

Achtsamkeit als säkulare Spiritualität

Michael Seitlinger, veröffentlicht in: Spiritualität der Zukunft, hg. von Christian Hackbarth-Johnson und Martin Rötting, München 2018

Achtsamkeit als Haltung und Übung innerer Präsenz und Gegenwärtigkeit hat in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten eine enorme Verbreitung gefunden. In vielfältigen gesellschaftlichen Bereichen trifft *Achtsamkeit* heute auf großes Interesse und weitreichende Resonanz. Es soll hier in groben Zügen skizziert werden, wo die Ursprünge der *Achtsamkeit* liegen, in welchen Bereichen die Rezeption und die Verbreitung stattgefunden hat und was unter *Achtsamkeit* zu verstehen ist. Mit der Bezeichnung „säkulare Spiritualität“ scheint mir diese Entwicklung der Achtsamkeitsbewegung in kreativer und treffender Weise charakterisiert zu sein. Kreativ ist der Ausdruck „säkulare Spiritualität“, weil damit *Achtsamkeit* auf treffende Weise in ein Spannungsfeld gestellt wird, das zwischen einem religiösen oder zumindest religiös gefärbten und einem explizit nichtreligiösen Verstehen liegt. In diesem Sinn kann diese neue Achtsamkeitskultur ein innovativer und bereichernder Beitrag für eine „Spiritualität der Zukunft“ sein.¹

Achtsamkeit und ihre Verbreitung

Achtsamkeit ist heute zu einem Schlüsselwort einer Bewegung geworden, der es um eine gesunde, hilfreiche und heilsame Lebensweise geht. Kein Bereich des Lebens, der nicht davon zu profitieren scheint. So hat sich etwa das britische Parlament 2015 in einer EntschlieÙung sogar für eine achtsame Politikführung ausgesprochen.² In der Gesundheitsbildung ist *Achtsamkeit* nicht mehr wegzudenken. Das ist unzweifelhaft auch das Verdienst von Jon Kabat-Zinn, dem amerikanischen Verhaltensmediziner, der seit Ende der 1970er Jahre die Weisheit meditativer Traditionen für die Gesundheitsbildung und

¹ Die begriffliche Bezeichnung „säkulare Spiritualität“ prägte ich mit diesem Artikel in der hier von mir dargelegten Weise. Bei Recherchen zu dieser Begriffsbezeichnung finde ich vereinzelt bereits ihre Verwendung. Siehe dazu Näheres unter der Fußnote 10). Beim Begriff „Spiritualität“ folge ich der meines Erachtens gängig gewordenen und groben Unterscheidung bzw. Abgrenzung: „Religion“ als institutionell (etwa durch eine kirchliche Einrichtung) verbürgte und in ihrer Gesamtheit erfasste Weltanschauung; „Spiritualität“ als persönlich öffnende Aneignungs-Bewegung hin auf einen umfassenderen Wirklichkeits- bzw. Bewusstseinsgrund; der Bezug auf eine explizite Religion kann dabei mehr oder weniger gegeben sein. Mit dem Begriff „säkular“ wird eine Weltanschauung bezeichnet, wenn sie sich auf die Immanenz und weltliche Vorfindbarkeit des Lebens und einer Gesellschaft beschränkt und auf religiöse Vorstellungen verzichtet.

² Siehe dazu den Achtsamkeitsbericht der britischen Regierung: http://www.themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf; eingesehen am 11.06.2018.

Medizin von heute fruchtbar gemacht hat. *MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction*, zu Deutsch *Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion* oder *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*, heißt das Programm, das er dafür entwickelt hat und das heute weltweit Verbreitung gefunden hat.³ In psychotherapeutischen und psychosomatischen Kliniken gehört *Achtsamkeit* zum festen Bestandteil der Anwendungen, in anderen Feldern der Medizin wird ihr Potenzial mehr und mehr erkannt. Aber auch in der Pädagogik und Bildung wird *Achtsamkeit* aufgegriffen und zum Teil in die Lehrplangestaltung von Schulen mithineingenommen. Und nicht zuletzt in der Wirtschaft interessiert man sich für *Achtsamkeit: Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Achtsame Führung* oder *Mindful Leadership* heißen die Fortbildungsseminare in den Unternehmen. Der Weltkonzern Google hat mit *Search Inside Yourself* ein eigenes Achtsamkeitsprogramm entworfen. Auf der Grundlage aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse wird es zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz eingesetzt. Bei Google ist es nach eigener Auskunft das gefragteste Fortbildungsseminar und wird darüber hinaus mittlerweile auch in anderen Unternehmen angeboten. Und schließlich greifen auch die Kirchen mit Veranstaltungen wie *Achtsam leben* oder *Pilgern – achtsam unterwegs* dieses Wort *Achtsamkeit* verstärkt auf. Hier dürfte es eigentlich am allerwenigsten verwundern, ist doch die *Achtsamkeit* als Kultur des Innehaltens und der inneren Sammlung ursprünglich und in zentraler Weise ein spirituelles Erbe der Religionen, das nun in einer weltlich säkularen Ausformung in unserer Zeit mit sehr viel Resonanz neu entdeckt wird.

