

BestMasters

Lisa Heschel

Deep Breath: Die neue Achtsamkeit einer beschleunigten Gesellschaft

 Springer

BestMasters

Mit „BestMasters“ zeichnet Springer die besten Masterarbeiten aus, die an renommierten Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz entstanden sind. Die mit Höchstnote ausgezeichneten Arbeiten wurden durch Gutachter zur Veröffentlichung empfohlen und behandeln aktuelle Themen aus unterschiedlichen Fachgebieten der Naturwissenschaften, Psychologie, Technik und Wirtschaftswissenschaften.

Die Reihe wendet sich an Praktiker und Wissenschaftler gleichermaßen und soll insbesondere auch Nachwuchswissenschaftlern Orientierung geben.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13198>

Lisa Heschel

Deep Breath: Die neue Achtsamkeit einer beschleunigten Gesellschaft

 Springer

Lisa Heschel
Berlin, Deutschland

OnlinePlus Material zu diesem Buch finden Sie auf
<http://www.springer.com/978-3-658-20980-3>

BestMasters

ISBN 978-3-658-20979-7 ISBN 978-3-658-20980-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-20980-3>

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

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2018

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 Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft
Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany



Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Hintergrund	5
3 Einführung in die Thematik „Achtsamkeit“	11
3.1 Was ist „Achtsamkeit“?	11
3.2 Achtsamkeit in der Forschung	13
3.3 Achtsamkeit gewinnt Aufmerksamkeit	14
3.4 Zusammenfassung	20
4 Über die Trendforschung	21
5 Forschungsdesign	25
6 Achtsamkeit in der Öffentlichkeit	31
6.1 Achtsamkeit: Ein Begriff – viele Bedeutungen	31
6.1.1 Achtsamkeit im Buddhismus	32
6.1.2 Achtsamkeit im Westen	35
6.1.2.1 Wie wird Achtsamkeit im Westen verstanden? – Untersuchung	36
6.1.2.2 Wie wird Achtsamkeit im Westen verstanden? – Ergebnis	43
6.1.2.3 Versuch einer eigenen Definition der Achtsamkeit	45
6.1.3 Zusammenfassung	47
6.2 Hintergrund & Motive der Achtsamkeit	50
6.2.1 Gesellschaftlicher Hintergrund	50
6.2.2 Was sind die Motive hinter der Achtsamkeit? – Untersuchung	51
6.2.3 Was sind die Motive hinter der Achtsamkeit? – Ergebnis	53
6.2.4 Modell zur Paradoxie der Motive	56

6.3 Das Neue an der Achtsamkeit	58
6.3.1 Was ist das Neue an der Achtsamkeit? – Untersuchung	58
6.3.1.1 Das Revival der Meditation	59
6.3.1.2 Expertenvermutungen über die heutige Faszination	62
6.3.2 Was ist das Neue an der Achtsamkeit? – Ergebnis	65
6.3.3 Fazit	72
6.4 Auswirkungen der neuen Achtsamkeit	81
6.4.1 Wie wirkt sich die Achtsamkeit aus? – Untersuchung	82
6.4.2 Wie wirkt sich die Achtsamkeit aus? – Ergebnis	84
6.4.2.1 Soziale Auswirkungen	86
6.4.2.2 Sachliche Auswirkungen	91
6.4.2.3 Zeitliche Auswirkungen	94
6.4.3 Erkenntnisse	98
6.5 Verbreitung der neuen Achtsamkeit	105
6.5.1 Trend-Lebenszyklus nach Mathews und Wacker	105
6.5.2 Von der Angst nicht normal zu sein	107
6.5.3 Trendstadium der neuen Achtsamkeit	108
6.6 Trendlandschaft	112
7 Kritische Auseinandersetzung	121
8 Fazit	131
9 Ausblick	135
Literaturverzeichnis	137
Anhang	145



1 Einleitung

Na los! Mach schon!

