

MBSR – Achtsamkeit zwischen Stressbewältigung und (buddhistischer) Spiritualität

Michael Seitlinger, veröffentlicht in: Buddhismus in Europa – Facetten zwischen Mode, Minderheit und Mindfulness in interreligiösen Bezügen, hg. von Martin Rötting und Kurt Krammer, Salzburg 2022

Gleichsam als Beispiel der Inkulturation des Programms Mindfulness-Based Stress Reduction, also MBSR, in Europa stelle ich hier meine Sichtweise und Erfahrungen in der Arbeit als MBSR-Lehrer dar – zwischen Stressbewältigung, Buddhismus und Spiritualität. Mein persönlicher Hintergrund, der hierfür bedeutsam ist, besteht darin, dass ich seit 2012 zertifizierter MBSR-Lehrer bin, seit 2019 als Senior Teacher und Dozent an einer Ausbildungseinrichtung für MBSR-Lehrende. Darüber hinaus bin ich nach über 30 Jahren kontinuierlicher Zen-Praxis seit 2021 als Zen-Lehrer der Zenlinie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) anerkannt und bringe als katholischer Theologe je nach Kontext auch den Blickwinkel christlicher Mystik in meine Arbeit mit ein.

MBSR – Verbreitung und Inkulturation in Europa und Deutschland

Das 2010 gegründete europäische Netzwerk für MBSR, MBCT und davon abgeleitete Achtsamkeitsprogramme, das sich im Internet-Auftritt der European Association For Mindfulness (EAMBA)¹ darstellt, verzeichnet aktuell Verbände von MBSR- und MBCT-Lehrenden aus 25 europäischen Ländern. Darin spiegelt sich der beachtliche Grad an Verbreitung der Achtsamkeitskultur, wie sie im Kontext des MBSR- bzw. MBCT-Programms europaweit vermittelt wird, wider. Das MBCT-Programm (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ist schon sehr früh in den Anfängen neben dem MBSR-Programm als eine spezifizierte Variante insbesondere für den klinischen und psychotherapeutischen Kontext entwickelt worden und wird oftmals in einem Atemzug mit MBSR genannt.

¹ Siehe dazu www.eamba.net (eingesehen am 22.02.2022).

In Deutschland zählt der MBSR-MBCT-Verband als eingetragener Verein mit Sitz in Berlin nach seiner Gründung 2005 aktuell über 1000 Mitglieder, also Achtsamkeitslehrende im Sinn von MBSR und MBCT.²

Zweck dieses Verbands ist zum einen, umfassende Qualitätsstandards für die Aus- und Weiterbildung zu entwickeln und zu gewährleisten, wozu explizit auch Ethik-Leitlinien gehören, zum anderen, MBSR, MBCT und davon abgeleitete Achtsamkeitsangebote möglichst breit in die verschiedenen Felder und Bereiche der Gesellschaft zu bringen. An die zehn Ausbildungseinrichtungen für angehende MBSR- und MBCT-Lehrende sind nach den Qualitätsstandards des Bundesverbands zertifiziert. Das rasante Wachstum der Mitgliederzahlen des Verbands hat 2017 noch einmal einen neuen Vorstoß bezüglich eines Qualitätsmanagements nach der Ausbildung zum zertifizierten MBSR- oder MBCT-Lehrenden nötig gemacht, um die weiterführende Qualität zu sichern und auch Differenzierungen in der Erfahrung langjähriger Lehrender sichtbar zu machen. Die Felder, auf denen nach der grundständigen Ausbildung weitere Qualifizierung vorgesehen sind, sind vertiefende Praxis in Retreats, eigene Kurstätigkeit, thematische Fortbildungen und Supervision in kollegialen Gruppensettings sowie in Einzelsettings mit dafür qualifizierten achtsamkeitsbasierten Supervisor*innen. Die fortlaufende persönliche eigene Praxis wird vorausgesetzt. Die gesellschaftlichen Felder, auf denen der Bundesverband die Etablierung von MBSR und anderweitigen achtsamkeitsbasierten Angeboten vorantreibt, nehmen immer mehr zu. Die großen Gesellschaftsbereiche, in die die Kursangebote in der Selbstdarstellung des Bundesverbands aktuell untergliedern werden, sind „Gesundheitseinrichtungen“, „Erziehung und Bildung“, „Unternehmen“ sowie „Privatpersonen“.

