Kern von Mindfulness ausmachen, den fortwährenden und oft nichtdiskreten Fluss menschlichen Bewusstseins in seinen vielfach variierenden, wahrnehmbaren Formen. Oft behandelt westliche Psychologie den Begriff von „Bewusstseinszuständen“ und seine Annäherungen daran, wie etwa Mindfulness, mit großer Skepsis und Verachtung: Wenn es kein klares Konzept von Bewusstseinszuständen in behavioralen Wissenschaftstraditionen gibt und keine Tradition der Übung von bewusstem Gewahrsein, dann würde das Ideal höherer Bewusstseinszustände und ihrer Entwicklung – so essentiell in der buddhistischen Psychologie – lächerlich und ohne Basis erscheinen. Für Bewusstseinsdisziplinen ist andererseits die persönliche Erfahrung unterschiedener Bewusstseinszustände in ihrer Gültigkeit offensichtlich.

### 3.3 Persönlichkeit, Ich und Selbst

Die Begriffe von einem stabilen Ich, Selbst oder einer stabilen Persönlichkeit sind in westlichen psychologischen Theorien und Anwendungen allgegenwärtig. Die Vorstellung von einem relativ überdauernden und zusammenhängenden Set von das Individuum kennzeichnenden psychologischen Eigenschaften ist eine wesentliche Grundlage westlicher Psychologie, obwohl das Konzept einer stabilen Persönlichkeit über die Jahre in der psychologischen Literatur hinterfragt und abgewandelt worden ist (Mischel 2004; Roberts und DelVecchio 2000). Es mag gerade diese zentrale Rolle stabiler einzelner Veranlagungen in den behavioralen Wissenschaften sein, die „Bewusstseinszustände“ zu einer unhaltbaren oder zumindest unbequemen Idee machen: Wenn Bewusstseinszustände transformativ sind, sind behaviorale Veranlagungen folglich instabil und Veränderungen unterworfen, wenn sich das Bewusstsein verändert. Dies stellt offensichtlich die Idee infrage, dass Persönlichkeit festgeschrieben ist. Tatsächlich hat die neuere Forschung gezeigt, dass sogar kurzfristige Test-Retest-Korrelationen von Persönlichkeitstest – einem ausgesprochen



wichtigen Maß der Stabilität – selten hohe Werte der Stabilität ergeben, mit den meisten Koeffizienten typischerweise um 0.55 oder geringer (was 30 % der Varianz oder weniger von der Persönlichkeitseigenschaft als stabil über ein oder zwei Jahre hinweg bedeutet; Roberts und DelVecchio 2000). Stabilitätskoeffizienten sind über viele Jahre hinweg sogar noch viel niedriger. Folglich existieren nur wenig direkte Hinweise für die Beständigkeit der Persönlichkeitsstruktur. Ferner beeinflusst eine Vielzahl von sich oft ändernden Faktoren die Konsistenz der Maße von Persönlichkeit oder des Begriffs des Selbst. Außer genetischen Einflüssen (die sich im Übrigen ebenfalls über die Zeit ändern können) schließt dies persönliche Geschichte, Umweltfaktoren, Interaktionen von Person und Umwelt und Gen-Personen-Umwelt-Interaktionen mit ein.