Die Zeit sitzt uns im Nacken. Trotz zunehmenden Zeitgewinns durch technische Neuerungen, kommt es uns vor, als würde die Zeit immer knapper werden: „Wir haben keine Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen“ (Rosa 2014: 11). Jeder zweite Deutsche gibt an unter starkem Stress zu leiden (vgl. Techniker Krankenkasse 2016) – Depressionen und Burn-Out werden gar als Leitkrankheiten des 21. Jahrhunderts deklariert (Ehrenberg 2006, 2011; Han 2016: 19).

Vor diesem Hintergrund gerät die „Achtsamkeit“ in den Fokus, eine ca. 2.500 Jahre alte buddhistische Praxis, bei der die Gegenwart wieder verstärkt Beachtung erfährt. Durch Beobachten augenblicklicher Erfahrungen schaffe man es – gemäß dieser Philosophie – sich weniger in den eigenen (teils negativen oder von Stress geprägten) Gedanken zu verstricken. Maßgeblich verantwortlich für die starke Popularität der Achtsamkeit im Westen ist Jon Kabat-Zinn, der als therapeutischen Ansatz MBSR (engl.: Mindfulness-Based Stress Reduction), das Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion in den USA etablierte. Die steigende Zahl der Yoga Studios, von Meditationsprodukten und die Renaissance der Handarbeit in den letzten Jahren finden auch in Deutschland großen Anklang. Der deutsche Zukunftsforscher Matthias Horx (2016) ruft bereits die „Ära der Achtsamkeit“ aus, die *FAZ* (2015) spricht gar von einer „Wunderwaffe“.

Dies sind jedoch nur Aspekte der Achtsamkeit, eine Systematisierung des Phänomens fehlt bisher. Das war der Anlass mich mit der Thematik „Achtsamkeit in der beschleunigten Gesellschaft“ in Deutschland intensiv auseinanderzusetzen. Zwar häufen sich seit dem Jahr 2000 – wie aus dem Nichts heraus – die wissenschaftlichen Publikationen über die Achtsamkeit (vgl. AMRA 2016), doch fehlt nach wie vor eine Antwort darauf, wie und warum ein so altes buddhistisches Konzept gerade heute in der westlichen Welt in der Öffentlichkeit thematisiert wird.

Ziel dieser Arbeit soll daher eine fundierte Analyse und Systematisierung des Themas Achtsamkeit als Trend-Phänomen sein. Die Forschungsfrage „Wie wird Achtsamkeit

in der Öffentlichkeit thematisiert?“ wird anhand des Trendverständnisses von Franz Liebl untersucht. Er plädiert dafür einen Trend umfangreich zu diagnostizieren, statt zu prognostizieren (vgl. Liebl 2000: 61). Für diese Diagnose sollen durch Literaturrecherche, Beobachtungen und drei Experten-Interviews Hypothesen aufgestellt werden, welche im Anschluss mithilfe von zehn weiteren Interviews, mit Personen, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, überprüft und geschärft werden.

In der folgenden Arbeit wird zunächst auf den momentanen gesellschaftlichen Hintergrund der Achtsamkeit in Deutschland eingegangen. Meine These ist hierbei, dass das Empfinden der Beschleunigung im Lebensumfeld dazu führt, dass Menschen heute Praktiken, wie die Achtsamkeit für sich entdecken (Kapitel 2). Im Anschluss findet eine Einführung in die Thematik der Achtsamkeit statt und anhand von Beispielen wird aufgezeigt, wie das Konzept innerhalb der letzten Jahre an Popularität gewinnt (Kapitel 3). Das vierte Kapitel widmet sich dem Feld der Trendforschung. Es wird dargelegt, wie ein „Trend“ in der folgenden Arbeit verstanden wird und welche Aspekte für die Analyse des Achtsamkeitstrends relevant sind. Basierend darauf, dass der Trendforschung ein einheitlicher Methodenbestand fehlt, wird im fünften Kapitel daher ein eigenes Forschungsdesign für die Analyse des Achtsamkeitstrends vorgeschlagen und die Experten, die für die Untersuchung gewonnen werden konnten, vorgestellt.