Offensichtlich hält diese Kultur der *Achtsamkeit* einen Schatz bereit, der Antwort gibt auf die Not unserer Zeit: dass wir in unserem vielfältigen, schnellen und veränderlichen Leben uns selbst verloren haben!?! Dass wir unterzugehen drohen im aufreibenden Strudel und Hamsterrad eines stressiger gewordenen Alltags, wo wir uns nicht mehr mit den Sinnen lebendig spüren, nicht mehr wissen, wer wir sind und was wir eigentlich wollen!?! Und nun entdeckt man vor diesem Hintergrund diese alte innere Haltung wieder neu, zur Besinnung zu kommen und mit dem Leben im Hier und Jetzt verbunden zu sein – und nichts anderes ist *Achtsamkeit* – als rettendes Gegenmittel!?!

³ Seine erste große Veröffentlichung dazu erschien 1990: Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*. New York 1990, (Zweite, vollständig überarbeitete Neuauflage: New York 2013); deutsche Übersetzung: *Gesund durch Meditation*. München 1991 (deutsch übersetzte Neuauflage: München 2013).

Es mag sein, dass ein Grund für die den enormen Zuspruch, den das Thema *Achtsamkeit* heute erfährt, in dieser aktuell bedeutsamen Zeitproblematik liegt, ein anderer und vielleicht noch tieferer Grund scheint mir darin zu liegen, dass diese Haltung und Kultur der *Achtsamkeit* eine allgemein menschliche, spirituelle Grundsehnsucht berührt und auf diese in einer erfrischend undogmatischen Weise Antwort gibt.

Die religiösen Wurzeln der Achtsamkeit

Achtsamkeit als Kultur des Bewusstseins ist keine neue Erfindung und sie findet sich bei weitem auch nicht nur dort, wo etwa das Wort oder der Begriff *Achtsamkeit* verwendet wird. *Achtsamkeit* hat als eine Kultur innerer Sammlung und Vertiefung ihren Ursprung im Weisheitsschatz der Religionen. Das lässt sich durchaus für die sogenannten fünf großen Weltreligionen sagen und wohl auch darüber hinaus. Selbst wenn die Religionen in ihren sehr vielfältigen Traditionssträngen verschiedenste Weltanschauungen hervorgebracht haben, überall findet sich auch eine Kultur des Innehaltens, innerer Sammlung und Konzentration, des Schweigens und innerer Stille. Diese kontemplative Weisheit hat in den verschiedenen Religionen bzw. religiösen Traditionen nicht überall den gleichen Stellenwert. Aber unbestreitbar ist, dass sich diese kontemplative Kultur in sehr unterschiedlichen religiösen Welten als spirituelle Haltung und Übungspraxis herausgebildet hat. In vielen spirituellen Traditionen, die dem sogenannten hinduistischen und dem buddhistischen Kulturkreis zuzurechnen sind, nimmt diese kontemplative Kultur einen sehr bedeutsamen, wenn nicht gar den zentralen Stellenwert ein. Aber auch die christliche Tradition kennt den spirituellen Weg der Mystiker, die sich in einem Prozess vertieften Betens, Schweigens und Leerwerdens für die Erfahrung der Gegenwart Gottes geöffnet haben. „Nur im Schweigen gelang der Mensch vor Gott“⁴, so prägnant formuliert Romano Guardini, einer der bekanntesten Theologen des 20. Jahrhunderts, die Bedeutung dieser kontemplativen Kultur. Einen einflussreichen Anteil an der Wiederentdeckung christlicher Mystik und Kontemplation haben die Impulse aus der Zen-Meditation. Sie hat – vermittelt durch den Jesuitenpater Hugo Enomiya-Lassalle – seit den späten 1960er Jahren im Christentum

⁴ Dieses Wort wird in vielfältigen Veröffentlichungen Romano Guardini zugeschrieben, so dass diese Autorenschaft nahezu als Gemeingut angesehen werden kann. Eine genaue Quellenangabe konnte aber nicht aufgefunden werden.

Verbreitung gefunden. Zen zielt mit der Übung gesammelter Gegenwärtigkeit in ähnlicher Weise auf die Erfahrung des befreienden Wirklichkeitsgrundes – Worte und Gedanken übersteigend.