Die buddhistische Psychologie andererseits betrachtet die Idee von einem gut beschriebenen, größtenteils unveränderlichen Selbst oder die Vorstellung eines individuellen Sinns von Identität als eine Illusion, die abhängig ist von einem Geist, der in anhaltendem aufmerksamen Gewahrsein nicht ausgebildet ist. In buddhistischer Psychologie ist der konventionelle Begriff des Selbst wenig mehr als ein locker zusammengehaltenes Aggregat vergänglicher Elemente von Körper und Geist, die den Körper selbst, die Empfindungen, Gedanken und andere mentale Zustände einschließen, welche auf das Bewusstsein Einfluss nehmen (Goldstein 1993; Rosenberg 1998). Gemäß buddhistischen Vorstellungen hängen wir einem illusorischen Sinn zusammenhängender Identität an, der von Wünschen und Abneigungen genährt wird, resultierend aus unserer Unfähigkeit, aufmerksam zu sein. Aufmerksames Gewahrsein des gegenwärtigen Moments macht uns klar, wie unbeständig und veränderlich all die Qualitäten sind, die wir als unser „Selbst“ ausmachen: Unser Körper ändert seine Erscheinung und eigentliche physische Zusammensetzung über die Zeit hinweg, und unsere Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken sind in beständigem Fluss. Daher scheint im Rahmen dieser Konzeptualisierung ein fester Sinn des Selbst tatsächlich schwierig zu rechtfertigen. Gemäß buddhistischem Denken wird es nur durch die systematische Praxis des aufmerksamen Gewahrseins klar, dass die eigentliche Erfahrung angefüllt ist mit allen Arten von geistigen Zuständen und körperlichen Empfindungen und dass unser üblicher Begriff des Selbst ungenau und einschränkend ist, sowohl bei der Definition innerer Qualitäten als auch bei ihrer Festschreibung über Ort und Zeit.

Zusammengefasst konzentriert sich buddhistische Psychologie auf die Prozesse und die Umgestaltung bewussten Gewahrseins und betrachtet Beständigkeit der Persönlichkeit oder des Selbst zum größtem Teil als eine leere Fiktion. Westliche Psychologien andererseits betonen die Wichtigkeit überdauernder psychologischer Eigenschaften sowohl in praktischen als auch in theoretischen Belangen (z. B. Psychotherapie und Persönlichkeitstheorie) und neigen dazu, „Zustände des Bewusstseins“ als Erklärungsprinzipien zu ignorieren, die zumindest teilweise für die Launen geistiger Eigenschaften verantwortlich sein könnten. Diese sich widersprechenden Standpunkte müssen bedacht werden, wenn Mindfulness als klinische Intervention durch Therapeuten angewandt wird, die hauptsächlich im verhaltensbezogenen Wissenschaftsparadigma geschult sind.

Westlich orientierte psychologische Theorie und therapeutische Anwendung sind folglich überwiegend auf die Stärkung des Ich, die Verbesserung der Selbstachtung oder die Erfüllung von individuellen Bedürfnissen ausgerichtet. Die Ziele sind oft

**Tab. 1:** Eine Gegenüberstellung zentraler Konzepte des Mainstreams des behavioralen Wissenschaftsparadigmas mit Bewusstseinsdisziplinen, einschließlich Einsichtsmeditation und Praxis der Mindfulness

Behaviorales Wissenschaftsparadigma	Bewusstseinsdisziplinen
• Verifizierbare Phänomene zentral	• Bewusstheit ist zentrales Interesse
• Normales, waches Bewusstsein optimal	• Übliches Bewusstsein ist extrem suboptimal
• Vielfalt von Bewusstseinszuständen ignoriert oder pathologisiert	• Multiple Bewusstseinszustände existieren
• Skepsis oder Verleugnung höherer Bewusstseinszustände	• Höhere Bewusstseinszustände erreichbar
• Keine Tradition des Bewusstseinsstrainings	• Extensives mentales Training nötig
• Ziel: ICH glücklich (einige Traditionen der Selbst-Aktualisierung)	• Ultimatives Ziel der Befreiung, Erwachen
• <b>Glücklichsein</b> = Stimulation, Neuigkeit, Aktivität, Akkumulation, Macht	• <b>Glücklichsein</b> = Friede, Gleichmut, Mitgefühl; Freisein von Beziehungen, Akkumulation
• Psychotherapie und gesundes Ich sind zentral	• Psychotherapeutische Aspekte größtenteils vernachlässigt
• Ultimative Erfassung muss wissenschaftlich, intellektuell, behavioral sein	• Vorgehen inhärent introspektiv
• Optimaler and einziger Weg zu Wissen durch Intellekt	• Sprache, abstrakter Gedanke insuffizient für Verständnis
• Exklusiv basierend auf Selbst-Bericht oder Beobachtung anderer	• Vollständig basierend auf persönlicher Erfahrung
• Selbst-Bericht und Beobachtungsmasse oft naiv, begrenzt	• Spanne und Tiefe persönlicher Erfahrung
• Klare Ich-Grenzen, psychologische Stabilität, Individualität	• Buddhismus: fundamentale Konzepte des Nicht-Selbst, Vergänglichkeit
• Korrektiv: modifiziere vermeidendes, evaluativ dysfunktionales Verhalten	• Konstruktivistisch: erweitert Spanne und Flexibilität von Fähigkeiten
• Klare Trennung von kognitiven, emotionalen und moralischen Bereichen	• Fließende Integration kognitiver, emotionaler und moralischer Bereiche