Auch diese wenigen Einblicke in die verbandliche Organisationsstruktur der MBSR-Arbeit und ihr Wachstum in Deutschland zeigt die enorme Resonanz dieser Achtsamkeitsbewegung, die mit Jon Kabat-Zinn seit seinen Anfängen 1979 an der Ostküste der Vereinigten Staaten von Amerika ihren Ausgang genommen hat.

² Siehe dazu www.mbsr-verband.de (eingesehen am 22.02.2022).

Die Vision von Jon Kabat-Zinn einer säkularen Neuformulierung und Neukontextualisierung universell gültiger buddhistischer Weisheit

In einem Artikel von 2011³ gibt Jon Kabat-Zinn selbst Auskunft über die geschichtlichen Ursprünge dessen, was man heute unter dem Namen MBSR kennt. Er betont darin, dass MBSR und andere achtsamkeitsbasierte Interventionen, die sich in der Folge entwickelt haben, in einem universalen Verständnis der buddhistischen Lehre gegründet, aber nicht auf die historischen, kulturellen und religiösen Manifestationen des Buddhismus eingeschränkt sind. In diesem Artikel spricht er auch über eine Art von Vision, die er innerhalb eines mehrtägigen Schweige-Retreats hatte, die in Sekundenschnelle den Weg vorgezeichnet hat, den er mit der MBSR-Bewegung dann auch gegangen ist. Ohne sich damit in irgendeiner Weise zu überhöhen und ohne dieses Ereignis genauer zu verstehen, hatte es für ihn eine tragende Wirkmächtigkeit. Ich glaube, dass die hohe Integrität dieser Gründerpersönlichkeit sowie vieler weitere Persönlichkeiten, die sich dieser Bewegung angeschlossen haben, dazu beigetragen hat, dass diese Art von Achtsamkeitsmeditation eine so nachhaltige und starke Entwicklung genommen hat und nicht etwa als billige Meditations-Mode bald wieder verschwunden ist.

Die kreative Größe von Jon Kabat-Zinns Projekt lag also zunächst einmal darin, dass er eine säkulare Sprache entwickelt hat für viele ursprünglich buddhistisch-spirituell geprägte Ausdruckformen, die für einen Meditationsweg bedeutsam sind. Ebenso wichtig war es, die hohe Bedeutsamkeit eines solchen Weges für die menschliche Entwicklung aufzuzeigen. So konnte er in einer säkularen Neuformulierung nicht davon sprechen, dass es etwa darum ginge, in der dreifachen Zufluchtnahme zum Buddha, Dharma und Sangha die Vergänglichkeit und Leerheit allen Seins zu erkennen und die grundlegende Leidhaftigkeit der verblendeten Egostruktur menschlichen Existenz zu überwinden und zur Buddhanatur allen Seins zu finden – alles viel zu sehr buddhistisch geprägte Kategorien. Eine biografische Begebenheit hat ihm Ende der 1970er Jahre den Weg gewiesen. Er war in einer Klinik angestellt und hatte das Leid im Umfeld der klinischen Arbeit vor Augen. Wieso sollte nicht dieser Ort, wo es um Linderung und Heilung menschlichen Leids geht, genau der richtige sein, um die Weisheit des buddhistischen Wegs einzubringen – bei dem es genau auch darum geht? So rückte als Sinn und Zielausrichtung der entstehenden MBSR-Achtsamkeitskultur das säkulare Bezugsthema „Stress“ bzw. „Stressbewältigung“ ins

³ Kabat-Zinn, J. (2011/ 2013).

Zentrum. Es ist ein Begriff, der ein Thema meint, das zum einen eine Bedeutsamkeit in der Gesundheitswissenschaft und Medizin hat und zum anderen in seiner allgemein menschlichen Erfahrung für jede Person nachvollziehbar und relevant ist.