Das Zentrum dieser Arbeit bildet das sechste Kapitel. In wiederum sechs Unterkapiteln, wird hier die Forschungsfrage vor unterschiedlichen Hintergründen thematisiert. Im ersten Teil wird zunächst der ursprünglich buddhistische Kontext der Achtsamkeit mit dem heutigen westlichen Verständnis verglichen. Das Kapitel wird mit einer eigenen Arbeitsdefinition des Achtsamkeitsbegriffs abgeschlossen, welches dem leichteren Verständnis der weiteren Forschung dient (Kapitel 6.1). Das anschließende Kapitel 6.2 beschäftigt sich mit dem gesellschaftlichen Hintergrund und einzelnen Motiven der Praktizierenden der Achtsamkeit. Die im zweiten Kapitel aufgestellte Vermutung, das Praktizieren der Achtsamkeit habe etwas mit der Beschleunigung der gesellschaftlichen Verhältnisse zu tun, wird hier überprüft und anschließend ein Modell erstellt, welches die unterschiedlichen Motive der zehn befragten Praktizierenden zusammenfasst. Gemäß Liebl (2000: 63) muss ein Trend etwas Neues auf-

weisen, damit es sich überhaupt um einen Trend handelt. Neu ist etwas nach Kunsthistoriker Boris Groys (1992) dann, wenn Altbekanntes in einen anderen Kontext überführt wird. Mithilfe der Experten wird daher in Kapitel 6.3.1 zunächst eine Annahme darüber getroffen, was das Neue, das Faszinierende an der Achtsamkeit ist. Anschließend sollen diese Aspekte mit den Aussagen der Praktizierenden überprüft, in einem Modell zusammengefasst (Kapitel 6.3.2) und bewertet werden (Kapitel 6.3.3). Da gesellschaftlicher Wandel ganze Branchen verändern kann (vgl. Liebl 2000: 8), beschäftigt sich das Kapitel 6.4 mit den Auswirkungen der Achtsamkeit auf die Praktizierenden und deren Umfeld. Diese Analyse orientiert sich an den „Sinn Dimensionen“ von Niklas Luhmann (1969). Das Kapitel 6.5 dient dazu, eine Einschätzung zur Verbreitung des Trends der Achtsamkeit zu geben. Für diese Einordnung in eine „Lebenszyklusphase“ wird das Modell von Ryan Mathews und Watts Wacker (2003) angewandt. Das sechste Kapitel wird mit einer „Trendlandschaft“ abgeschlossen (Kapitel 6.6). Sie wird konzipiert, um die Verknüpfungen der verschiedenen Motive und Kontexte abschließend sichtbar zu machen, damit zukünftige Schwierigkeiten aufgezeigt und auch Potenziale dargelegt werden können.

Im siebten Kapitel findet eine kritische Auseinandersetzung mit der Achtsamkeit und ihrem Trendcharakter statt. Abschließend sollen im achten Kapitel die Forschungsergebnisse noch einmal zusammengetragen und beurteilt werden, bevor im neunten Kapitel ein Ausblick auf zukünftige interessante Forschungsfragen zum Thema „Achtsamkeit in der Öffentlichkeit“ gegeben wird.

Parallel zu diesem Aufbau lassen sich in den Exkursen zusätzliche Informationen zu dieser Arbeit finden. Der Exkurs über die Experten stellt dar, warum gerade jene Experten für die Thematik interessant erschienen und der Exkurs über die Praktizierenden verdeutlicht, wie unterschiedlich die befragten Personen sind und auf welche verschiedenen Arten sie die Achtsamkeit für sich entdeckten. Meine persönlichen Erfahrungen während der Beobachtungen in zwei buddhistischen Zentren finden auch Eingang in einem weiteren Exkurs. Zum Abschluss werden im Exkurs „Achtsamkeit in der Zukunft“ mithilfe der Aussagen aus den Interviews mit den Experten und Praktizierenden, Szenarien zukünftiger Entwicklungen des Trends beschrieben, wobei diese jedoch eher spielerisch statt prognostisch zu verstehen sind.