spezifisch (erfolgreiche Behandlung der Depression, Angst, des Borderlinesyndroms, Traumas usw.) und von Natur aus individuell – mein Problem, meine Fehlfunktion, mein Unglücklichsein. In buddhistischer Psychologie entfällt die individuelle Dimension, und die Ziele der Meditationspraxis sind universaler und primär nicht psychotherapeutischer Natur. Diese Qualitäten sind gewöhnlich in Begriffen des Erweckens, genauerer Empfindung, volleren Gewahrseins aller Erfahrung und Befreiung von Begrenzungen durch Wünsche und Abneigungen aus-

gedrückt. Buddhistische Psychologie trifft keine Unterscheidungen zwischen Depressiven, ängstlich Neurotischen und „normalen“ Individuen, aber schlägt vor, dass der Prozess der Entwicklung von Gewahrsein universal verfügbar ist und gewöhnlich einem gemeinsamen, wenn auch zeitlich veränderbaren Pfad folgt. In der Essenz ist Einsicht selbst das Ziel, statt der Lösung eines Problems oder des Erreichens persönlichen Glücks, wie es üblicherweise verstanden wird.

Einige Hinweise zur Vorsicht sind nötig: Aufgrund der Kürze der Diskussion habe ich vermutlich ein etwas vereinfachtes Bild der Unterschiede zwischen dem verhaltenswissenschaftlichen Paradigma und dem der Buddhisten gezeichnet. Natürlich gibt es klare Ähnlichkeiten und Unterschiede. Dennoch kann eine Beschäftigung mit den Unterschieden zwischen den Herangehensweisen Psychologen und Therapeuten helfen, wenn sie an Mindfulness als klinische Intervention denken. Ein Überblick über einige dieser Unterschiede ist Tabelle 1 zu entnehmen. Auch die buddhistische Psychologie ist sicher nicht monolithisch, und ich könnte sicherlich einige der buddhistischen Begriffe auf eine Weise interpretiert haben, die zur kritischen Diskussion einlädt.

## Zusammenfassung und Ausblick

Diese Darlegung von Mindfulness hat hoffentlich einige der impliziten und expliziten Annahmen von MBSR geklärt, so dass eine empirische Evaluation der MBSR-Literatur besser informiert vorgenommen werden kann. Bei der Interpretation der wissenschaftlichen Ergebnisse könnte es besonders wichtig sein zu bedenken, dass MBSR und Praxis der Mindfulness nicht danach streben, das Individuum von seinen geäußerten Beschwerden zu befreien (obwohl dies manchmal gelingen mag) oder eine Art von Entspannungsreaktion zu induzieren, die auf den Alltag generalisiert wird. Tatsächlich wird wenig oder kein Nachdruck auf Behandlung der Beteiligten bezüglich ihrer Symptome gelegt oder ihnen direkte Erleichterung davon versprochen. Aufmerksames Gewahrsein, wie vorangehend ausgeführt, ist ausgerichtet auf ein verbessertes Verständnis der wahrnehmbaren und verstehbaren inneren und äußeren Welt. Jeglicher messbarer Nutzen des aufmerksamen Gewahrseins muss vor diesem Hintergrund beurteilt werden. Daher sind die üblicherweise zur Effektivitätsmessung der Intervention erfassten psychosozialen abhängigen Variablen wahrscheinlich am besten im Kontext von mehr fundamentalen und universalen psychologischen Prozessen zu verstehen, im Gegensatz zu reiner Symptomreduktion.

