



Telse Iwers · Carola Roloff *Hrsg.*

Achtsamkeit in Bildungsprozessen

Professionalisierung
und Praxis

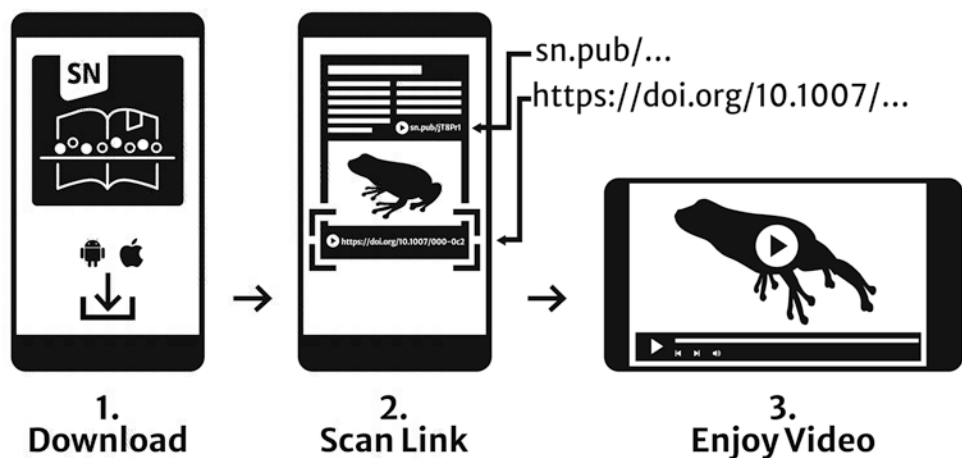
MOREMEDIA



Springer

Achtsamkeit in Bildungsprozessen

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Telse Iwers • Carola Roloff
Hrsg.

Achtsamkeit in Bildungsprozessen

Professionalisierung und Praxis

Unter Mitarbeit von Miles Schröer

Hrsg.
Telse Iwers
Universität Hamburg
Hamburg, Deutschland

Carola Roloff
Universität Hamburg
Hamburg, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-658-30831-5 ISBN 978-3-658-30832-2 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-30832-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: Deblik, Copyright: Adobe Stock, Bildnummer 326289343

Lektorat/Planung: Eva Brechtel-Wahl

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Danksagung



Der Band entstand im Rahmen des Projekts „Recht auf Mitsprache: Das Cochlea-Implantat und die Zumutungen des Hörens“, Teilprojekt 2 der Forschungsgruppe „Mediale Teilhabe. Partizipation zwischen Anspruch und Inanspruchnahme“, gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG), Projektnummer 272138722 in Kooperation mit dem Verbundprojekt „ANTHROPOFAKTE. Schnittstelle Mensch. Kompensation, Extension und Optimierung durch Artefakte“, der BMBF- Förderinitiative „Sprache der Objekte“.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Gefördert durch



Diese Publikation war auf die Arbeit von und die Kooperation mit vielen angewiesen, denen an dieser Stelle gedankt werden soll.

In erster Linie gilt unser Dank den Kolleginnen und Kollegen, die in diesem Band durch ihre Beiträge vertreten sind.

Großer Dank gilt auch unseren Förderern der Ringvorlesung und dieses Bandes:

- der Gustav Prietsch Stiftung zur Förderung der aktiven interreligiösen Toleranz,
- dem AVE Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement, das Impulse für den Bildungsbereich gibt, damit Achtsamkeit und Empathie Teil der Schulkultur werden,
- der Studienstiftung für Buddhismus, die traditionsübergreifend die Kenntnisse über den Buddhismus fördert, und
- dem Netzwerk Ethik heute, einer Plattform für den Dialog über ethische Fragen: www.ethik-heute.org

Dank gilt schließlich denen, die am Zustandekommen dieser Publikation einen nicht unerheblichen Beitrag geleistet haben: Birgit Stratmann, die an der Konzipierung der Ringvorlesung mitwirkte und das Interview mit Helle Jensen in diesem Band führte, Andrea Sensenschmidt-Linzner, die zu Beginn Teil des Redaktionsteams für diesen Sammelband war, und Miles Schröer, der einen Teil ihrer Aufgaben ab Dezember 2019 übernahm und gemeinsam mit den Herausgeberinnen alle Texte redaktionell bearbeitet hat. Dafür danken wir sehr. Und schließlich sagen wir Dank für die Unterstützung durch Eva Brechtel-Wahl vom Springer Verlag, die diese Publikation von Anfang an begleitet hat.



INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT



Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1
Telse Iwers und Carola Roloff

Teil I Grundlagen: Theoretische Aspekte von Achtsamkeit in der Pädagogik

**Achtsamkeit und dialogisches religionsbezogenes Lernen.
Konzeptionelle Überlegungen und Schlussfolgerungen für die praktische
interreligiöse Zusammenarbeit** 11
Thorsten Knauth und Carola Roloff

Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen 31
Karlheinz Valtl

Gelassenheit und Achtsamkeit durch Introvision 49
Telse Iwers

Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit im Bildungskontext 61
Maren M. Michaelsen und Tobias Esch

**Die Bedeutung von Achtsamkeit für die Entwicklung eines emotionalen
Gleichgewichts** 77
Axel Brintzinger

Teil II Achtsamkeit in der Schule: Kompetenz und Ausbildung von Lehrenden

**Achtsamkeit in der Schule – Qualifizierung der Trainer und Anwendung
im Alltag von Lehrenden und Lernenden** 89
Josef Keuffer

Achtsamkeit in der Schule – Ein Interview mit Vera Kaltwasser 103
Telse Iwers und Vera Kaltwasser

Beziehung als Basis für Lernen 117
Birgit Stratmann und Helle Jensen

Teil III Praxisberichte aus Schule, Hochschule und Fortbildung**Achtsamkeit macht Schule..... 129**

Frank Zechner

**Schule als Ort gelebter Achtsamkeit: Literacy-Ansätze, kreatives
Gestalten und Friedenserziehung 139**

Gabriele Rabkin

Nachbarschaft Welt – ein interkulturelles Schulprojekt..... 155

Andrea Vermaaten

Being Really Present as a Teacher..... 169

Nils Altner and Bettina Adler

Pedagogical Self-Reflection in Higher Education 185

Gordon Mitchell

Teil IV Übungsblätter und das didaktische Material**Einige Übungen zum Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen (KAW)... 199**