2 Hintergrund

In seinem neusten Buch schreibt Byung-Chul Han: „Wir haben scheinbar alles. Uns fehlt aber das Wesentliche, nämlich die Welt“ (Han 2016: 104). Hartmut Rosa (2016 a: 306) greift den von Marx geprägten Begriff der „Entfremdung“ auf und ist der Meinung, das Individuum sei heute auf Grund der starken Beschleunigung vermehrt der Welt gegenüber gleichgültig oder sogar feindlich eingestellt. Für Alain Ehrenberg (2006; 2012) haben die Überforderungserscheinungen in unserer Gesellschaft ein bisher nicht da gewesenes Ausmaß erreicht – die Depression wird zur Volkskrankheit. Tatsächlich wird nach einer Prognose der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) zufolge die Depression bis zum Jahr 2020 in den industrialisierten Ländern die weltweit führende Krankheitsursache neben den Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2016).

Ob es nun schwerkreifende Krankheiten sind, das Empfinden von Dauer-Stress oder die Suche nach dem Glück oder Sinn: ein gewisses „Unbehagen“ in der Bevölkerung ist spürbar. So widmet sich etwa jedes zehnte in Deutschland verkaufte Buch der Sinn-Suche, der Lebenshilfe, dem Weg zum Glück oder der Esoterik (vgl. Laudénbach 2012). Auf das Stichwort „Glück“ in der Büchersuche bei *Amazon*, werden mehr als 35.000 Ergebnisse angezeigt (Stand: Januar 2017). Dabei befindet sich einer Studie der *Boston Consulting Group* zufolge Deutschland – nach Norwegen, den Niederlanden und Finnland – auf Platz vier der „Wohlfühländer“ im Jahr 2016 (vgl. BCG 2016).¹ Was also führte zu dieser „Entfremdung mit der Welt“ und wie könnte eine Antwort lauten?

Gemäß dem Soziologen Zygmunt Bauman (2008: 7) befinden wir uns in einem Übergang von der „festen“ zur „flüchtigen“ Moderne. In diesem Zustand behalten soziale Formen, wie Strukturen, Institutionen und allgemein akzeptierte Verhaltensmuster ihre Gestalt nur für kurze Zeit, „sie zerfallen so schnell, dass sie schon geschmolzen sind, während sie noch geformt werden“ (ebd.). Beschleunigung kann als eine der

¹ Der hierfür herangezogene „Wohlergehensindex“ hat dafür die Lebensqualität in 163 Ländern anhand eines Kriterienkatalogs, wie Einkommen, wirtschaftliche Stabilität, Arbeitsmarkt, Bildung und Infrastruktur ermesen.

folgenreichsten Erscheinungen des 20. Jahrhunderts gesehen werden (vgl. Blumenberg 1986; Elias 1988; Geißler 1999; Rosa 2014). Die Prognose „man könne durch technische Hilfsmittel Zeit sparen“, scheint nicht in Erfüllung zu gehen. Christoph Wulf und Dietmar Kamper wiesen 1987 auf genau jenes Paradoxon hin. Sie erklären in ihrer Analyse „Die Zeit die bleibt“, dass sich das Empfinden zu wenig Zeit zu haben trotz beschleunigter Abläufe historisch kontinuierlich verschärft habe (vgl. Wulf und Kamper 1987: 7 ff.). Einschlägig hierzu sind heute die Studien von Hartmut Rosa, der das Paradoxon aufgreift und die soziale Beschleunigung in die drei sich selbst antreibenden Elemente unterteilt: technische Beschleunigung, Beschleunigung des sozialen Wandels und Beschleunigung des Lebenstempos (vgl. Rosa 2014: 124-138).