Mit diesem Bezugsthema „Stress“ und „Stressbewältigung“ hatte die Achtsamkeitskultur einen hoch bedeutsamen Zielpunkt. Dieser Zielpunkt war in der lebensgeschichtlichen Situation, in der Jon Kabat-Zinn persönlich und mit seinem Projekt stand, die sinnvolle, angemessene und mögliche Weise einer relevanten Neuverortung und Neukontextualisierung der Achtsamkeitskultur. Jon Kabat-Zinn hat aber nie einen Zweifel daran gelassen, dass es ihm niemals um eine etwaige Verkürzung von Achtsamkeit allein auf das Ziel schlichter Stressbewältigung ging, sondern immer um die Entwicklung und Förderung von Weisheit und damit eine allgemein menschlich zugängliche Form dessen, wonach der Buddhismus seinen Wesen nach strebt: „Das Herz der Achtsamkeit ist für mich die Entdeckung und Kultivierung der Verbundenheit mit dem, was das Beste und Tiefste in uns Menschen ist. Ich sehe die Menschheit und das stufenweise Erblühen unseres Potenzials sowohl zu Weisheit und Wohlbefinden als auch zur Meisterung unserer gewalttätigen Tendenzen aus der evolutionären Perspektive.“⁴

Ein weiterer wichtiger und wesentlicher Pfeiler, auf dem der Erfolg seines MBSR-Projekts ruht, ist die Integration westlich wissenschaftlicher Epistemologie. Das heißt, Jon Kabat-Zinn hatte von Anfang an das Bestreben, dass die Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation mit der Erkenntnisquelle evidenzbasierter wissenschaftlicher Forschung evaluiert und qualifiziert wurde. Wenn man die exponenziell ansteigenden wissenschaftlichen Forschungen zumindest seit der Zeit um das Jahr 2000 anschaut, erkennt man unschwer, dass dieser Pfeiler wissenschaftlicher Validierung einen wesentlichen Faktor für den Erfolg der MBSR-Bewegung darstellt.⁵

⁴ Kabat-Zinn, J. (2019).

⁵ Vgl. dazu auch den Mindfulness-Research-Guide unter „<https://goamra.org/>“. Er 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.

Identität als MBSR-Lehrer – zwischen Stressbewältigung und Spiritualität

Die Identität vieler MBSR-Lehrender zeichnet die Entstehungsgeschichte von MBSR nach. Oft entscheiden sich Personen für eine MBSR-Ausbildung, die davor schon eine mehrjährige Praxis in einer der gängigen buddhistischen Meditationstraditionen hier im Westen hinter sich haben. Für die Ausbildung von MBSR-Lehrenden ist eine mehrjährige Meditationspraxis auch eine zentrale Zugangsvoraussetzung. Viele kommen dabei aus der Vipassana-Tradition, die im frühbuddhistischen Theravada-Buddhismus wurzelt, andere aus der Zen-Meditation aus der Mahayana-Richtung, wie sie sich in China und Japan heraus entwickelt hat und heute in vielfältiger Weise im Westen heimisch geworden ist. Wenige bringen Ihre Meditationserfahrung aus dem Kontext christlicher Kontemplation mit. Das hat bei der Frage der Zugangsvoraussetzung zur MBSR-Lehrenden-Ausbildung anfänglich auch zu Irritationen geführt, weil dieser Herkunftsweg nicht der Ursprungsgeschichte des MBSR entsprochen hat, nämlich als säkulare Neuformulierung buddhistischer Meditationskultur. Mittlerweile hat sich diese Irritation gelegt, auch weil man MBSR in ihrer eigenständigen säkularen Gestalt ernst nimmt und den gemeinsamen Weisheitsgrund der kontemplativen Meditationswege aller Religionen anerkennt. Und es gibt zusehens auch MBSR-Lehrende, die ihre Meditationserfahrung ganz aus ihrer MBSR-Praxis schöpfen, ohne in einer explizit spirituell geprägten Tradition zu Hause zu sein.