Herkunft des Begriffs Achtsamkeit

Diese im weiten Feld der Religionen wurzelnde kontemplative Kultur bringt sich in vielen sprachlichen Weisen zum Ausdruck, der Begriff *Achtsamkeit* ist dabei nur eine. Dass der Begriff *Achtsamkeit* aber so prominent Verwendung findet, leitet sich aus einem einfachen geschichtlichen Zusammenhang her. Der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn, der Ende der 1970er Jahre das *Mindfulness-Based Stress Reduction*-Programm entwickelt hat, stellt den englischen Begriff *mindfulness* ins Zentrum seines Ansatzes. *Mindfulness* steht als Übersetzung für das Pali-Wort *sati*, das für die aus dem frühen Buddhismus stammende Meditationspraxis des Vipassana eine zentrale Rolle spielt und so viel meint wie *Sich-Erinnern*, *Sich-Vergegenwärtigen*, *Bewusst-Sein*. Diese Begrifflichkeit *sati* wird in besonderer Weise im *Satipatthana-Sutta* entfaltet, einer für die Meditationsanleitung zentralen Lehrrede des Buddha aus dem in der altindischen Pali-Sprache verfassten Schriftenkanon des frühen Buddhismus, dem Palikanon. *Achtsamkeit* wurde erstmals von dem deutschstämmigen Mönch Nyanatiloka bei der Neuübersetzung eines Teils des Palikanons 1922/23 für den Begriff *sati* verwendet.⁵ Vor diesem Hintergrund hat sich für die Übersetzung von *mindfulness* im Deutschen also der Begriff *Achtsamkeit* durchgesetzt.

Es wäre auch eine ganz andere Übersetzungslinie in der Wortwahl denkbar; z.B. könnte das Pali-Wort *sati* ebenso gut mit dem englischen *awareness* übersetzt werden und im Deutschen mit *Gewahrsein*. Vielleicht wäre diese Übersetzungslinie sogar besser, weil mit dem Begriff *Achtsamkeit* Bedeutungsassoziationen mittransportiert werden, die gar nicht so gut zu dem passen, was mit *Achtsamkeit* gemeint ist; nämlich neben den durchaus stimmigen Bedeutungsaspekten einer gewissen Sorgfalt, Wertschätzung und Bewusstheit etwa auch Anklänge einer etwas überspannten Bedachtsamkeit und Vorsicht, eines Aufpassen-Müssens, dass man ja keinen Fehler macht. Dagegen lässt der Begriff *Gewahrsein* mehr Freiraum, dem Leben mit seinen vielfältigen Wendungen in zugewandter Bewusstheit

⁵ Schmidt, Stefan, Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur, in: Hölzel, Brähler, Achtsamkeit mitten im Leben. München 2015, S. 33.

zu begegnen. Was ich deutlich machen möchte, ist, dass es durchaus hilfreich ist, den Bedeutungsgehalt der *Achtsamkeit* mit anderen Begriffen und Ausdrücken anzureichern oder zu korrigieren, um das Bedeutungsspektrum des Gemeinten nicht einzuengen. Der Ausdruck *Achtsamkeit* hat in seiner deutschen Verwendung, und für jeden persönlich, bereits eine Bedeutungsgeschichte, die gegebenenfalls kritisch zu hinterfragen ist.

Achtsamkeit im säkularen Kontext

Der Ausgangspunkt für diese enorm kraftvolle Verbreitung der *Achtsamkeit* und der Achtsamkeitskultur in unserer Zeit ist untrennbar mit der Person von Jon Kabat-Zinn und seinem *Mindfulness-Based Stress Reduction-* bzw. *MBSR*-Programm am Ende der 1970er Jahre verbunden. Dennoch gibt es auch schon vor seiner Zeit Ansätze, diese ursprünglich spirituelle Grundhaltung gesammelter innerer Präsenz in neue, weltlich-säkulare Kontexte zu übersetzen und dort fruchtbar zu machen. In der Humanistischen Psychologie, einer Bewegung, die nach dem Zweiten Weltkrieg neben der therapeutischen Perspektive auch die Entwicklung des menschlichen Potenzials im Blick hatte, finden wir derartige Spuren. Fritz Perls, Mitbegründer der Gestalttherapie, etwa hat sich Inspirationen bei der Zen-Meditation geholt. Für seine Arbeit war die unmittelbare wahrgenommene Gegenwart, das Hier-und-Jetzt, von zentraler Bedeutung. Man kann auch im Werk des deutsch-amerikanischen Psychoanalytikers und Sozialphilosophen Erich Fromm (1900-1980) diese Art von Übersetzungsarbeit erkennen. Fromm war jüdischer Herkunft und hat sich mit Religion, unter anderem auch mit dem Zen-Buddhismus, intensiv auseinandergesetzt. „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“, 1956 bzw. 1976 veröffentlicht, sind Werke, die eine breite Öffentlichkeit erreicht haben und eine humanistische Lebensweisheit entfalten, die gleichsam ohne Religion auskommt und von der Sache her doch unverkennbar spirituell relevante Grundthemen des Menschseins verhandeln. Die Einübung unmittelbarer Geistesgegenwärtigkeit, also *Achtsamkeit*, so könnte man sagen, nimmt auch hier einen zentralen Platz ein. Dieser kurze Hinweis auf ähnliche Ansätze kann deutlich machen, dass Jon Kabat-Zinn nicht der erste und einzige war, der religiös-spirituelle Werthaltungen in einen neuen säkularen Kontext übergeführt hat, sondern, dass solche Formen von Übersetzungsarbeit auch an anderen Orten und zu anderen Zeiten stattgefunden und zu kreativen Entwicklungen geführt haben.