Die **technische Beschleunigung** führte dazu, dass innerhalb von etwas mehr als einem Jahrhundert im Transportwesen die Fußreise durch das Flugzeug ersetzt, in der Kommunikation Nachrichten statt über einen Boten via E-Mail und SMS verschickt- und Güter in großen Chargen automatisiert, anstatt in kleinen Manufakturen produziert werden. Diese rasanten Veränderungen wirken sich auf das Individuum aus und verlangen von ihm Anpassungen. So verändert sich sein Verhältnis zum Raum, zu den Menschen und zu den Dingen. Räume werden gemäß Rosa mental kleiner, umso schneller sie durchquert werden können (vgl. Rosa 2014: 125 f.), Freunde werden durch Soziale Netzwerke gewonnen, doch jedem einzelnen wird weniger Zeit gewidmet und statt wenige Produkte zu kaufen, diese aber wert zu schätzen, konsumiert das postmoderne Individuum unzählige, bedeutungslose Güter (ebd.).

Die **Beschleunigung des sozialen Wandels** beschreibt die Veränderung der Art und Weise, wie wir zusammen leben. Wie bereits erwähnt, werden die Halbwertszeiten von Einstellungen und Werten, Moden und Lebensstilen etc. immer kürzer. Die Folge dieser abnehmenden Stabilität von Ist-Zuständen, wird von Philosoph Hermann Lübbe (1998: 263 f.) als Phänomen der „Gegenwartschrumpfung“ bezeichnet. So lag der Struktur- und Kulturwandel in der Vor- und Frühmoderne unterhalb des Tempos des Generationenwechsels („intergenerationales“ Wandlungstempo), d.h. es stand beispielsweise schon mit der Geburt fest, welche Arbeit ein Mensch ausführen sollte (vgl. Rosa 2014: 446). In der „klassischen Moderne“ mussten sich

die Menschen durch die technischen Erneuerungen anpassen, sie entwickelten eine Vorstellung von „Zukunft“. Heute übertrifft das Tempo die Geschwindigkeit der Generationenfolge („intragenerationales Wandlungstempo“). Es werden statt dem einen Beruf in der Spätmoderne eine Reihe von Jobs angenommen und die eine Beziehung in einigen Fällen durch eine Folge von Beziehungen mit Lebensabschnittsgefährten ersetzt (ebd.).

Die letzte von Rosa beschriebene Beschleunigungs-Dimension **Beschleunigung des Lebenstempos** drückt die „Steigerung der Zahl an Handlungs- oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit“ aus (Rosa 2014: 135). Ein gutes Leben in der Moderne sei Rosa zufolge ein Leben, in welchem so viele Optionen wie möglich verwirklicht werden. Um dies zu ermöglichen, hat das Individuum drei Möglichkeiten: die Steigerung der Handlungsgeschwindigkeiten, die Verkürzung / Vermeidung von Pausen oder das Multitasking (vgl. Rosa 2014: 135 f.). Hier wird das Paradoxon deutlich: Trotz Zeitgewinn durch technische Beschleunigung empfinden die Menschen Zeitnot, da sie ein Leben voller Ereignissen anstreben. Dies führt zu der veränderten Zeitwahrnehmung, dem Gefühl, die Zeit fließe immer schneller und werde immer weniger. Die Empfindung von Stress und Zeitnot, aber auch die Getriebenheit und Rastlosigkeit, basierend auf der Angst Dinge zu verpassen und den Zwang sich den Veränderungen anzupassen, sind die Folgen (vgl. Rosa 2014: 13).

Interessant ist nun an Rosas Analyse, dass jene drei beschriebenen, analytisch voneinander unabhängigen Formen der Beschleunigung sich gegenseitig verstärken, einen „Akzelerationszirkel“ bilden (2014: 243-255): Durch die Erfahrung, dass alles immer hektischer und kurzlebiger wird und die Zeit knapp ist, hat das Subjekt das Bedürfnis mithalten zu müssen und erhöht sein Lebenstempo. Um Zeit zu sparen, fragt es schnellere Technik nach. Aufgrund der erhöhten Nachfrage, wird die Produktion angekurbelt, die technische Beschleunigung nimmt zu. Durch technische Erneuerungen, muss das Individuum mithalten, es muss neue Programme lernen, sich anders fortbewegen etc. Dadurch kommt es zu einer Verkürzung der Stabilität von Zeithorizonten; in immer kürzeren Abschnitten verlieren Sicherheiten ihre Geltung. Die Zeit wird als knapp erfahren – womit der Akzelerationszirkel geschlossen wäre (ebd.).