In meinem Fall ist es so, dass ich als katholischer Theologe mich früh von der christlichen Mystik und ihren Erfahrungswegen angezogen fühlte. Während meines Theologiestudiums hat sich mein Verständnis des Christentums als einer wesenhaft und ursprünglich mystisch-therapeutische Religion gefestigt, die den Menschen in die Erfahrung des Gottesgeheimnisses und damit zu seinem Ganz- und Selbstsein führen möchte. Eine Entwicklung zu einem Satz- und Gegenstandsglauben, bei dem er darauf ankommt, gehorsam einer kirchlich autoritär eingeforderten Lehre zuzustimmen, erscheint dagegen geradezu abwegig.⁶

Im Jahr 1990 – also noch mitten in meinem Theologiestudium – bin ich mit dieser Einstellung und Ausrichtung auf die Zen-Meditation gestoßen, die sich in dieser Zeit hierzulande schon

⁶ Vgl. dazu auch Biser, E. (1986). Darin diagnostiziert Biser, dass diese Entwicklung des Christentums zu einem Satz- und Gegenstandsglauben schon mit der Konstantinischen Wende im 4. Jahrhundert nach Christus, als das Christentum Staatsreligion wurde, seinen Ausgang genommen hat.

weithin etabliert hatte – nicht zuletzt auch im christlichen Umfeld, weil es vor allem katholische Ordensleute waren, die darin einen lebendigen spirituellen Übungsweg erkannten, der ganz und gar ihrem mystischen Interesse im Rahmen ihrer christlichen Identität entgegenkam.⁷ So hatte diese Rezeption der Zen-Meditation zugleich auch zu einer Renaissance der christlichen Kontemplation und Mystik geführt. In genau diesem Strom der kreativen Verbindung von christlicher Mystik und Zen-Meditation konnte ich 1990 eintreten und – begleitet von dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger, einem der Exponenten diese Bewegung – viele Jahre üben. Buddhistische Anschauungen haben auf diesem Praxisweg immer wieder auch durchgeleuchtet, etwa auch bei Rezitationstexten, aber die Zen-Praxis war so sehr erfahrungsorientiert ausgerichtet, dass dieser Hintergrund kaum eine Rolle gespielt hat. Nichtsdestotrotz habe ich mich für die religiösen Anschauungen des Buddhismus interessiert und hatte die Gelegenheit, im Rahmen meines Studiums mir diese religiöse Welt zu erschließen. Wertvoll dafür war die Vertiefung meiner Studien an der Universität bei Michael von Brück, einen evangelischen Theologen und Religionswissenschaftler mit ausgewiesener Expertise im Buddhismus. So ist für mich der Buddhismus bzw. wesentliche Lehren davon eine zweite religiöse Heimat geworden, dass ich für mich gerne auch das Bild der religiösen Zweisprachigkeit verwende – zwischen Christentum und Buddhismus mittlerweile keine mehr ganz so seltene religiöse Identitätsfindung. Seit 2021 nun bin ich auch als Zen-Lehrer der von Willigis Jäger gegründeten Zen-Linie „Leere Wolke“ anerkannt und tätig.

Mit MBSR in Berührung gekommen bin ich in der Zeit um 2010, also zwanzig Jahren nach Beginn meiner Zen-Meditationspraxis. Zunächst hatte ich von dieser Bewegung kein richtiges Wissen, tendenziell hatte ich eher eine ablehnende Einstellung dazu, weil ich es als Meditationsform gesehen habe, die auf höchst fragwürdige Weise ein tief spirituelles Erbe auf vordergründige Interessen und Zwecke verkürzt. Zu dieser Einschätzung haben auch Buchtitel, wie der von der deutschen Ausgabe des ersten grundlegenden Buches 1991 von Jon Kabat-Zinn „Gesund durch Meditation“ beigetragen, nicht wissend, dass dieser Titel die Idee deutscher Verleger war und nichts von der Tiefe wiedergab, die im Titel „Full Catastrophe Living“ der amerikanischen Originalausgabe von 1990 anklingt. Einmal tiefer in die MBSR-Welt eingestiegen erkannte ich mehr und mehr die Genialität von Jon Kabat-Zinn,

⁷ Vgl. dazu auch Seitlinger, M./ Höcht-Stöhr, J. (eds.) (2004/ 2016).

die nun ja nicht darin besteht, dass er die kontemplative Achtsamkeitskultur erfunden hätte, sondern dass er diesen tiefen Weisheitsschatz neu formuliert und kontextualisiert hat. Ich erkannte, dass hier nicht etwa ein findiger Geschäftsmann am Werk ist, sondern jemand mit dem tiefen Wunsch, die Weisheit, die er für sich in den buddhistischen Meditationswegen Zen und Vipassana sowie in der Hatha-Yogapraxis finden konnte, in möglichst vielen Felder breit in die Gesellschaft fruchtbar und zugänglich zu machen.