Jon Kabat-Zinn, geboren 1944 in New York, kam erstmals Mitte der 1960er anlässlich eines Vortrag von Philip Kapleau, eines amerikanischen Juristen, Gerichtsreporters und Zen-Mönchs, mit Meditation in Kontakt. 1971 absolvierte Jon Kabat-Zinn sein Studium am Massachusetts Institute of Technology mit einer Promotion zum Doctor of Philosophy (PhD). Zu dieser Zeit ist die Meditationspraxis für Jon Kabat-Zinn bereits zu einem wichtigen Teil seiner eigenen Lebensführung geworden. Seine Inspirationen bezog er vornehmlich aus der Zen- und Vipassana-Meditation sowie aus der Körperschulung des Hatha-Yoga. Er war fest entschlossen, auch seine berufliche Tätigkeit damit zu verbinden.⁶ Seine aussichtsreiche Karriere als Molekularbiologe hat er deshalb nicht weiter verfolgt. Um ein geregeltes Einkommen zu beziehen – er war mittlerweile Familienvater –, nahm er eine Stelle im Labor der University of Massachusetts Medical School in Worcester an. Im Herbst 1979 erhielt er dort die Gelegenheit in einem klinischen Kontext Achtsamkeitsmeditation im Dienst der Stressreduktion anzubieten. Dafür wurde eine eigene Abteilung mit dem Namen *Stress Reduction Clinic* eingerichtet, die psychoedukative Meditationsschulung hieß zunächst *Stress Reduction und Relaxation Programm*. 1995 wurde die Einrichtung in *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* umbenannt, das Schulungsprogramm erhielt in den frühen 1990er Jahren den Namen *Mindfulness-Based Stress Reduction*. Seine erste große Veröffentlichung erschien 1990 unter dem Titel *Full Catastrophe Living*, deutsch herausgegeben 1991 mit dem Titel *Gesund durch Meditation*.

Es wäre Jon Kabat-Zinn unmöglich gewesen, die Meditationspraxis, so wie er sie persönlich im Rahmen der buddhistisch-spirituell geprägten Traditionen des Zen und des Vipassana kennengelernt hat, in diesen neuen weltlichen, medizinisch-klinischen Kontext zu übertragen. Sein großes Verdienst liegt daher darin, die Weisheit dieser meditativ-spirituellen Traditionen in weltlich-säkularer Denk- und Sprachgestalt gewissermaßen neu zu formulieren und ihre Bedeutsamkeit für die Gesundheitsbildung herauszuarbeiten und zu entfalten. Das Bedeutungsfeld des Begriffs *Stress* diene ihm dabei als Brückenpfeiler in die Gesundheitsbildung und Medizin hinein. *Stress* hatte bereits zu dieser Zeit in medizinischen

⁶ John Kabat-Zinn hatte auf einem mehrtägigen Retreat im Frühjahr 1979 eine Art Vision von einer säkularen Neuformulierung meditativer Spiritualität – zur größeren Verbreitung in der Gesellschaft. Darüber gibt er in veröffentlichter Form erstmals Auskunft in dem Artikel: Kabat-Zinn, Jon, Some reflections on the origins of MBSR, skillfull means, and the problem with maps, in: Contemporary Buddhism (Sonderausgabe dieser Zeitschrift über „Mindfulness“) 12/01, July 2011, S. 281-306.

Zusammenhang eine Relevanz und zugleich hatte das Thema *Stress* bzw. seine Bewältigung genügend breite Anschlussfähigkeit im allgemeinen gesellschaftlichen Bewusstsein.

Ein weiterer gewichtiger Pfeiler seines Erfolgs, *Achtsamkeit* als meditative Kultur in der Medizin und Gesundheitsbildung, dann aber auch in anderen Feldern der Gesellschaft fruchtbar zu machen, besteht darin, dass er ihre Wirksamkeit mit dem Anspruch wissenschaftlicher Gültigkeit erforschte. So wie bei der Einführung von Medikamenten auch Versuchsreihen unternommen werden, war er bestrebt, Studien zu unternehmen, die den Zusammenhang von Achtsamkeitsmeditation und gesundheitsrelevanten Messgrößen verdeutlichten. Dabei könnte eine Reihe von positiven Korrelationen nachweisen werden. Dieses Qualitätssiegel des wissenschaftlichen Nachweises hat für die Akzeptanz und Verbreitung der Achtsamkeitsmeditation von Anfang an eine gewichtige Rolle gespielt. Der Umfang der wissenschaftlichen Veröffentlichungen zum Thema *Achtsamkeit* war bis in das Jahr 2000 noch recht überschaubar. Seit dem lässt sich ein exponentielles Anwachsen derartiger Studien und Veröffentlichungen beobachten. In den zurückliegenden Jahren haben vor allem die neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse mit ihren bildgebenden Verfahren die Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis bis in die Gehirnstrukturen hinein „sichtbar“ gemacht und auf beeindruckende Weise vermittelt.