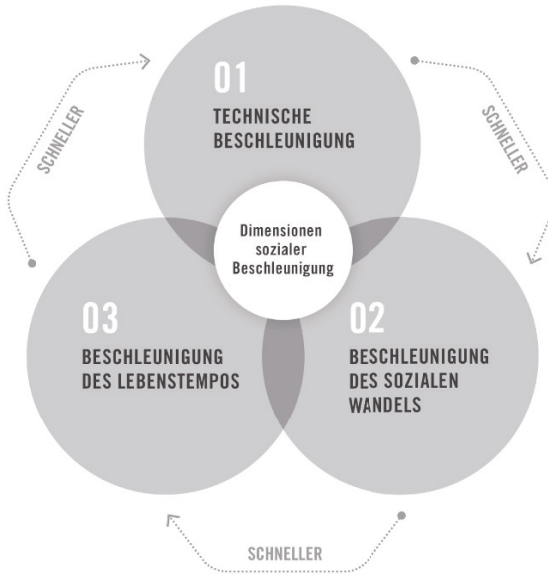


Abb. 1: Der Akzelerationszirkel nach Rosa (2014: 251)

Die Reizüberflutung aus Kommunikation und Überinformation – schreibt Baudrillard Anfang der 90er Jahre – bedroht „die gesamten menschlichen Abwehrkräfte“ (1992: 75). 30 Jahre später werden Burnout und Depression schließlich als die Leitkrankheiten des 21. Jahrhunderts deklariert (Ehrenberg 2006, 2011; Han 2016: 19). Wie könnte ein Ausweg aus diesem Leiden aussehen?

Rosa und Han zufolge lässt sich die heutige Zeitkrise weder durch Entschleunigung noch durch Beschleunigung der Prozesse verbessern (vgl. Han 2016: 91; Rosa 2016 a: 13). Will man zu tieferen Schichten des Verstehens vordringen, so muss man erst einmal zur Ruhe kommen (vgl. Han 2016: 32-47). Zur inneren Ruhe kommen ist vielleicht genau das, was sich die Menschen heute wünschen, wenn sie anfangen auf traditionelle Methoden aus Asien, wie Yoga oder die Achtsamkeitsmeditation, zurückzugreifen. Während Yoga schon inflationär praktiziert und allgemein akzeptiert

ist, bekommt das Konzept Achtsamkeit erst seit ein paar Jahren öffentliche Aufmerksamkeit. „Achtsamkeit heißt die aktuelle Antwort auf Druck und Burn-out“, schreibt der Spiegel in einem Artikel namens „Buddhismus to go“ (Brauck 2016).

Diese Arbeit wird sich mit dem Konzept der Achtsamkeit vor dem Hintergrund der heutigen erlebten Beschleunigung in der Lebenswelt der Individuen auseinandersetzen und untersuchen, wie und warum eine sehr alte buddhistische Praxis in der heutigen Gesellschaft thematisiert und etabliert wird. Zunächst wird dafür im nächsten Kapitel eine Einführung in die Philosophie der Achtsamkeit gegeben und anhand unterschiedlicher Beispiele ihre Popularität aufgezeigt.



3 Einführung in die Thematik „Achtsamkeit“

In die Gegenwart einzutauchen und den Moment wahrzunehmen, klang lange Zeit für viele nach einer Beschäftigung für Esoteriker. Heute gewinnt jenes „bewusst im Moment sein“ immer mehr Zuspruch und Anhänger aller Gesellschaftsschichten, die sich alle unter dem Begriff „Achtsamkeit“ (engl. mindfulness) vereinen. „Augen auf und dabei“ statt „Augen zu und durch“, heißt es bei der Achtsamkeit. Es folgt einem ca. 2.500 Jahre alten buddhistischen Konzept, das heute in säkularisierter Form, wissenschaftlich fundiert und teilweise bewusst ganz ohne klischeebelastete Aspekte der Esoterik² gelehrt und praktiziert wird.