Telse Iwers

Achtsamkeitsübung und Liebende Güte-Meditation..... 207

Carola Roloff

Anleitung zur informellen Praxis *Setting Intentions* 215

Karlheinz Valtl

Übungen zur Entwicklung emotionalen Gleichgewichts..... 219

Axel Brintzinger



Einleitung

Telse Iwers und Carola Roloff

Zusammenfassung

Achtsamkeit gewinnt in der Pädagogik und in pädagogischen Handlungsfeldern ebenso wie in anderen Bereichen zunehmend an Bedeutung. Um diese Bewegung und die damit verknüpften Entwicklungen und Diskurse zusammenzuführen, wurde im Sommer 2019 an der Universität Hamburg eine Ringvorlesung „Forschen in eigener Sache: Achtsamkeit in der Pädagogik“ mit Teilnehmenden aus Deutschland und Österreich durchgeführt. Der vorliegende Band ist ein Ergebnis dieser Ringvorlesung, in dem alle Referentinnen und Referenten ihre theoretischen Überlegungen und methodischen Konzeptionen verfügbar machen.

Schlüsselwörter

Achtsamkeit · mindfulness · Gelassenheit · Meditation · sozial-emotionales Lernen · Resilienz

Achtsamkeit hat sich in den letzten 20 Jahren zu einem allseits bekannten Konzept entwickelt.¹ Ausgehend von seiner ursprünglich buddhistischen Konzeptionalisierung und da-

¹ Unternimmt man zu dem Begriff ‚Achtsamkeit‘ eine einfache Internetrecherche mit einschlägigen Suchmaschinen, so werden aktuell mehr als 7.980.000 Einträge erfasst. Zu dem englischen Pendant „mindfulness“ finden sich mehr als vierzehnmal so viele Einträge, rund 114 Millionen (Stand 24.05.2020).

T. Iwers (✉) · C. Roloff
Universität Hamburg, Hamburg, Deutschland
E-Mail: telse.iewers@uni-hamburg.de; carola.roloff@uni-hamburg.de

ran gebundene Meditationstraditionen hat dieses Konzept inzwischen einen bedeutsamen Platz in säkularen Kontexten von Selbstregulation (Schwarzer 1992), Selbstfürsorge (Orellana-Rios 2019), Resilienz (Wustmann 2008), Kohärenz (Antonovsky 1987), Gesundheitskompetenz (Abel et al. 2015), Empathie (Singer und Lamm 2009) und Interaktionskompetenz (Iwers-Stelljes 2008) eingenommen. Diese Zusammenhänge möchten wir im Folgenden kurz ausführen.

1 Die Bedeutung von Achtsamkeit in säkularen Kontexten

Achtsamkeit bezeichnet die bewusste Wahrnehmung und Verarbeitung von aktuellen Einflüssen. In einer gleichmütigen Verfasstheit wendet sich das Bewusstsein inneren Prozessen ebenso zu wie äußeren Gegebenheiten und damit wiederum verbundenen inneren Prozessen. Gedanken und Gefühle werden konstatierend zugelassen, d. h. sie werden nicht bewertet, sondern angenommen (Kabat-Zinn 1982). Somit kann eine achtsame Haltung zur Selbstregulation beitragen, denn der Wechsel zwischen verschiedenen Gefühlszuständen wird gleichmütiger erlebt, es stellt sich mehr Gelassenheit ein. Zugleich wird es möglich, die eigentlichen Bedürfnisse hinter emotionalen Reaktionen zu erfassen und die Fürsorge für sich selbst allein dadurch zu stärken, dass diese Bedürfnisse aufmerksam wahrgenommen werden. Mit zunehmender Selbstfürsorge entwickelt sich auch die Stärkung der Person, sie wird in Phasen von Beanspruchung resilienter. Damit ist nicht gemeint, dass sie leidensfähiger wird (ein Aspekt, der im Zusammenhang mit Achtsamkeit kritisch diskutiert wird, vgl. Anderssen-Reuster 2011, S. 100; Scharpenberg 2015, S. 89). Vielmehr wird es ihr möglich, sich und die eigenen Bedürfnisse in anspruchsvollen Zeiten besser wahrzunehmen und sich selbst zu unterstützen. Der Medizinsoziologe Antonovsky (1987) hat in seinem Ansatz der Salutogenese (Gesundheitsförderung) herausgearbeitet, dass Menschen, die ihren Erfahrungen und Erlebnissen eine Bedeutung beimessen können und diese als verstehbar und handhabbar einstufen, sich gesünder erleben. Diese drei Dimensionen bedingen das subjektive Kohärenzerleben, d. h. die Wahrnehmung einer Form von innerer Stimmigkeit. Achtsamkeit unterstützt diese Stimmigkeit durch die bewusste und selbstregulative Wahrnehmung und fördert dabei zugleich eine gesundheitskompetente Haltung (Abel et al. 2015). Auch Meibert (2013, S. 189), Dipl.-Psychologin und MBSR- und MBCT-Lehrerin und Ausbilderin, betont den leidmindernden Effekt von Achtsamkeit durch Akzeptanz:

Wenn wir Schmerzen erleben, wenn wir leiden, nehmen Gefühle häufig eine Intensität an, von der wir uns überfordert fühlen. Gerade dann ist ein achtsamer Körperkontakt hilfreich und stabilisierend.

Diese nach innen gerichtete empathische Selbst-Annahme dient einer ebensolchen Annahme von Äußerem und der Fähigkeit zu einer empathischen Wahrnehmung anderer (Singer und Lamm 2009; Anderssen-Reuster und Meibert 2013). Achtsamkeit hat somit eine rein subjektive, selbstförderliche Komponente und zugleich eine interaktive, teilnehmende und ethisch-moralische Komponente.

Zur Förderung von Achtsamkeit wurden in jüngerer Zeit verschiedene methodische Konzepte und Programme entwickelt, Ihren Ursprung hatte diese Interventionspraxis wahrscheinlich mit dem Verfahren Mindfulness Based Stress Reduction, kurz MBSR, das von (Kabat-Zinn 1982) entwickelt wurde.