Was meine Identität als MBSR-Lehrer angeht, so hat sich meine Zweisprachigkeit zwischen christlicher Kontemplation und buddhistisch geprägtem Zen erweitert um die Gestalt eines säkular, allgemein menschlich formulierten und zugänglichen Weisheitswegs, wie er im MBSR Gestalt angenommen hat, so dass ich heute gerne von einer Dreisprachigkeit rede, in der ich mich bewege. Dabei ist es so, wie es auch auf der Bildebene dieser Metapher gemeinhin erlebt wird: Mehrsprachigkeit wird nicht als ein Makel erlebt, unter der die einzelnen Sprachen leiden, sondern als eine Vertiefung und Bereicherung des Verständnisses der einzelnen Sprachen. Je nach Kontext und wo es hilfreich ist, kann ich die Sprachen wechseln und ineinander übersetzen und aneinander Besonderheiten hervorheben und zur Geltung bringen.

Der Mehrwert der säkularen Variante eines meditativen Weisheitsweges besteht für mich darin, dass dieser Weg ohne das vielfach unzugänglich oder anachronistisch gewordene Gepäck religiöser Vorstellungen oder Lehren gegangen werden kann, gewissermaßen befreit von einem irgendwie fragwürdigen oder unnötigen metaphysischen Überbau.

MBSR als ein Achtsamkeitsangebot zur Stressbewältigung mit offenen spirituellen Bezügen

Das MBSR-Kursangebot präsentiert sich als säkular weltlicher Übungsweg, Achtsamkeit im Dienst der Stressbewältigung zugänglich zu machen. Es werden keine explizit buddhistischen oder spirituellen Bezüge damit verbunden. Und doch lässt das Curriculum der MBSR-Kurse erkennen, dass es um mehr geht als um ein Instrument mit einem engen Fokus auf Stressbewältigung. Die vielfältige Einübung der Achtsamkeit als innere Präsenz und Gegenwärtigkeit ermöglicht einen weiteren Bewusstseinsraum, der einerseits einen tieferen Grund eröffnet, in dem wir Stille, Ruhe und Frieden finden können, und andererseits den Blick öffnet für die Erkenntnis stresserzeugender und lebensverengender Muster, über die

wir hinauswachsen können. Achtsamkeit in diesem Sinn bietet also einen Weg, heilsam mit Stress umzugehen, aber darüber hinaus noch viel mehr: nämlich einen heilsamen Umgang zu finden mit dem ganzen menschheitlichen Drama, das wesentlich durch unser in Gier, Hass und Verblendung verstricktes gewöhnliches Bewusstsein bestimmt ist. Und da sind wir dann doch ganz schnell wieder bei einer spirituellen und explizit buddhistischen Perspektive. Die die Zielperspektive Stressbewältigung geht also fließend über in die grundlegende spirituelle Heilsperspektive gegenüber der grundsätzlichen leiderzeugenden Falschidentifikation unseres Bewusstseins, mit dem wir Menschen qua unseres Menschenseins in Gier, Hass und Verblendung gefangen sind, wie die buddhistische Diagnose in aller Kürze lautet. Im Christentum würde man hier eher von der in der menschlichen Existenz mitgegebenen unterbrochenen Verbindung mit der Grundwirklichkeit „Gott“ sprechen. Achtsamkeit kann dann als Gebet der Wiederverbindung mit diesem heilsamen Wirklichkeitsgrund verstanden werden.