3.1 Was ist „Achtsamkeit“?

Maßgeblich beeinflusst wurde die vom *TIME Magazine* als „Mindful Revolution“ (Pickert 2014) oder die vom deutschen Zukunftsforscher Matthias Horx (2016) betitelte „Ära der Achtsamkeit“ von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn, der in den USA in den 1980er Jahren Patienten mit chronischen Schmerzen, bei denen die Schulmedizin nicht half, das Meditieren beigebracht hat. Da sich schnell große Erfolge erkennen ließen, entwickelte Kabat-Zinn das klinische Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), ein standardisiertes 8-wöchiges Trainingsprogramm, das mittlerweile auf der ganzen Welt praktiziert wird und in zahlreichen klinischen Studien wissenschaftlich untersucht wurde.

Wie an späterer Stelle detaillierter aufgezeigt wird, gibt es heute unterschiedliche Verständnisse der Praxis der Achtsamkeit. Am häufigsten wird sie jedoch in der Auffassung Kabat-Zinn's (1994: 4) definiert:

„Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.“

² Aufbauend darauf, dass die Begriffe Esoterik, Spiritualität und Religion stark umstritten und nicht eindeutig definierbar sind (vgl. Baier 2012), wird hier der Begriff Esoterik als Geheimlehre verstanden, zu der hier auch bewusst Klischees, wie die Assoziation zum Kartenlegen, Astrologie, Edelsteinberatung etc. zählen. Spiritualität wird hier jedoch bewusst abgegrenzt von dem Begriff Esoterik; sie soll im weitesten Sinne auf die Geistigkeit bezogene Aktivität verstanden werden, die innerhalb von Religionsgemeinschaften praktiziert werden kann, aber nicht muss.

Es geht im Wesentlichen darum, aufkommende Gedanken und Gefühle absichtlich zu betrachten, anstatt sie – wie tatsächlich die meiste Zeit – zu ignorieren, zu bewerten oder zu analysieren. Diese Methode hilft nach Kabat-Zinn (2012) ironischerweise genau dabei, sich weniger in den eigenen Gedanken zu verstricken. Durch die Beobachterhaltung gelinge es einen gewissen Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen, was dazu führe, dass man leichter erkennen könne, was sich im Geist abspiele. Auf diese Weise, so Kabat-Zinn könne man erkennen, wie ein Gedanke nach dem anderen entstehe und man erführe, welche Gedanken welche Reaktionen auslösen. Mithilfe der Achtsamkeit soll erreicht werden können, mehr gewahr, mehr im gegenwärtigen Augenblick mit dem Leben verbunden zu sein, unabhängig davon, was gerade im Körper und Geist geschieht (ebd.).

Die Achtsamkeit wird auf zwei Arten geübt:

1. Während der **formellen Meditation**, werden spezifische Methoden angewendet (wie z.B. der Body-Scan, die Sitzmeditation, verschiedene Positionen aus dem Hatha Yoga), die dabei helfen, über eine Zeitspanne hinweg wach und achtsam im Augenblick zu sein.
2. In der **formlosen Praxis** geht es darum, sich während alltäglicher Aktivitäten daran zu erinnern, gegenwärtig zu sein, d.h. man kontrolliert sich selbst, ob man tatsächlich achtsam ist.

Die Zeit und Energie, die in der formellen Meditation verbracht wird, helfe und stärke die Fähigkeit im Alltag achtsam zu sein. Theoretisch klingt es zwar leicht, während des Tages achtsam zu sein, doch in der Realität tendieren die meisten Menschen dazu, einen großen Teil ihres Lebens gewohnheitsmäßig, gedankenlos und automatisiert zu handeln (ebd.)