Diesem eher breit angelegten Interventionsprogramm folgten zahlreiche Verfahren in den Handlungsfeldern von Therapie (Mindfulness-based Cognitive Therapy MBCT, Segal et al. 2002), Coaching (Bosch und Michel 2016), Beratung (Iwers-Stelljes und Tammena 2014) und Bildung (Jensen 2014; Kaltwasser et al. 2014).

2 Zielsetzung der Publikation, Aufbau des Buches und Forschungsperspektiven

Mit dem vorliegenden Sammelband und der vorausgehenden Ringvorlesung möchten wir den Versuch unternehmen, verschiedene aktuelle Strömungen der Integration von Achtsamkeit in Bildungskontexte (insbesondere im deutschsprachigen Raum) zusammen zu bringen und folgenden aktuellen Diskurslinien nachzugehen:

Inwieweit ist eine Transformation religiöser und hier insbesondere buddhistischer Axiome in säkulare Kontexte und Verfahren möglich und sinnvoll?

Wie wird das Verhältnis von intra- und interpersonaler Achtsamkeit bestimmt? Ist es möglich, die Förderung innerer Achtsamkeit mit der Förderung von äußerer Achtsamkeit und Empathie zu verbinden?

Welchen Beitrag können Achtsamkeitstrainings vor dem Hintergrund zunehmender Belastung von Pädagoginnen und Pädagogen in zunehmend von Ungewissheit geprägten Handlungsfeldern leisten?

Welche Unterstützung benötigen Pädagoginnen und Pädagogen in der Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden?

Wie kann der Transfer von Achtsamkeitsfähigkeiten der Pädagoginnen und Pädagogen auf die Lernenden gelingen?

Welche Ergebnisse und Veränderungen lassen sich in der Anwendung in und Ausrichtung von Bildungsinstanzen auf Achtsamkeit erwarten?

Um diesen Fragen systematisiert nachzugehen, werden in Teil I dieses Bandes **Theoretische Aspekte von Achtsamkeit in der Pädagogik** diskutiert:

Thorsten Knauth und Carola Roloff rekonstruieren Achtsamkeit als religionsbezogenes Konzept und machen es somit für religionspädagogische und allgemeinpädagogische Kontexte anschlussfähig. Dabei legen sie ein weites, offenes Verständnis von Achtsamkeit als Erkenntnisprozess zugrunde und machen somit deutlich, dass Achtsamkeit und Dialog zwei Pole einer ethischen Haltung darstellen, die aufeinander verweisen und die in religionsbezogenen wie auch säkular orientierten Bildungsprozessen zu kultivieren, eine vor-dringliche Aufgabe ist.

Karlheinz Valtl würdigt Achtsamkeit als Schlüsselthema für Schulgestaltung und Schulentwicklung. Achtsamkeit beschreibt er als die Fähigkeit der Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation, verbunden mit einer ethisch relevanten Haltung des Mitgefühls. Er begründet sehr differenziert unter Rückgriff auf einschlägige Studien und Diskurse, dass Achtsamkeit als wesentliches Element der Förderung von sozial-emotionalem Lernen gekennzeichnet ist und dass es vor dem Hintergrund aktueller globaler Herausforderungen wesentliches Element der Lehrerbildung und auch der Unterrichtsgestaltung sein sollte.

Telse Iwers stellt die theoretischen Grundlagen und die Anwendung eines Ansatzes zur Förderung von Achtsamkeit vor, der von ihr als ‚Introvision‘ bezeichnet wird. Dieser Ansatz dient der Entwicklung konstatierender aufmerksamer Wahrnehmungsfähigkeit der eigenen Innerlichkeit und ggf. auftretender Konflikte ebenso wie der Förderung unverstellter, achtsamer und empathischer Wahrnehmungen von anderen und ihren Kontexten. Die Entwicklung der Introvision nahm ihren Ausgangspunkt in der Untersuchung von Bewusstseinskonflikten von Lehrerinnen und Lehrern. Diese Untersuchungen führten zur Entwicklung eines theoretischen Ansatzes zur Erklärung der Entstehung innerer Konflikte und deren Auflösung ebenso wie zur Entwicklung einer Methode deren Auflösung mit dem Ziel der gelassenen Situationswahrnehmung.

Maren Michaelsen und Tobias Esch liefern einen sehr differenziert entfalteten Einblick in die physiologische und insbesondere neurologische Erforschung von Achtsamkeit. Dieser Beitrag ergänzt die bisherigen Perspektiven sehr bereichernd, weil die Autoren zahlreiche Befunde liefern, welche die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit als pädagogischem Konzept als sehr vielversprechend kennzeichnen. Sie geben einen Überblick über physiologische und neurowissenschaftliche Auswirkungen und Wirkmechanismen von Achtsamkeit. Sie unterscheiden zwischen strukturellen und funktionellen Auswirkungen sowie neuronalen und molekularen Wirkmechanismen, die sie auf den Ebenen von Aufmerksamkeitsregulation, Körpergewahrsein, Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung unter Bezugnahme auf zahlreiche aktuelle Studien diskutieren.

Axel Brintzinger beschreibt in Anlehnung an Paul Ekman und Alan Wallace ein Modell der Entwicklung emotionalen Gleichgewichts durch konatives und kognitives Gleichgewicht und das dazu notwendige Gleichgewicht der Aufmerksamkeit. Er argumentiert, dass ohne Achtsamkeit keine dieser drei Formen des Gleichgewichts entwickelt werden kann, die zu einem emotionalen Gleichgewicht führen. Dabei stellt er die Bedeutung von Kultivierung heraus und gibt einen differenzierten Einblick in die Übungen und Praktiken des Emotions- und Achtsamkeitskompetenz-Programms Cultivating Emotional Balance (CEB).

In Teil II dieses Bandes wird der Fokus auf die **Förderung von Achtsamkeit in der Schule** und die **Kompetenz und Ausbildung von Lehrenden** gerichtet:

Josef Keuffer diskutiert die Entwicklung von Achtsamkeit ausgehend von dessen buddhistischem Ursprung als säkulares und wissenschaftliches Konzept. Er formuliert bedeutsame Forschungsfragen den Einsatz von Achtsamkeit in Bildungskontexten betreffend und fokussiert auf die Frage, welche Qualifikationen Lehrende benötigen und mittels welcher Trainingsbausteine diese vermittelt werden können. Anschließend stellt er ein von

den Landesinstituten gemeinsam mit dem AVE Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement und anderen Stiftungen entwickeltes Achtsamkeitstrainingskonzept für Lehrende vor. Dieses besteht aus zwei Phasen, einer auf die Person gerichteten Phase zum Erlernen von Achtsamkeit mit sich selbst und einer auf die Interaktion gerichteten Phase zur Förderung von Achtsamkeit der Schülerinnen und Schüler.