Wenngleich mit MBSR ein säkularer Weg der Stressbewältigung angeboten wird, ist doch die spirituelle Dimension und insbesondere die buddhistische Herkunft dieses Wegs unübersehbar mitgegeben und präsent, wenn man es so sehen möchte. Wenn man das nicht möchte, dann funktioniert MBSR eben aber auch ohne spirituelle Bezüge. Das ist die besondere kreative Qualität dieser Meditations-Variante, das Freigebende, was oftmals auch einladend erlebt wird, Spiritualität und Religion neu zu entdecken, ohne dass das auf einer versteckten Agenda so beabsichtigt ist.

Für meinen Teil arbeite ich als MBSR-Lehrer sehr gerne mit dieser allgemein menschlichen säkularen Perspektive, die Herzensbewegung der Kursteilnehmenden nach mehr Ruhe und Freiheit zu unterstützen und etwas Heilsames in das eigene Leben zu bringen. Viele schwierige, unklare, unverständliche, fragwürdige und vielleicht auch nutzlose Vorstellungen aus der religiösen Welt bleiben außen vor und ich muss mich nicht an ihnen abarbeiten. Das unmittelbare Zugehen auf die Kultur innerer Präsenz finde ich selbst vielfach sogar spirituell tiefer als die Beschäftigung mit expliziten religiösen Inhalten. In der Regel wissen die Kursteilnehmenden, dass ich Theologe bin und in der Zen-Meditation beheimatet. Ich habe in meiner langjährigen Kurstätigkeit noch keine einzige besorgte Rückmeldung bekommen, dass ich spirituelle oder religiöse Vorstellungen mit in meine Kursgestaltung einfließen lasse.

Im Gegenteil ist es so, dass punktuelle Übersetzungsarbeit in das christlich spirituelle Sprachspiel mit sehr viel Interesse aufgenommen wird. Mehr noch: vielfach kommt es zu einer Neuentdeckung und zu einer versöhnlichen Neuzuwendung abgerissener Bezüge zur hier im Westen doch oftmals noch gegebenen christlichen Grundsozialisation. Ohne fokussiert darauf abzielen finden im freien Spiel der Mehrsprachigkeit versöhnliche Neuentdeckungen statt, Nebeneffekte mit existenziellem Gewicht. Das erfahre ich persönlich als kostbare und besondere Momente. Seltener werde ich in meiner MBSR-Arbeit auf die explizit buddhistischen Hintergründe angesprochen. In meiner Wahrnehmung schwingen diese wie überhaupt die spirituelle Relevanz der Achtsamkeitspraxis immer irgendwie mehr oder weniger mit – für manche bedeutsamer, für manche weniger, in dieser freigebenden und für jeden hilfreichen Qualität.

MBSR in der Kritik der fraglichen Instrumentalisierung einer ursprünglichen (buddhistisch) spirituellen Perspektive⁸

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

⁸ Dieser Abschnitt ist im Wesentlichen dem Artikel entnommen: Michael Seitlinger (2018, 315f).

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.

Das entspricht auch dem, was ich durchgehend in meinem Kursgeschehen erfahre: dass die stetige Übung innerer Präsenz eine Dynamik in Gang bringt, fragwürdige Ich-Fixierungen erkennbar werden zu lassen und, wenn nicht gleich zu lösen, so doch zu lockern und zu öffnen für einen tieferen Grund, der aus der Stille kommt. Das heißt, die Sorge, dass diese Übung vor den Karren einer wie auch immer gearteten egoistischen Selbstbereicherung gespannt wird, mag vielleicht theoretisch als Option sehr plausibel erscheinen und in vielen Anpreisungsformen von Achtsamkeitsangeboten so aufscheinen, in der kontinuierlichen konkreten Praxis verweigert sich diese Übung gleichsam solchen Vereinnahmungsabsichten und bewahrt ihre inhärente Dynamik hin zu einer humanisierenden Vertiefung. Das ist eine deutliche Tendenz, die ich in der Lehrtätigkeit erfahre. Missbräuchliche Tendenzen möchte ich damit aber nicht für ausgeschlossen erklären. Deshalb verstehe ich einen kritischen Blick auf die Achtsamkeitsbewegung auch als eine gesunde Begleiterscheinung.