3.2 Achtsamkeit in der Forschung

Die ersten Publikationen zur Meditationsforschung wurden in den 1960er Jahren veröffentlicht, doch erst seit dem Jahr 2000 kann von einem bis heute andauernden Boom in der insgesamt noch relativ kurzen Geschichte der Meditationsforschung gesprochen werden (vgl. Ott 2010: 153). Die Untersuchung speziell der Achtsamkeit erfährt erst seit dem Jahr 2000 überhaupt Beachtung in der Forschung – seitdem hat sie jedoch an extremer Popularität gewonnen (Publikationen 1996: 3; Publikationen 2016: 667, vgl. AMRA 2016). Einen entscheidenden Impuls dafür, dass heute Meditation aus dem Kreis der Esoterik und Religion heraus hin zu einem wissenschaftlich fundierten „Mentalen Training“ (Barinaga 2003) interpretiert wird, sieht Ulrich Ott (2010: 154) in der Zusammenarbeit des Dalai Lamas mit führenden westlichen Hirnforschern. Bei einem von dem *Mind and Life Institute* organisierten Zusammentreffen zwischen Wissenschaftlern und dem Dalai Lama entstand im Jahr 2000 die Idee eines Forschungsprogramms, das die Auswirkungen der Meditation untersucht – ein neues Forschungsgebiet namens „kontemplative Neurowissenschaften“ entstand (Ricard 2010).

In der ersten Studie wurden zwanzig erfahrene Meditierende mit min. 10.000 Stunden Meditationsübung getestet. Es konnte mithilfe eines Magnetresonanztomographen (MRT) nachgewiesen werden, dass erfahrene Meditierende die Fähigkeit haben, geistige Zustände hervorzurufen, die präzise, fokussiert, stark und anhaltend sind. Die Experimente wiesen außerdem bei jenen Probanden mit Meditationserfahrung in der Region des Gehirns, die mit Emotionen, wie etwa dem Mitgefühl in Verbindung steht, eine erheblich höhere Aktivität auf (vgl. Ricard 2010). Andere Forschungsergebnisse, wie die von Britta Hölzel und ihrer Gruppe (2011) zeigen, dass auch schon nach kurzer Meditationspraxis – wie z.B. einem achtwöchigen Training mit täglich 45min. Meditation – eine signifikante Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus festzustellen ist, welche umgekehrt bei Dauerstress durch einen hohen Cortisolspiegel im Blut geschädigt werden kann.

Während vor noch 20 Jahren nahezu alle Neurowissenschaftler festen Glaubens waren, das Gehirn enthielte alle Neuronen bei der Geburt und deren Anzahl ließe sich nicht verändern, weiß man heute, dass sich ein ganzes Leben lang neue Neuronen

bilden. Das Gehirn ist fähig sich unter dem Einfluss von Erfahrungen unablässig zu entwickeln, man spricht hier von ‚Neuroplastizität‘. Das bedeutet, dass Veränderungen im neuronalen System des Gehirns festgestellt werden können, wenn regelmäßig neue Handlung ausgeführt oder eine neue Fähigkeit, wie eine neue Sportart, ein Instrument etc. eingeübt wird. Für das Verständnis der Wirkungen von Meditation ist diese Erkenntnis grundlegend. Die ersten Studien weisen u.a. darauf hin, dass das Gehirn durch regelmäßiges Meditieren langsamer altert. So sollen nach Luders et. al. (2016) erfahrene Meditierende im Alter von 50 Jahren ein im Durchschnitt 7,5 Jahre jüngeres Gehirn haben, als Testpersonen ohne Meditationserfahrung.

3.3 Achtsamkeit gewinnt Aufmerksamkeit

Die in den Neurowissenschaften entstandenen Erkenntnisse, beeinflussen in den letzten Jahren unterschiedliche Disziplinen und Institutionen. Innerhalb der Psychotherapie wird von einer ‚dritten Welle‘, nach der lerntheoretischen und der kognitiven Phase, der Verhaltenstherapie gesprochen (Heidenreich und Michalak 2013). In beruflichen Kontexten zeigen viele Studien positive Korrelationen zwischen Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit (Sedlmeier et al. 2012), Kreativität (Lebuda et al. 2016) und Arbeitszufriedenheit (Hülshager et al. 2013), sodass große Firmen, wie *Google*, *SAP*, *Bosch* oder *RWE* ihren Mitarbeitern Achtsamkeitstrainings anbieten.