In einem Interview von Telse Iwers mit Vera Kaltwasser berichtet Kaltwasser von der Bedeutung kognitiver Selbststeuerung und emotionaler Selbstregulation für die Bewältigung von Stress und die Entwicklung intrinsischer Motivation im Unterricht. Um diese zu fördern, können Achtsamkeitsverfahren sehr hilfreich sein, die sich auf Atemübungen, auf achtsames Bewegen und auf achtsamen Dialog beziehen. Um diese zu entwickeln, hat Vera Kaltwasser ein umfassendes Schulungskonzept entwickelt, das sie in zahlreichen Fortbildungen erprobt, evaluiert und weiterentwickelt.

In einem Interview, das Birgit Stratmann mit Helle Jensen führte, stellt Jensen die Bedeutung von Beziehung und Gleichwürdigkeit für Lernprozesse und die Verantwortung der Lehrenden für das Lernklima heraus. Achtsamkeit diskutiert sie als ein Mittel, „die Verbindung zu sich selbst zu stärken“ (Jensen, in diesem Band, S. Jensen, in diesem Band, Kap. 8). Es könnten aber auch andere Mittel gewählt werden. Sie berichtet von einem Feldversuch, in dem Lehramtsstudierenden Beziehungskompetenz, Empathie und Achtsamkeit vermittelt wurde. Derartige Modelle sind in Dänemark leichter zu realisieren als in Deutschland, da das Curriculum der Studierenden flexibler ist und neben anderem auf Beziehungskompetenz fokussiert.

In Teil III des Bandes werden **Praxisberichte aus Schule, Hochschule und Fortbildung** zusammengetragen:

Frank Zechner gibt einen sehr interessanten Überblick über den aktuellen ‚Achtsamkeitsboom‘ und die zunehmende Bedeutung von Achtsamkeitskonzepten insbesondere im schulischen Kontext. Er beschreibt ein eigens von ihm entwickeltes Training für Schülerinnen und Schüler und dessen Implementation und Evaluation in verschiedenen Schulen in Österreich. Die Erfahrungen mit diesem Konzept haben dazu geführt, auch ein Training für Lehrende zu entwickeln, das aus zwei Teilen besteht, einer Richtung auf die individuelle Achtsamkeitsförderung und einer Richtung auf das Trainingsgeschehen im Unterricht.

Gabriele Rabkin beschreibt anhand zweier Good-Practice-Beispiele, wie Achtsamkeit in der Schule realisiert werden kann. Dabei fokussiert sie auf einen weiten Achtsamkeitsbegriff, der die innere Stärkung von Gelassenheit nicht ohne ethische Aspekte von Mitgefühl und Toleranz konzipiert. Die beiden vorgestellten Projekte entstammen dem Handlungsfeld Literacy. Rabkin kann sehr nachvollziehbar zeigen, dass die Förderung von Literacy eng mit Achtsamkeit verbunden ist, insbesondere dann, wenn diese Förderung ganzheitlich und systemisch erfolgt.

In ihrem Beitrag über das Projekt Nachbarschaft Welt fokussiert Andrea Vermaaten auf den Zusammenhang von intrapersonaler und interpersonaler Achtsamkeit. Sie entfaltet eine „Achtsamkeit im Dialog“, die in dem Schulprojekt zur Förderung von interpersonaler Achtsamkeit und interkultureller Kompetenz realisiert wird. Die Autorin formuliert die Ableitung „Wer die große Herausforderung meistert, in interkulturellen Begegnungen be-

wusst und angemessen mit dieser Vielfalt umzugehen, ist interkulturell kompetent“ (Vermaaten in diesem Band, S. Vermaaten, in diesem Band, Kap. 11).

Nils Altner und Bettina Adler berichten von einem 20 Stunden umfassenden Achtsamkeitstraining, das sie mit ca 70 % aller Kollegiumsmitglieder (n = ca 300) der 21 Solinger Grundschulen durchgeführt und mittels qualitativer Interviewstudie untersucht haben. Das Programm diene der Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation sowie Beziehungskompetenz. Es zielte darauf, dass Lehrerinnen und Lehrer, die Achtsamkeitsaspekte in ihren Unterricht einfließen lassen, dies authentischer vollziehen können, wenn sie selbst Achtsamkeitsschulungen absolviert haben. Die teilnehmenden Lehrenden wurden nach Abschluss ihres Trainings bei der Umsetzung eigener Angebote im Unterricht vom Forscherteam unterstützt. Die Ergebnisse zeigen auf beeindruckende Weise, wie mittels achtsamkeitsfördernder Interventionen die Beziehungsgestaltung in den Schulklassen verändert werden kann.

Unter Bezugnahme auf Dewey berichtet Gordon Mitchell über verschiedene Projektentwicklungen, welche die Zusammenführung von Kunst als Zugang zu Wahrnehmungsprozessen und Achtsamkeit fördern. Diese werden anhand der Dreischrittigkeit von Research, Exhibition und Reflection dargestellt. Damit gelingt eine Zusammenführung von achtsamkeitsfördernden Zugängen verschiedener Disziplinen ebenso, wie projektimmanente partizipative Forschung an den eigenen Entwicklungsprozessen der Beteiligten ermöglicht wird.

Die Beiträge in diesem Band machen deutlich, dass Achtsamkeit weltweit zu einem entscheidenden Potenzialbereich in der Forschung geworden ist. Dabei wird ersichtlich, dass Achtsamkeit einen Beitrag zu den großen globalen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts leisten kann. Dazu müssen die verschiedenen fachlichen Perspektiven zu Achtsamkeit in Forschung und Praxis transdisziplinär zusammengeführt werden, um Dialog, Vernetzung, Kooperation und Neuordnung zu ermöglichen. Achtsamkeit in Bildungsprozessen erfordert ein erweitertes, forschungsbasiertes Angebot zur Professionalisierung in der Lehramtsausbildung im Sinne angewandter Wissenschaft. Die Anwendung von Achtsamkeit erfordert Praxis-Erfahrung. Ihre Anwendung kann nicht Top-down verordnet werden, aber es zeichnet sich ein gesamtgesellschaftliches Interesse ab, auf das Lehramtsstudierende angemessen vorbereitet werden sollten.

