

## Was ist Achtsamkeit? Geschichte einer Fähigkeit zur Stressbewältigung

Das Achtsamkeitsprinzip hat seine historischen Wurzeln in den östlichen Meditationswegen, vor allem im Buddhismus und existiert bereits seit ca. 2500 Jahren. Innerhalb der verschiedenen buddhistischen Traditionen gibt es bereits unterschiedliche Auffassungen von Achtsamkeit. Deshalb gibt es keine eindeutige Definition. Vielmehr hängt diese von Weltanschauungen und wissenschaftlichen Hintergründen ab und wird oft in Hinblick auf Ziele und Wirkungen gestaltet.<sup>1</sup>

Bekannt geworden ist Achtsamkeit in der westlichen Medizin, Psychotherapie und Gesundheitsförderung Ende der 1970er-Jahren, Anfang der 1980er-Jahre durch John Kabat-Zinn.<sup>2</sup> Kabat-Zinn hat damals ein klinisch-therapeutisches Programm für Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Mit seinem Programm **MBSR** (Mindfulness based Stress Reduction; in Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) möchte er allen Menschen - egal welcher Herkunft, Religion oder Weltanschauung - Zugang zu Achtsamkeit ermöglichen. Im heutigen westlichen Achtsamkeitstraining wird häufig die Definition von Kabat-Zinn verwendet:

*„Man kann sich Achtsamkeit als nicht urteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment vorstellen, ein Gewahrsein, das kultiviert wird, indem man auf eine bestimmte Weise aufmerksam ist, das heißt im gegenwärtigen Augenblick und so wenig reaktiv, so wenig urteilend und so offenherzig wie möglich.“<sup>3</sup>*

Somit charakterisieren die drei Merkmale Absicht, Aufmerksamkeit und Haltung das Achtsamkeitsprinzip.<sup>4</sup> Achtsam sein bedeutet somit, absichtlich konzentriert im gegenwärtigen Moment zu sein und das Erlebte so zu akzeptieren, wie es ist. Den Moment also so anzunehmen, wie er ist.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die alle Menschen lernen können.<sup>5</sup> Achtsamkeit kann durch verschiedene Übungen, wie Sitz- und Atemmeditationen oder Körperwahrnehmungsübungen wie der bodyscan trainiert werden. Im Bereich der therapeutischen Anwendungsfelder konnte die Wirkung von Achtsamkeit in vielen Bereichen nachgewiesen werden, besonders im oben genannten MBSR-Ansatz.<sup>6</sup> Positive Veränderungen durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining sind z. B. ein verbesserter Umgang mit Schmerzen, reduzierte Stresssymptome, Verbesserung von Angstsymptomen und depressiven Symptomen, mehr Wohlbefinden.<sup>7</sup>

Eine weitere Studie konnte zeigen, dass Personen, die an einer vier-wöchigen intensiven Achtsamkeitspraxis teilgenommen haben, danach weniger viel nach finanziellen Wohlstand streben.<sup>8</sup> Achtsamkeit kann das Streben nach immer mehr materiellen Dingen mindern und dadurch mehr Raum für nicht

<sup>1</sup>Weiss, Harrer, & Dietz, 2010, S. 19f.

<sup>2</sup>Michalak, Meibert, Heidenreich, 2018, S. 22

<sup>3</sup>Kabat-Zinn, 2006, S. 221

<sup>4</sup>Hunecke, 2013, S. 66

<sup>5</sup>Michalak et al., 2018, S. 24

<sup>6</sup>Kabat-Zinn, 2013, S. 476f.

<sup>7</sup>Michalak et al., 2018, S. 55

<sup>8</sup>Brown, Kasser, Ryan, Linley & Orzech, 2009

MOVE ON!

selbstbezogene Werte eröffnen.<sup>9</sup> Achtsamkeit wird von Hunecke als eine von sechs psychischen Ressourcen gesehen, die das subjektive Wohlbefinden durch immaterielle Zufriedenheitsquellen steigern und zu einem nachhaltigen Lebensstil beitragen können.<sup>10</sup> Dies geschehe, indem durch Achtsamkeit bewusst eigene Empfindungen und Bedürfnisse wahrgenommen würden, die in einem zweiten Schritt dann auf die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen und Lebewesen erweitert würden. Somit sei schließlich die Voraussetzung für eine Orientierung an überindividuellen Zielen und Werten, „die das Eigeninteresse überschreiten und damit das Streben nach materiellem Reichtum und gesellschaftlichem Status abschwächen“, geschaffen.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup>Hunecke, 2013, S. 70

<sup>10</sup>Hunecke, 2013, S. 52 ff.

<sup>11</sup>Hunecke, 2013a, S.16

## Literaturverzeichnis

Brown, K. W., & Kasser, T. (2004). ARE PSYCHOLOGICAL AND ECOLOGICALWELL-BEING COMPATIBLE? THE ROLE OF VALUES, MINDFULNESS, AND LIFESTYLE. *Social Indicators Research*, 74, 349–368.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11205-004-8207-8.pdf>

Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit*. München: Oekom Verlag.

Hunecke, M. (2013a). *Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile*. Memorandum des Denkwerks Zukunft - Stiftung kulturelle Erneuerung. Abgerufen von <http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/MemoPsycho.pdf>

Kabat-Zinn, J. (2006). *Zur Besinnung kommen*. Freiburg: Arbor Verlag.

Kabat-Zinn, J. (2013). Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten von Modellen (S. 475-518). In M. Williams, & J. Kabat-Zinn, et al., *Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor Verlag.

Michalak, J., Meibert, P., & Heidenreich, T. (2018). *Achtsamkeit üben*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Weiss, H., Harrer, M. E., & Dietz, T. (2020). *Das Achtsamkeitsbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

MOVE ON!