Jon Kabat-Zinn hat diese fraglichen Instrumentalisierungen im Blick, wenn er in der zweiten, vollständig überarbeiteten Neuauflage seines Grundlagenwerks „Full Catastrophe Living“ bzw. „Gesund durch Meditation“ von 2013 im Vorwort ausdrücklich darauf hinweist: „Im asiatischen Sprachraum werden Mind/Geist und Heart/Herz in der Regel mit demselben Wort bezeichnet. Und wenn wir hier von Achtsamkeit (mindfulness) sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des Herzens (heartfulness). Wenn wir uns daher, sooft von Achtsamkeit die

Rede ist, nicht auch in unserem Herzen angesprochen fühlen, werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit das Wesentliche verfehlen.“⁹

MBSR als Modell kreativen Wandels in der Religion

„Sarvam anityam – nichts ist beständig, auch der Buddhismus nicht“, so heißt es im Untertiteltext des Artikels „Buddhismus im Wandel“¹⁰ aus der Feder des Religionswissenschaftlers, Buddhismus-Experten und Zen-Lehrers Michael von Brück. Schon am Beginn der Traditionsbildung und der damit einhergehenden Herausbildung unterschiedlicher Schulen des buddhistischen Wegs zeigen sich bereits im Pali-Kanon unterschiedliche Interessen und Interpretationen. In den Entwicklungen zum Mahayana und Vajrayana kam es zu Zerreißproben und in China war die Neugestaltung buddhistischer Anschauungen so gravierend, dass sogar von einer „Neugründung“¹¹ gesprochen wurde. An diese buddhistische Vielfalt von Anfang an erinnert Michael von Brück in diesem Artikel bevor er deutlich macht, dass sich der Buddhismus, wie er sich ab dem 19. Jahrhundert in Amerika und Europa verbreitet hat, nicht in einer überzeitlichen Gestalt bewahren kann. Um wirkungsvoll zu sein und Menschen zu heilsamer Bewusstseins- und Lebenshaltung anzuleiten, muss er den psychosozialen Dynamiken entsprechend formuliert und praktiziert werden. Für die Rezeption im Westen werden hierbei vor allem die Selbstbestimmung in demokratischen Funktionsverhältnissen als Absage eines überhöhten Meister- oder Lehrerverständnisses angemahnt; ferner die Überwindung patriarchaler Strukturen sowie dualistischer und Leib abwertender Tendenzen und die Verträglichkeit mit der säkularen, wissenschaftlichen und technologischen Kultur des Westens. Im Zentrum steht eine heilsame Bewusstseins- und Lebenshaltung, die im Wesentlichen in der Überwindung von Illusionen und leidverursachenden Kognitionen und Emotionen besteht: also Gier, Hass und die fehlende Einsicht in die tiefe wechselseitige Verbundenheit und Einheit allen Lebens.

Hier scheinen die Grundzüge der sogenannten Vier Edlen Wahrheiten durch: Die Erkenntnis, dass alles Leben leidhaft ist (1. Edle Wahrheit), wenn wir in der Illusion gefangen sind, die grundsätzliche Vergänglichkeit des Lebens zu leugnen, und wir in falscher Anhänglichkeit

⁹ Kabat-Zinn, J. (2013, 23).

¹⁰ V. Brück, M. (2018).

¹¹ Ebenda.

(Gier) und falscher Zurückweisung (Hass) an unsere Konzepte fixiert sind (2. Edle Wahrheit). Ein Weg aus dieser Unheilsituation ist möglich (3. Edle Wahrheit). Er führt über eine Transformation und tiefe Klärung des Bewusstseins bzw. dieser falschen Identifikationen und über die Umsetzung dieser Klärung in den verschiedenen Bereichen der Bewusstseinsbildung und Lebensführung (4. Edle Wahrheit). Unabhängig von den vielgestaltigen Formen, in denen sich die buddhistische Lehre ausgeformt hat, können wir vielleicht diese Grundsätze als Basis dessen begreifen, was den Buddhismus ausmacht. Um keine falschen Sicherheiten vorzuspiegeln, muss auch hier angemerkt werden, dass das Verständnis dessen, was unter den einzelnen Grundsätzen der Vier Edlen Wahrheiten konkret verstanden wird, noch einmal weit auseinander gehen kann. Das heißt, dieses Verständnis muss immer auch wieder neu in den jeweiligen psychosozialen Dynamiken, in denen es heilsam wirkungsvoll werden soll, errungen werden. Für die Inkulturation in den westlichen, europäischen Kontext hat Michael von Brück dabei schon einmal einige oben angeführte Leitplanken benannt.