Literatur

- Abel T, Hofmann K, Ackermann S, Bucher S, Sakarya S (2015) Health literacy among young adults: a short survey tool for public health and health promotion research. *Health Promot Int* 30(3):725–735. <https://doi.org/10.1093/heapro/dat096>
- Anderssen-Reuster U (2011) Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung. In: Anderssen-Reuster U (Hrsg) *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode*, Erstauflage 2007; hier: 2., neu bearb. und erw. Aufl. Schattauer, Stuttgart, S 91–107
- Anderssen-Reuster U, Meibert P (2013) Grundbegriffe einer buddhistischen Psychologie. In: Anderssen-Reuster U, Meibert P, Meck S (Hrsg) *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining. Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur*. Schattauer, Stuttgart, S 59–74

- Antonovsky A (1987) Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. Jossey-Bass, San Francisco
- Bosch C, Michel A (2016) Achtsamkeit und Coaching. In: Greif S, Möller H, Scholl W (Hrsg) Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Springer, Heidelberg
- Iwers-Stelljes T (2008) Gelassen und handlungsfähig. Klinkhardt, Bad Heilbrunn
- Iwers-Stelljes T, Tammerna J (2014) Achtsamkeit in der Beratung. Gruppendyn Organisationsberat 3:217–233
- Jensen H (2014) Hellwach und ganz bei sich. Beltz, Weinheim
- Kabat-Zinn J (1982) An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. Gen Hosp Psychiatry 4(1):33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kaltwasser V, Sauer S, Kohls N (2014) Mindfulness in German Schools (MISCHO): a specifically tailored training program: concept, implementation and empirical results. In: Schmidt S, Walach H (Hrsg) Meditation – neuroscientific approaches and philosophical implications, Bd 2. Springer, Cham, S 381–404. https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4_20
- Meibert P (2013) Zugang zu achtsamem Gewahrsein inmitten von Leid und Schmerz. In: Anderssen-Reuster U, Meibert P, Meck S (Hrsg) Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining. Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur. Schattauer, Stuttgart, S 177–195
- Orellana-Rios CL (2019) Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Mitgefühl. Entwicklung und Evaluation einer Fortbildung zur Integration von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken in den Arbeitsalltag von Krankenteams. Albert-Ludwigs-Universität, Freiburg. https://opus4.kobv.de/opus4-euv/front-door/deliver/index/docId/517/file/Orellana-Rios_Claudia-Lorena.pdf. Zugegriffen am 24.05.2020
- Scharpenberg M (2015) Die empathische Achtsamkeit als Mittel in der Konflikttransformation. Master Thesis in the frame of the MA Program in Peace, Development, Security and International Conflict Transformation. Universität Innsbruck
- Schwarzer R (1992) Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Hogrefe, Göttingen
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD (2002) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse. Guilford Press, New York
- Singer T, Lamm C (2009) The social neuroscience of empathy. Ann N Y Acad Sci 1156:81–96. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x>
- Wustmann C (2008) Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Scriptor, Berlin

Telse Iwers Professorin für Erziehungswissenschaft unter besonderer Berücksichtigung der Pädagogischen Psychologie an der Universität Hamburg, Diplom-Pädagogin, Master of Higher Education, Gestalttherapeutin und – supervisorin, Editor in Chief der Zeitschrift ‚Gruppe. Interaktion. Organisation‘, wissenschaftliche Beirätin der Zeitschrift ‚Gestaltpädagogik‘, Leitung der Forschungsgruppe ‚Achtsamkeit und Introspektion‘ und der Forschungsgruppe ‚Cooperation for Educational Development between Ghana and Germany (CEGG)‘ an der Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Hamburg.

Carola Roloff Ständige Gastprofessorin für Buddhismus (Stiftungsdozentur 2018–2025) im Bereich „Buddhismus und Dialog in modernen Gesellschaften“ an der Akademie der Weltreligionen, Universität Hamburg. 2013–2018 Research Fellow im europäischen Forschungsprojekt „Religion und Dialog in modernen Gesellschaften“, 2010–2017 DFG-Forschungsprojekt. Schwerpunkte: Buddhismus und Dialog in der Moderne, Achtsamkeit und andere meditative Techniken, Spiritual Care, kontextuelle dialogische Theologie, buddhistische Nonnenordination und Forschung zu Gendertheorien.

Teil I

Grundlagen: Theoretische Aspekte von Achtsamkeit in der Pädagogik

Achtsamkeit und dialogisches religionsbezogenes Lernen. Konzeptionelle Überlegungen und Schlussfolgerungen für die praktische interreligiöse Zusammenarbeit

Thorsten Knauth und Carola Roloff

Zusammenfassung

Blickt man darauf, wie Achtsamkeit in pädagogischen Kontexten Anwendung findet, dann fällt auf, dass dies vor allem auf einer säkularen Grundlage geschieht. Diese Begründung aber entzieht dem Achtsamkeitskonzept seine ethischen Dimension, die eng mit der Entwicklung von liebevoller Güte (Skt. *maitrī*) für sich selbst und andere und mit Weltverantwortung verbunden ist. In diesem Beitrag erläutern wir ein Verständnis von Achtsamkeit, das Selbstwahrnehmung und Weltverantwortung als zwei Elemente betrachtet, die untrennbar mit ihr verbunden sind. Ohne das Konzept religiös oder theologisch überformen zu wollen, plädieren wir dafür, die religionsbezogenen Verankerungen von Achtsamkeit miteinzubeziehen und den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und dialogischem Lernen zu stärken. Wir erläutern die wechselseitige Abhängigkeit von Achtsamkeit und Dialog, legen dar, dass diese als zwei konstitutive Begriffe des Selbst- und Weltverhältnisses verstanden werden müssen und machen deutlich, welche Folgerungen sich hieraus für religionsbezogenes Lernen ergeben.