## Literatur

- Boiten FA (1998) The effects of emotional behaviour on components of the respiratory cycle. *Biological Psychology* 49:29–51
- Buchheld N, Grossman P, Walach H (2002) Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Journal of Meditation Research* 1:11–34
- Depraz N, Varela F, Vermersch P (2003) *On Becoming Aware*. John Benjamins, Amsterdam
- Edelman G, Tononi G (2000) *A Universe of Consciousness*. Basic Books, New York
- Epstein M (1995) *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. Basic Books, New York

- Gethin R (1998) *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press, Oxford
- Goldstein J (1993) *Insight Meditation*. Shambala, Boston
- Goleman D (1988) *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Dutton, New York
- Grossman P (1983) Respiration, stress, and cardiovascular function. *Psychophysiology* 20:284–300
- Grossmann P (2005) Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg) *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Ein Handbuch. Dgot-Verlag, Tübingen (S. 69–101).
- Grossman P, Wientjes CJ (2001) How breathing adjusts to mental and physical demands. In: Haruki Y, Homma I, Umezawa A, Masaoka Y (Hrsg) *Respiration and Emotion*. Springer, New York
- Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H (2004) Health-related benefits of mindfulness-based stress reduction: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 57:35–43
- Guilleminault C, Poyares D, Palombini L, Koester U, Pelin Z, Black J (2001) Variability of respiratory effort in relation to sleep stages in normal controls and upper airway resistance syndrome patients. *Sleep Medicine* 2:397–405
- James W (1958) *The Varieties of Religious Experience*. New American, New York
- Kabat-Zinn J (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Delacorte, New York
- Kabat-Zinn J (1993) Mindfulness meditation: health benefits of an ancient Buddhist practice. In: Goleman D, Gurin J (Hrsg) *Mind/Body Medicine*. Consumer Report Books, New York
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice* 10:144–156
- Langer E (1997) *Power of mindful learning*. Addison-Wesley, Reading
- Mischel W (2004) Toward an integrative science of the person. *Annual Review of Psychology* 55:1–22
- Nanamoli B, Bodhi Bt (1995) *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Wisdom Press, Boston
- Phillipson E, McClean PA, Sullivan CE, Zamel NC (1978) Interaction between metabolic and behavioral respiratory control during hypercapnia and speech. *American Review of Respiratory Diseases* 117:903–909
- Roberts BW, DelVecchio WF (2000) The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: a quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin* 126:3–25
- Roget's II: *The New Thesaurus*, Third Edition. (1995). Houghton Mifflin Company, New York
- Rosenberg L (1998) *Breath by Breath. The Liberating Practice of Insight Meditation*. Shambala, Boston
- Segal ZV, Williams JMG (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. Guilford Press, New York
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD (2002) *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*. Guilford Publications, New York
- Shapiro SL, Schwartz GE (2000) Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind Body Medicine* 16:128–134
- Sloan RP, Shapiro PA, Bagiella E, Fishkin PE, Gorman JM, Myers MM (1995) Consistency of heart rate and sympathovagal reactivity across different autonomic contexts. *Psychophysiology* 32:452–459
- Sternberg RJ (2000) Images of Mindfulness. *Journal of Social Issues* 56:112–126
- Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Williams S, Segal ZV (2002) Meta-cognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting & Clinical Psychology* 70:275–287
- Thera N (1962) *The Heart of Buddhist Meditation*. Weiser, New York

- Van den Bergh O, Stegen K, Van de Woestijne KP (1997) Learning to have psychosomatic complaints: conditioning of respiratory behavior and somatic complaints in psychosomatic patients. *Psychosomatic Medicine* 59:13–23
- Varela F, Thompson E, Rosch E (1991) *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press, Cambridge
- Walsh R (1980) The consciousness disciplines and the behavioral Sciences: Questions of comparison and assessment. *American Journal of Psychiatry* 137:663–673
- Western PJ, Patrick JM (1988) Effect of focussing attention on breathing with and without apparatus on the face. *Respiration Physiology* 72:125–130