So gibt es heute eine Vielzahl erfolgreicher wissenschaftlicher Studien zur Wirksamkeit von *Achtsamkeit*, z.B. bei stressbedingten physiologischen Symptomen (Blutdruck, Stresshormonspiegel, Immunsystem), bei stressbedingten psychisch-geistigen Symptomen (Gedankengrübeln, Ängste, Erschöpfungszustände, depressiven Verstimmungen), beim Umgang mit chronischen Schmerzen und belastenden (Krankheits-)Situationen, zur Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge sowie zur Förderung mitfühlenden Sozialverhaltens.⁷

Für Jon Kabat-Zinn war die Übersetzung der Achtsamkeitsmeditation in die Bereiche der Medizin und Gesundheitsbildung ein erster bedeutsamer Schritt der Neuverortung von Meditation in der säkularen Gesellschaft. Dass sich die Übersetzungsarbeit nicht darauf

⁷ Der Mindfulness-Research-Guide unter „<https://goamra.org/>“ stellt nahezu alle wissenschaftlichen Einzelstudien zum Thema Achtsamkeit dar und enthält für die meisten Forschungsarbeiten zumindest eine Zusammenfassung. Der Mindfulness-Research Guide bemüht sich um ein monatliches Update aller Forschungsarbeiten.

beschränken sollte zeigt schon die Namensgebung *Center for Mindfulness, Health Care and Society*. Neben einer durchaus plausiblen Anschlussfähigkeit zum Thema Gesundheit darf auch die lebensgeschichtlich berufliche Situation von Jon Kabat-Zinn ein Grund dafür sein, dass die säkulare Implementierung in dieses Feld der Gesellschaft am Anfang stand. Heute finden wir eine Rezeption der *Achtsamkeit* etwa auch in der Wirtschaft und Personalentwicklung, in der Pädagogik bis hin zur Politik - im Dienst der Förderung von Lebensqualität sowie emotionaler und sozialer Intelligenz. Neben dem ursprünglichen *MBSR*-Programm haben sich je nach Kontext Variationen etablieren können, insbesondere für den klinischen Sektor z.B. das Schulungsprogramm *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*. Nennenswert ist auch die Weiterentwicklung, Mitgefühl und Selbstmitgefühl als eine implizite Dimension der Achtsamkeitskultur noch einmal deutlicher herauszuarbeiten und zu betonen, was Schulungsprogramme wie etwa das *Mindful Self-Compassion (MSC)* oder das *Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)* hervorgebracht hat.

Was ist Achtsamkeit?

Wenn wir auf ein Blatt Papier schauen, auf dem beispielsweise mit schwarzen einfachen Linien ein Kreis, ein Dreieck und ein Quadrat abgebildet sind, dann sehen wir in der Regel als erstes diese geometrischen Formen. Wenn sich diese geometrischen Formen überlappen, dann erkennen wir zusätzlich noch Schnittflächen und bei entsprechender Anordnung vielleicht auch noch die weiterführende Assoziation eines Hauses mit Sonne im Hintergrund. Was wir in aller Regel nicht sehen, das ist das weiße Blatt Papier! Obwohl das weiße Blatt Papier vom Gewicht und Volumen her das „stärkere Material“ ist gegenüber den schwarzen Farbpigmenten, die für die Darstellung der drei geometrischen Formen auf das weiße Blatt Papier aufgetragen sind; obwohl das weiße Blatt Papier der tragende Untergrund ist, ohne das die geometrischen Formen gar nicht aufgezeichnet werden könnten. Die weiße Hintergrundfläche wird leicht übersehen, sie taucht im Bewusstsein so viel wie gar nicht auf, sie ist in gewisser Weise ja auch langweilig, denn sie bietet dem unterscheidenden Verstand keine „interessante Nahrung“.

Und diese Erfahrung bringt auf wunderbare Weise ins Bild, wie unser gewöhnliches Bewusstsein arbeitet: Wir orientieren uns in unserem Leben, indem wir unterscheiden, indem wir das, was uns widerfährt und begegnet, gedanklich zergliedern und entsprechend

erfassen. Daraus ergeben sich dann die Impulse für unser Handeln. Diese Funktion unseres Geistes gilt es gar nicht schlecht zu reden, sie ist eine wertvolle Fähigkeit, die uns hilft, den Alltag zu bewältigen und eine weitreichende Wissenskultur zu entwickeln. Wir übersehen dabei in der Regel nur, dass diese Wirklichkeitsdimension auf einem tragenden Wirklichkeitsgrund stattfindet, der nachvollziehbarer Weise schnell aus dem Blick verschwindet, auch wenn ohne diesen „unspektakulär leisen“ Grund die Alltagswirklichkeit gar nicht bestehen könnte. Wenn man sich nun vorstellt, dass man von den vielen Formen, die auf so einem weißen Blatt Papier aufgetragen sind, also von den vielen Einzelaspekten, mit denen wir in unserem Leben zu tun haben, oftmals hin und her getrieben wird – spricht, dass wir Stress haben – dann leuchtet ein, dass der heilsame Schritt darin besteht, aus dieser Dimension hervorzutreten und sich im tragenden Untergrund des weißen Blatt Papiers zu verankern.