T. Knauth (✉)

Universität Duisburg-Essen/Campus Essen Fakultät für Geisteswissenschaften – Institut für Evangelische Theologie Essen, Duisburg, Deutschland

E-Mail: thorsten.knauth@uni-due.de

C. Roloff

Universität Hamburg, Hamburg, Deutschland

E-Mail: carola.roloff@uni-hamburg.de

Schlüsselwörter

Achtsamkeit · Dialog · Dialogisches religionsbezogenes Lernen · Buddhismus · Religionsunterricht für alle

1 Einleitung

Achtsamkeit schickt sich an, ein zentrales Konzept für Schule und Erziehung zu werden. Auf Ansätze und Methoden der Achtsamkeit wird im Zusammenhang mit der Förderung Sozialen Lernens Bezug genommen; in der Gesundheitsprävention spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle, und auch in fachdidaktischen Überlegungen werden Achtsamkeitsübungen als probate Mittel zur Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschulung eingesetzt. Wie lässt sich die Konjunktur, die der Diskurs über Achtsamkeit derzeit erfährt, erklären? Es spricht einiges dafür, gegenwärtige Erfahrungen und Krisenphänomene in der Entwicklung spätmoderner Gesellschaften heranzuziehen.

So lässt sich das gestiegene Bedürfnis nach Achtsamkeit als eine Gegenreaktion auf Erfahrungen der „Beschleunigung“ und „Steigerung“ in allen Bereichen des Lebens interpretieren (Rosa 2005). Das Phänomen der Beschleunigung von alltäglichen Abläufen und Kommunikationen prägt zunehmend den Alltag und erhöht durch die Verkürzung von Reaktions- und Handlungsfristen den Stress. Die Logik des „Immer mehr“, „Immer weiter“, „Immer besser“ zwingt die Subjekte in eine Leistungsspirale, in der Beschleunigung und Steigerung als überfordernde Imperative wahrgenommen werden und Sehnsucht nach Beharrung und Bindung aufkommen lassen. Menschen entwickeln zunehmend das Gefühl, dass ihnen die Selbstbestimmung über das Eigene abhanden kommt. Entschleunigung wird dann geradezu zum Zauberwort, durch die eine gestresste Moderne ihren eigenen Anforderungen zu entkommen versucht.

Folgt man dieser Annahme, entsteht aus der Erfahrung zunehmender Entfremdung das Bedürfnis nach achtsamem Umgang mit dem eigenen Leben. Die Sozialphilosophin Rahel Jaeggi (2016) analysiert „Entfremdung“ als ein „gestörtes“ Verhältnis in der Beziehung zur Welt, als eine Pathologie des Sozialen. Sie bezeichnet Entfremdung als eine Form des Verlustes von Freiheit (Jaeggi 2016, S. 60), die sich in dem Gefühl ausdrückt, über das eigene Leben nicht mehr selbst verfügen zu können. Vor dem Hintergrund der Entfremdungsd Diagnose lässt sich Achtsamkeit also als subjektive Gegenreaktion auf den Verlust oder das Defizit an Verfügungsmacht interpretieren.

Wenn der hier behauptete Zusammenhang zwischen dem Achtsamkeits-Hype und gesellschaftlichen Krisenerfahrungen zutrifft, liegen darin sowohl Möglichkeiten wie Grenzen einer pädagogischen Inanspruchnahme des Achtsamkeitskonzeptes begründet. Die Förderung von Achtsamkeit allein vermag spätmoderne Beschleunigungslogiken, die den Wunsch nach Verlangsamung und Autonomie intensivieren, nicht zu entkräften. Achtsamkeit in pädagogischen Kontexten zu verankern, könnte dagegen Ressourcen von Subjekten freisetzen und deren Fähigkeiten stärken, gemeinsam mit anderen die eigenen Lebensver-

hältnisse selbstbestimmter zu gestalten und an der eigenen Freiheit zu arbeiten anstatt das Gefühl zu haben, gesellschaftlichen Dynamiken wehrlos ausgeliefert zu sein.

In diese umfassendere Zielperspektive ist auch der vorliegende Artikel gestellt. Im Blick auf die gegenwärtige Inanspruchnahme von Achtsamkeit in pädagogischen Kontexten fällt auf, dass das Achtsamkeitskonzept vor allem in einer säkularen Begründung und Grundlage in den schulpädagogischen Diskurs eingeführt worden ist. Diese Begründung des Konzeptes führt aber – so unser Eindruck – zu einer Verkürzung des Konzeptes um seine ethische Dimension. Achtsamkeit wird auf eine subjektorientierte Aufmerksamkeitsschulung im Sinne einer Methode der Selbstwahrnehmung reduziert. Wir möchten dagegen darauf aufmerksam machen, dass eine Rekonstruktion von Achtsamkeit aus religionsbezogenen Kontexten, insbesondere des Buddhismus (aber auch weiterer religiöser Traditionen), konzeptionelle Elemente einer konstitutiven Verbindung von Selbst- und Weltbezug freilegen kann, die das Achtsamkeitskonzept auch in ethischer Hinsicht profiliert.

Im Folgenden erläutern wir ein Verständnis von Achtsamkeit, das Selbstwahrnehmung und Weltverantwortung als zwei notwendige Elemente betrachtet. Diese Verbindung von tiefer Selbstbetrachtung mit ethischen Beziehungen zu anderen und zur Welt finden wir als Grunderfahrung auch in religiösen Traditionen. Vor diesem Hintergrund lässt sich Achtsamkeit als Konzept rekonstruieren, das auch im interreligiösen und dialogischen Lernen in Anspruch genommen werden kann. Ohne das Konzept von Achtsamkeit religiös oder theologisch überformen zu wollen, plädieren wir dafür, den religionsbezogenen Verankerungen Beachtung zu schenken und den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und dialogischem Lernen zu stärken. Wir erläutern, dass Achtsamkeit und Dialog wechselseitig aufeinander verweisen und daher als zwei konstitutive Begriffe des Selbst- und Weltverhältnisses verstanden werden müssen. Die sich hieraus ergebenden Folgerungen für dialogisches (religionsbezogenes) Lernen werden wir abschließend darlegen.