Vor diesem Hintergrund nimmt sich das Projekt von Jon Kabat-Zinn einer säkularen Neuformulierung und Neukontextualisierung wesentlicher Elemente buddhistischer Meditationsweisheiten gar nicht mehr so außergewöhnlich aus.¹² Vielleicht muss man sogar sagen, dass Transformationsprozesse dieser Art eine bedeutungsvolle und angemessenere Treue zu althergebrachter Religion sind als eine unveränderte Weitergabe einer einmal gefundenen Lehrgestalt – in jeder Religion! MBSR steht damit also in einem bestehenden Traditionsstrom kreativer und lebendiger Prozesse in der Evolution von Religion und Spiritualität und kann – als ein geglücktes und erfolgreiches Beispiel – Modell dafür stehen.

¹² Vgl. dazu auch das Projekt von Stephen Batchelor, S. (2015/2017) eines „Säkularen Buddhismus“, bei dem es darum geht, tradierte metaphysische, magische und mythologische Elemente buddhistischer Lehre zu hinterfragen bzw. sich davon zu lösen.

Angaben verwendeter Literatur entsprechend der Fußnoten

¹ Siehe dazu www.eamba.net (eingesehen am 22.02.2022).

² Siehe dazu www.mbsr-verband.de (eingesehen am 22.02.2022).

³ Kabat-Zinn, J. (2011), Some reflections on the origins of MBSR, skillfull means, and the trouble with maps, in: Contemporary Buddhism (Volume 12/ Number 1/ May 2011), 281-306. Deutsche Übersetzung (2013): Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeit mit Modellen, in: Williams/ Kabat-Zinn et al., Achtsamkeit – ihre Wurzeln, ihre Früchte. Freiburg im Breisgau. 475-518.

⁴ Kabat-Zinn, J. (2019), Das Herz der Achtsamkeit – ein Interview von Stefanie Hammer und Marc Loewer, in: moment by moment. Das Magazin für Achtsamkeit 02/ (Juni) 2019. 28-36.

⁵ Mindfulness-Research-Guide unter „<https://goamra.org/>“. (Er 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.)

⁶ Biser, E. (1986), Die glaubensgeschichtliche Wende. Eine theologische Positionsbestimmung. Graz-Wien-Köln.

⁷ Seitlinger, M./ Höcht-Stöhr, J. (eds.) (2004), Wie Zen-Meditation mein Christsein verändert. Erfahrungen von Zen-Lehrern. Freiburg im Breisgau. Zweite, überarbeitete Neuauflage 2016 mit dem neuen Titel „Wie Zen-Meditation mein Christsein verändert“. Kevelaer.

⁸ Seitlinger, M. (2018), Achtsamkeit als säkulare Spiritualität, in: Hackbarth-Johnson, C./ Rötting, M. (eds.), Spiritualität der Zukunft. München.

⁹ Kabat-Zinn, J. (2013), Full Catastrophe Living. New York. Deutsche Übersetzung (2013): Gesund durch Meditation. München. Vollständig überarbeitete Neuauflage von Kabat-Zinn, J. (1990), Full Catastrophe Living. New York. Deutsche Übersetzung (1991): Gesund durch Meditation. München.

^{10/11} V. Brück, M. (2018), Buddhismus im Wandel, in: Buddhismus Aktuell 4/2018. 14.

¹² Stephen Batchelor (2015), After Buddhism. Rethinking the Dharma for a Secular Age. Yale. Deutsche Übersetzung (2017): Jenseits des Buddhismus. Eine säkulare Vision des Dharma. Berlin.

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).