Das nun meint *Achtsamkeit*: die Übung sowie die Haltung, sich mit dem „weißen Blatt-Papier-Grund“ zu verbinden, sich darin zu verankern und von dort her mit mehr Freiheit in der „Welt der geometrischen Figuren“ gestaltend tätig zu werden. Viele Aspekte der Achtsamkeitspraxis und –haltung sind in diesem Sinnbild enthalten: Es gibt einen tieferen Grund bzw. eine tieferes Bewusstsein, aus dem heraus man mit mehr Bewusstheit auf unsere gewöhnliche Alltagswirklichkeit schauen kann. Diese tiefere Wirklichkeit liegt nicht in einer weit entfernten außergewöhnlichen Seins- oder Bewusstseinssphäre, sie ist immer und zu jeder Zeit ganz nah der tragende und haltende Grund, er liegt gleichsam immer direkt unter unseren Füßen.

Dieser Grund entschwindet so leicht unserem Bewusstsein, weil das unterscheidende Alltagsbewusstsein uns so sehr in Beschlag nimmt und gefangen hält, dass wir ihn vergessen und aus den Augen verlieren. Das Alltagsbewusstsein mit seinem vielfältigen Formenspiel hat eine so unglaubliche Sogkraft, dass das „Blatt Papier“ kaum eine Chance hat, in unserem Bewusstsein präsent zu bleiben. Die *Achtsamkeit* will nun genau dies: dass wir in das Gewahrsein dieses tragenden Grundes kommen und daraus leben. Dieser Raum des Gewahrseins muss dabei keineswegs leer bleiben. In ihm erscheint die ganze Buntheit der Welt, also auch unsere Gedanken und Gefühle. Ein wesentlicher Teil der Achtsamkeitspraxis besteht sogar darin, stresserzeugende, unheilsame, meist automatisierte Gedanken- und

Gefühlmuster aufzuspüren, sie sich aus einer inneren Distanz bewusst zu machen und schließlich abzulegen.

Wie wird Achtsamkeit geübt?

Wie stellt sich nun diese Geistesgegenwärtigkeit ein? Welcher Weg führt dorthin? Von ganz zentraler Bedeutung ist dabei das Verweilen in der sinnlichen Wahrnehmung. Das mag trivial klingen, ist es aber nicht! Wenn wir genau hinschauen, was passiert, wenn sinnliche Eindrücke auf uns einwirken, also wenn wir etwas sehen, hören, schmecken, riechen oder fühlen bzw. spüren, dann können wir beobachten, dass schnell unser unterscheidender Geist „anspringt“ und die Dinge und Zusammenhänge benennt, differenziert, beurteilt, Geschichten dazu erzählt und uns damit von dieser unscheinbar zarten sinnlichen Begegnung sofort „wegzieht“. Das Verweilen in der sinnlichen Wahrnehmung ist eine hohe Kultur und alles andere als selbstverständlich – es ist das große „torlose Tor“, wie es in der Zen-Tradition auch genannt wird, das uns in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt, führt.

Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, sagt einmal: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen.“⁸ Wenn wir aus der gedanklichen Zerstückelung und Zerfaserung der Wirklichkeit heraustreten und uns verbinden mit dem ungeteilten gegenwärtigen Gewahrsein, dann nährt das unsere Seele. Es ist wie ein Heimkommen von einem heillosen Hin- und Hergetrieben-Sein. Die durch automatisierte Geistesaktivitäten ausgelösten Verspannungen fallen ab.

Insofern liegt die Übung der *Achtsamkeit* wesentlich darin, mit der sinnlichen Qualität der Wahrnehmung in Kontakt zu kommen. In vielen Meditationstraditionen nimmt deshalb die Wahrnehmung des Atems einen ganz prominenten Platz ein. Den wahrnehmenden Geist immer wieder geduldig anzubinden an dieses zarte sinnliche Geschehen des Atems, darin besteht ein großer Teil der ganzen Meditationskultur! Das Sich-Spüren im Körper und das Verweilen in diesem Sich-Spüren ist eine andere Variante, sich mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden. Mit dem Körperspüren ist ein möglichst unmittelbares Verweilen bei den Empfindungen, die *jetzt* im Körper gerade wahrnehmbar sind, bzw. bei der jeweils

⁸ Ignatius von Loyola, Exerzitien, § 2 (vgl. die deutsche Übersetzung von Hans Urs von Balthasar, Einsiedeln 1993).

aktuellen Gesamtempfindung des Körpers gemeint. Der besondere Wert der Atem- und Körperwahrnehmung liegt darin, dass wir den Atem und den Körper immer bei uns haben. Wir können also immer – auch mitten im Alltag – hinüberwechseln aus unserem gewöhnlichen Tun und Denken zum Gewahrsein unseres Körpers und Atems, um uns darin wieder „zurückzuverbinden“ mit der Gegenwart.