Wir werden daher zunächst den Begriff Achtsamkeit in seiner Verankerung im Buddhismus skizzieren (Kap. 2) und in einem weiteren Schritt zeigen, wie das damit verbundene weite Verständnis von Achtsamkeit auch an religionsbezogene Konzepte einer elementaren Sensibilisierung für Tiefendimensionen von Existenz anschlussfähig ist und als zentrales Motiv eines mystischen Zugangs in anderen religiösen Traditionen rekonstruiert werden kann (Kap. 3). Vor dem Hintergrund dieses Verbindungsgeflechtes soll der systematische Zusammenhang zwischen Dialog und Achtsamkeit entfaltet werden (Kap. 4) und am Beispiel dialogischen religionsbezogenen Lernens im Konzept eines Hamburger Religionsunterrichts für alle verdeutlicht werden (Kap. 5).

2 Achtsamkeit im Buddhismus: Teil des Weges zur Befreiung

Auch wenn Achtsamkeit als Grunderfahrung in vielen religiösen Traditionen vorkommt,¹ gehört sie im Buddhismus zur „Kernlehre“ und findet sich bereits in den Lehrreden des Buddha. Sie ist Teil der Lehre von den Vier Wahrheiten und zwar eines der Glieder des

¹ Siehe dazu z. B. Simone (Schmidt 2012, Kap. 1: Achtsamkeit im Alltag).

Achtfachen Pfades.² Innerhalb der Schulungen von Ethik (Skt. *śīla*), Meditation (Skt. *śamādhi*) und Weisheit (Skt. *prajñā*) gehört „Rechte Achtsamkeit“ zu *śamādhi*. Damit ist sie in allen drei Haupttraditionen des Buddhismus, Theravāda-, Ostasiatischer und Tibetischer Buddhismus, als Grundprinzip fest verankert. Praxisangebote finden sich insbesondere im Kontext des Theravāda-Buddhismus und im sozial engagierten Buddhismus von Thich Nhat Hanh.³ Aber auch andere buddhistische Zentren bieten heute bundesweit Seminare zur Achtsamkeit an.

2.1 Der Edle Achtfache Pfad

Buddhist*innen verstehen den Achtfachen Pfad (Saṃyutta Nikāya 45.8) als Weg zur Befreiung, zum Nirvāṇa, dem Erlöschen allen Leidens und seiner Ursachen, als Buddhas Weg zum „wahren“ Glück, zur Erleuchtung (Skt. *bodhi*). Die acht Glieder dieses Pfades lassen sich in drei Gruppen zusammenfassen: Kultivierung von Weisheit, Ethik und Meditation. Rechte Achtsamkeit (Abb. 1 rechts unten in der Mitte) ist Teil der Kultivierung von Meditation. Der Buddha erläutert Achtsamkeit in seinen Lehrreden wie folgt:

Und was, ihr Mönche, ist rechte Achtsamkeit? Da übt sich der Mönch darin, den Körper als Körper zu betrachten, ... Gefühle als Gefühle ... Geist als Geist ... Phänomene als Phänomene, unermüdlich, wissensklar und achtsam, nachdem er die Sehnsucht nach der Welt und die [damit im Zusammenhang stehende] Unzufriedenheit überwunden hat. (Übersetzung nach Bodhi 2008, S. 224–225)

Hier wird deutlich: Es geht zunächst darum, die Dinge einfach nur zu sehen, wie sie sind, also um das Gewahrwerden dessen, was gerade vorhanden ist. Deutlich wird aber auch, dass diese Übung in diesem Kontext in eine buddhistische Gesamtschau eingebettet ist. Die übende Person betrachtet (subjektiv) angenehm als auch unangenehm erscheinende Aspekte weltlichen Daseins, das im Sinne des Saṃsāra-Gedankens als Kreislauf vorgestellt wird. Anzustreben ist der als Befreiung gedachte Ausstieg aus diesem leidvollen Kreislauf (Skt. *saṃsāra*) von Geburt, Alter, und Tod. Die Übung der Achtsamkeit ist demnach im traditionellen Buddhismus mit dem Glauben an Wiedergeburt verknüpft.⁴

²Vgl. auch Telse Iwers im Interview mit A. (Priebe 2019): „Ursprünglich entstammen der Begriff der Achtsamkeit und ihre Trainingsmethoden dem Buddhismus, wo es eines der zentralen Konzepte der Lehre ist. Dieses hat in den letzten 2500 Jahren in den asiatischen Verbreitungsgebieten des Buddhismus nur wenig Veränderung erfahren. So haben die Methoden und Ansätze auch bei uns in verschiedenen Disziplinen wie der Medizin und dem Gesundheitswesen, der Psychologie, der Neurowissenschaft, der Organisationspsychologie und auch der Pädagogik Einzug gehalten.“

³Siehe dazu auch (Kremser und Futterknecht 2011).

⁴(Utsch 2016) merkt wohl deshalb kritisch an: „Anbieter von Achtsamkeitsverfahren behaupten oft die weltanschauliche Neutralität dieser Methode. Schaut man aber genauer hin, ist eine Zweigleisigkeit zu erkennen. Gerade bei MBSR-Kursen wird mit Blick auf Krankenkassen nach außen hin ein verhaltensmedizinisches, weltanschaulich neutrales Programm verkauft, das nach innen jedoch ein-

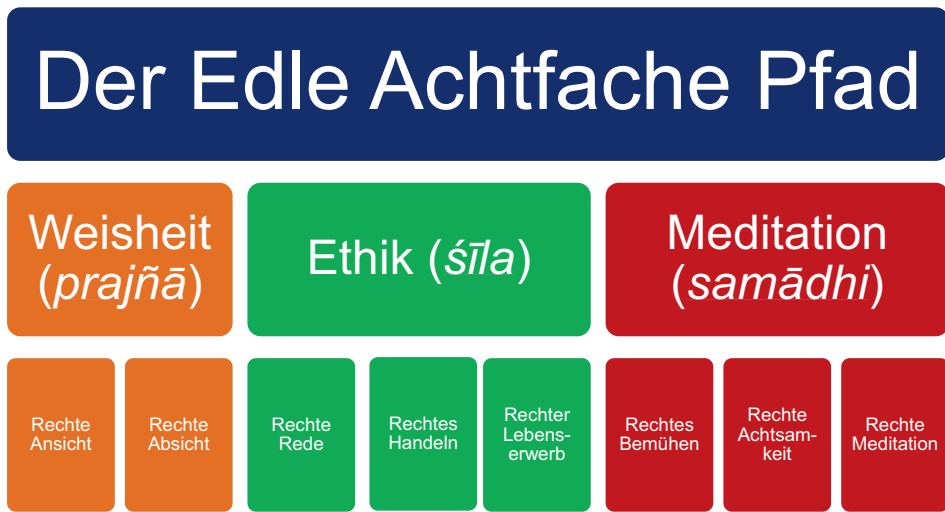


Abb. 1 von Carola Roloff: Der Edle Achtfache Pfad

Eine andere wichtige Lehrrede des Buddha zur Achtsamkeit ist das *Satipaṭṭhāna-Sutta*. Dieses *Sūtra über die Grundlagen der Achtsamkeit*, beginnt mit der Betrachtung des Körpers:

Und wie, ihr Mönche, verweilt ein Mönch, indem er den Körper als einen Körper betrachtet? Da setzt sich ein Mönch nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus. Wenn er lang einatmet, versteht er: ‚Ich atme lang ein‘; oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘; oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘ (Majjhima-Nikāya 10)

In den folgenden Passagen dieses Sūtras geht es dann aber auch sehr konkret um die Akzeptanz der Vergänglichkeit des Körperlichen, des Bewusstwerdens, und die Einsicht in die allgemeine Sterblichkeit und den Zerfall des Körpers.⁵

deutig auf buddhistischer Psychologie und Philosophie basiert. Die achtsame Wahrnehmung des Augenblicks will begriffliche Konstrukte überwinden und die Wirklichkeit erkennen, ‚wie sie ist‘. Das spirituelle Ziel, den leidvollen Kreislauf des Lebens zu überwinden, steht damit im Gegensatz zu Achtsamkeitsübungen im Gesundheitskontext, wo funktional Stress reduziert und Krisen überwunden werden sollen.“ Ich bezweifle, dass diese Einschätzung den meisten MBSR-Kursen gerecht wird. Im Einzelfall mag das auf einige Trainer*innen zutreffen, ist aber sicher nicht die Regel. Generell sollte, wenn man eine Methode oder Technik „säkularisiert“, auch ihr Ursprung benannt werden. Vgl. dazu (Kabat-Zinn 2013, S. 106–115) „Übertragungslinien – Nutzen und Grenzen von Gerüsten“.

⁵Vgl. dazu „Die Grundlagen der Achtsamkeit – Satipaṭṭhāna Sutta.“ Online Dokument (Pālikanon). <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>. Zugriffen: 15. Februar 2020.

2.2 Die Buddhistische Definition von Achtsamkeit

Nach buddhistischer Definition bedeutet Achtsamkeit, Pāli *sati*, Sanskrit *smṛti*: Erinnerung, Nichtvergessen, Vergegenwärtigung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Im-Gedächtnis-Bewahren. In der Fachsprache der buddhistischen Psychologie (Roloff 2013) ist Achtsamkeit ein Geistesfaktor, der den wahrgenommenen Gegenstand nicht vergisst und die Funktion hat, Ablenkung entgegenzuwirken (Asaṅga und Boin-Webb 2001, S. 209; Ngawang und Spitz 1988–2001, S. 66).

Der Name der Übung ist: Pāli *satipaṭṭhāna*, Skt. *smṛtyupasthāna* und bedeutet „Ausrichtung oder Lenkung der Achtsamkeit [auf vier Objekte/Bereiche]“, auch übersetzt als „Die 4 ‚Grundlagen‘ (Ausgangspunkte) der Achtsamkeit (*sati* + *paṭṭhāna*), oder besser, die ‚Gewärtighaltungen‘ der Achtsamkeit (*sati* + *upaṭṭhāna*)“ (Nyānatiloka 1999, S. 203).

Frühbuddhistische Texte zeigen, dass Achtsamkeit nicht eingreift, sondern nur beobachtet. Die Aufgabe, den Geist in eine ethisch heilsame Richtung zu lenken, liegt beim Rechten Bemühen (Anālayo 2019), das ebenso wie Rechte Achtsamkeit zur Kultivierung von Meditation gehört. Aus buddhistischer Sicht ist Achtsamkeit mit allen anderen sieben Komponenten des Achtfachen Pfades verbunden, insbesondere mit dem Rechten Bemühen und der Rechten Meditation.

2.3 Die Praxis buddhistischer Achtsamkeit

In den Übungen wird Achtsamkeit auf vier Objekte/Bereiche gelenkt und sowohl mit Praktiken als auch mit Wahrnehmungen verbunden. Achtsamkeit richtet sich auf den Körper (Skt. *kāya*) und verbindet sich mit dem Ein- und Ausatmen, mit dem Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Achtsamkeit bezieht sich aber auch auf Gefühle bzw. Empfindungen (Skt. *vedanā*) und nimmt wahr, ob diese als angenehm, unangenehm oder neutral erfahren werden. Weiter lenkt Achtsamkeit die Aufmerksamkeit auf den Geist (Skt. *citta*) und unterscheidet sechs Arten von Wahrnehmung bzw. Bewusstsein, die an die fünf Sinne und das Denken geknüpft sind. Und schließlich gilt die Achtsamkeit den Gegebenheiten und Phänomenen (Skt. *dharmā*) in der Welt und damit den eigenen Vorstellungen, der Mitwelt – allem, was existiert. Die Zusammenschau der praktischen Übungen von Achtsamkeit verdeutlicht die Verbindung von Introspektion und Weltwahrnehmung, von Selbst- und Weltbezug im buddhistischen Konzept von Achtsamkeit. Die Übungen können zwar in zeitlicher Abfolge absolviert werden und setzen mit prüfender Selbstbeobachtung ein,⁶ zielen aber letztlich darauf ab, die Dinge so zu erkennen, „wie sie [aus buddhistischer Sicht] wirklich sind“ (Skt. *yathābhūtaṃ*): „unbeständig, leidvoll und ohne eigenständiges

⁶Siehe dazu auch Matthieu Ricard „Achtsamkeit ein Zustand vollkommener Einfachheit“ (2012, S. 53): „Es genügt einfach, die Leerheit von Gedanken zu erkennen und sie in dem entspannten Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Die immanente Natur des Geistes, makellos und unveränderlich, wird dann klar und stabil bleiben.“.