Daneben können natürlich genauso auch die anderen Sinneskanäle wirksame Pforten sein, um in den Raum der Gegenwart einzutreten: das Hören etwa, das Hineinlauschen in die jeweils aktuellen Geräusche und Töne, die zu uns dringen, und das hingabevolle Verweilen in der sinnlichen Qualität des Hörens: nichts verstehen müssen, nichts analysieren müssen, nichts erklären müssen, nur hören. Wenn man sich vertieft darauf einlässt, kann man vielleicht entdecken, dass in diesem Hören eine Stille liegt, eine Stille, in der alle Geräusche aufgehoben sind, in der die Geräusche und Töne paradoxer Weise Ausdruck der Stille, verschiedene Ausdrucksvariationen der einen Stille sind.

Auch das wache sinnliche Schauen, gleichsam ein Sich-Hineinsinken-Lassen ins Schauen, ohne etwas verstehen, erkennen, erklären zu müssen, wo der Schauende im hingabevoll Geschauten vergessen ist, dort tun sich die Pforten der heilsamen Gegenwart weit auf. Das gleiche gilt freilich auch für das Schmecken und Riechen.

Jon Kabat-Zinn benennt als charakteristische Aspekte der Achtsamkeitshaltung Nicht-Urteilen, Geduld, Anfänger-Geist (unverstellte interessierte Offenheit), Vertrauen, Nicht-Erzwingen (Absichtslosigkeit), Akzeptanz und Loslassen.⁹ Von zentraler Bedeutung bleibt die freundliche und wohlwollende Grundhaltung, sie ist gleichsam der fruchtbare Nährboden der *Achtsamkeit*; weil ohne diese bei sich selbst beginnende mitfühlende Zuwendung zum Leben sich Angespanntheit und Stress kaum lösen können und der Raum heilsamer Gegenwart nicht erlebbar wird. Gleichwohl muss klargestellt werden, dass die *Achtsamkeit* kein leichter Wellness-Weg ist. Es ist – jedenfalls in Phasen immer wieder – eine durchaus herausfordernde Selbstkonfrontation mit den eigenen verinnerlichten körperlichen Spannungen sowie seelisch-geistigen Fixierungen, Verengungen und Verstricktheiten im

⁹ Vgl. Kabat-Zinn, Jon, *Gesund durch Meditation*. München 2013 (Zweite, vollständig überarbeitete Neuauflage in Deutsch), S. 69 ff.

Leben. Der Weg, sich daraus zu lösen, erfordert ein großes Maß an Geduld und loslassender Hingabe. Es ist ein Weg und ein Wachstumsprozess für das ganze Leben.

Achtsamkeit als säkulare Spiritualität?

Mit welchem Recht lässt sich nun *Achtsamkeit* als „säkulare Spiritualität“ bezeichnen? Ist *Achtsamkeit*, wenn sie in oben beschriebener Weise als explizit säkulare Bewusstseinskultur in verschiedenen Feldern der Gesellschaft fruchtbar gemacht wird, noch Spiritualität? Kann eine genuin spirituelle Geisteskultur aus ihrem religiös-spirituellen Zusammenhang, der den Menschen noch einmal umfänglicher in einer religiösen Perspektive einfordert und meint, herausgelöst werden ohne „ihre Seele“ zu verlieren. Führt eine solche Art von Übersetzungsarbeit nicht unweigerlich in eine Verflachung. Bedeutet sie nicht eine Funktionalisierung, die sich einem Zweck andient, der dem spirituellen Ursprungskontext nicht entspricht oder ihm sogar zuwider läuft?

Im spirituellen Kontext dient der Weg vertiefter *Achtsamkeit* der Öffnung für einen umfassenderen Wirklichkeitsgrund. Vor dem Hintergrund einer vielfach als ruhelos empfundenen Arbeits- und Lebenswirklichkeit rücken heute die gesundheitsrelevanten Effekte der *Achtsamkeit* mehr in den Vordergrund. Kritische Stimmen sagen, dass diese Art der Funktionalisierung dem ursprünglichen spirituellen Sinnzusammenhang der *Achtsamkeit* nicht gerecht wird und die Einbettung in eine von Mitgefühl und Ethik getragene Gesamtentwicklung des Menschen unberücksichtigt lässt. Es wird sogar die Gefahr angemahnt, dass der Sinn der Achtsamkeitspraxis sich ins Gegenteil verkehren kann, wenn sie als mentale Souveränitätstechnik in einer Leistungs- und Ellenbogengesellschaft eingesetzt wird. Diese Einwände gilt es meines Erachtens ernst zu nehmen, sie helfen fragwürdige Entwicklungen zu erkennen. Auf der anderen Seite kann aber dagegen gehalten werden, dass diese säkulare Erschließung der *Achtsamkeit* sie auf vielen neuen Wirksamkeitsfeldern anschlussfähig und fruchtbar werden lässt, wenn sie eben aus einer zuweilen schwer zugänglichen, hochkomplexen und vielleicht sogar unnötig komplexen Einbettung in ein spirituell-religiöses System herausgelöst wird. Achtsamkeitspraxis kann somit auch hilfreich Antwort geben auf die Not unserer Zeit, die ganz wesentlich mit Unruhe und Stress zu kämpfen hat. Diese praktische Anwendung von *Achtsamkeit* muss dabei ihren grundlegenden spirituellen Bezug nicht verdunkeln, sondern kann in konsequenter

Fortführung zu ihm hinführen! *Achtsamkeit* als eine Art „säkulare Spiritualität“ kann dabei sehr wohl verbunden bleiben mit Herzensbildung und Verantwortungsbewusstsein. Meiner Einschätzung nach ist auch eine säkulare Achtsamkeitskultur kaum davon zu trennen, weil diese Haltung auf Dauer (und eigentlich auch schon im Ansatz) nicht ohne Vertrauen, Hingabe, Geduld, Annahme, Demut und wohlwollender Zuwendung auskommt.

Die Begriffsbezeichnung „säkulare Spiritualität“ halte ich dabei im Horizont einer „Spiritualität der Zukunft“ für überaus kreativ und inspirierend. Als „säkulare Spiritualität“ kann *Achtsamkeit* wertvolle spirituelle Schätze der Religionen auf eine undogmatisch Weise aufgreifen und in neuen, bisher nicht zugänglichen gesellschaftlichen Kontexten fruchtbar machen. Und sie kann dabei zugleich alle Weisheit und Erkenntnis einer säkularen Wissensgesellschaft berücksichtigen, ohne das bisweilen ganz offensichtlich problematische oder aus der Zeit gefallene Erbe der Religionen mitschleppen zu müssen.¹⁰

Kurzvita

Michael Seitlinger, Jg. 1966, Dipl.-Theologe. Studium der katholischen Theologie und Religionswissenschaft in Tübingen und München mit Schwerpunkten in interreligiösem Dialog und Meditation in Ost und West. Schulung in Zen-Meditation seit 1990, Zen-Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke (Willigis Jäger) seit 2021; MBSR-Achtsamkeitslehrer seit 2012, Senior Teacher und Ausbildungsdozent; Leiter des Forums Achtsamkeit und Stressbewältigung, Einrichtung der Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising (www.forum-achtsamkeit.de); freiberuflich tätig als Coach, Supervisor und Meditationslehrer (www.michael-seitlinger.de).

¹⁰ Bereits unter der Fußnote 1) erwähne ich, dass bei Recherchen zu dieser Begriffsbezeichnung „Säkulare Spiritualität“ schon vereinzelt ihre Verwendung zu finden ist. Im Folgenden eine Auswahl:

a) BR 2, radioWissen, Zwischen Spiritualität und Religion, 24.04.2013. In diesem Beitrag von Michael Conradt wird die Bezeichnung „Säkulare Spiritualität“ für die eine Kultur geistiger Vertiefung jenseits der Religion verwendet.

b) SWR 2, SWR2 Wissen: Aula, Wege aus der Krise. Die Suche nach einer neuen Spiritualität, 18.10.2015. Der Mainzer Philosoph Thomas Metzinger erläutert mit dem Begriff „Säkulare Spiritualität“ eine der Aufklärung und Wissenschaft verpflichtete und ideologiefreie geistige Vertiefungskultur jenseits der Religion.

c) Neue Züricher Zeitung, 24.06.2017. Der Schweizer Ordensprovinzial der Jesuiten mahnt in einem Gastkommentar, „theologische und säkulare Spiritualität nicht gegeneinander auszuspielen...“. Er plädiert dafür, traditionell theologische formulierte Weisheit mit weltlich gewonnener Weisheit in eine ideologiefreie Begegnung zu bringen.

f) An der Universität Bern in der Schweiz wurde 2016 ein Forschungsseminar „Säkulare Spiritualität“ aufgesetzt. Siehe dazu: http://www.doktorat-theol-babezue.org/files/doktorat/downloads/2018/2018_empirische_Religionsforschung_Forschungsseminar.pdf. Im theoretischen Teil des Seminars werden die Ansätze von Bucher (Psychologie der Spiritualität), Comte-Sponville (Woran glaubt ein Atheist. Spiritualität ohne Gott) und Dworkin (Religion ohne Gott) behandelt, im empirischen Teil werden Transkripte von qualitativen Interviews mit Säkularen, worin auch das Thema „Spiritualität“ angesprochen wird, analysiert.

d) Winter, Elisabeth Thérèse, Weltliebe in gespannter Existenz – Spuren einer säkularen Spiritualität bei Simone Weil und Madeleine Delbrêl, in: Bsteh, Proksch (Hg.), *Diaspora – monotheistische Weise der Weltpräsenz*. Wien 2018. In diesem Artikel verwendet Elisabeth Winter die begriffliche Bezeichnung „säkulare Spiritualität“ in einer Weise, die sich grundlegend von den genannten Prägungen unterscheidet, nämlich, um eine in besonderer Weise der Welt zugewandte christliche Spiritualität zu charakterisieren, so wie sie sie bei Simone Weil und Madeleine Delbrêl vorfindet.