

Vortrag

„Achtsamkeit aus philosophischer Sicht – Leben in Situationen“

*

Bielefeld, 13. September 2018

Referent: Dr. Rainer Paslack

CBS-Netzwerk Ostwestfalen-Lippe

Prolog: Achtsamkeit in der westlichen Philosophie

- (1) „Achtsamkeit“ ist kein besonderes Thema oder gar ein Grundbegriff der abendländischen Philosophie (anders als etwa in der indischen Philosophie).
- (2) Gleichwohl spielen Achtsamkeitsaspekte seit der griechischen Antike immer dann in Überlegungen der *praktischen* Philosophie eine Rolle, wenn es um die Möglichkeit eines „guten und gelungenen Lebens“ geht:

Die **Frage nach dem „Glück“** (und damit auch den *Prinzipien der Lebenskunst*) dreht sich seit jeher um die beiden „Brennpunkte“

- (a) **genussvoll leben** (*Sinnenlust* erfahren und dennoch *maßvoll* bleiben) sowie
- (b) **tugendhaft leben** (ethisch *richtig handeln* und *angemessene Wertschätzung* üben)

Ziel des Vortrags:

Im Folgenden soll im Ansatz versucht werden, eine philosophische „**Phänomenologie der Achtsamkeit**“ zu entwickeln – entlang der Frage:

„*Welche Erscheinungsformen kann die Achtsamkeit annehmen?*“

Übersicht: Behandelte Aspekte

- Achtsamkeit: Ein mehrdeutiger „Begriff“
- Philosophische Fragestellungen
- Dimensionen und Grundaspekte der Achtsamkeit
- Die zwei Grundformen des „achtsamen Lebens“
- Der Umgang mit komplexen Situationen
- Achtsamkeit und Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit Dingen

Allgemeine Merkmale der Achtsamkeit

- Extreme *Bewusstseinsklarheit* oder „vollkommene“ *Wachheit* des Geistes (Sanskrit: „smṛti“)
- *Gegenwartsorientiertes* Bewusstsein: „Im-hier-und-jetzt-Sein“ (nach Brown & Ryan)
- Durch *Neugier, Offenheit und Akzeptanz* gekennzeichnetes Erleben (nach Kabat-Zinn)
- Eine *erhöhte Wahrnehmung geistiger Vorgänge*, um das Aufkommen von Gedanken, Gefühlen oder Sinneseindrücken zu ermöglichen (nach Bishop et al.)
- Meditative Einstellung (Yoga): *Hemmung gedanklicher Prozesse* bezüglich aufkommender Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke (der Zustand und die Inhalte des aktuellen Bewusstseins werden lediglich zur Kenntnis genommen) (nach Kabat-Zinn)

Einerseits: Extrem *gesteigerte Konzentration* auf eine Tätigkeit oder ein Objekt – bis hin zur *Selbstvergessenheit* (z.B. auch in der prozess- oder objektbezogenen Meditation)

Andererseits: Eine „*weitwinkelartige Aufmerksamkeit*“, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die *gesamte Fülle der Wahrnehmung* besteht (engl.: „mindfulness“). - Auch: „*Panorama-Bewusstheit*“ (Chögyam Trungpa) oder „*offene Weite*“ (Bodhidharma)

Synonyme zu „achtsam“:

aufmerksam, bei der Sache, ganz Ohr, gesammelt, konzentriert, wachsam; aber auch sorgfältig, rücksichtsvoll, sanft, schonend, behutsam, pfleglich; sowie bedachtsam und umsichtig

Zum allgemeinen Verständnis von Achtsamkeit

Grundsätzliches zur Achtsamkeit:

(1) **Achtsamkeit** wird häufig verstanden als eine **Form der Aufmerksamkeit** (Wachheit, Bewusstheit oder Empfindsamkeit), allerdings im Zusammenhang mit einem *besonderen* (intensivierten) Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand.

(2) Das **Erlangen von Achtsamkeit** kann methodisch geübt (trainiert) werden: etwa im Rahmen bestimmter (z.B. buddhistischer) Meditationspraktiken oder (besonders im westlichen Kulturkreis) durch den Einsatz verschiedener Psychotherapietechniken.

Hier stellen sich **praktische Fragen** wie:

- Wie kann ich achtsam(er) werden? [Methode]
- Was kann eine gesteigerte Achtsamkeit (bei mir) bewirken? [Effekte]

Ziele sind oft: Abbau bzw. Vermeidung von Stress / Stärkung der Selbstwirksamkeit bzw. des Selbstvertrauens / Steigerung von Leistung und Resilienz / größere Umsicht in Problemsituationen / mehr Gelassenheit (Panikvermeidung) / Entschleunigung / Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten / erhöhter Lebensgenuss (Erlebensintensität) / Zuwendung („care“-Ethik)

„Schulen der Achtsamkeit“

Auf dem „Achtsamkeitsmarkt“ werden zahllose „Achtsamkeitsübungen“ zu Trainingszwecken angeboten.

- Wolken bei ihrem Formwandel beobachten
- Das Spiel des Lichts auf einer Wasserfläche genießen
- Bei der Gartenarbeit das Wachstum der Pflanzen beobachten
- Waldgänge unternehmen („Waldbaden“) bzw. die einzelnen jahreszeitlichen Stadien eines bestimmten Baumes verfolgen
- Bildwerke der Kunst und Fotografien genau betrachten
- Romane mit eingehenden Natur- und Situationsbeschreibungen lesen und wiederlesen (etwa M. Proust oder A. Stifter)
- „Logbücher“ mit eigenen Beobachtungen führen

Zwischenergebnis: Was bedeutet Achtsamkeit?

- I. Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte *Haltung* zur Wirklichkeit:
 - (a) zu *einzelnen Gegebenheiten* der Wirklichkeit sowie
 - (b) zur Wirklichkeit *im Ganzen*

- II. Achtsamkeit bedeutet
 - (a) eine *Intensivierung des Bewusstseins* sowie
 - (b) eine *Vertiefung von Beziehungen*

Beide Aspekte bilden eine **Einheit!**

[**Beispiel:** Das Gewährwerden des eigenen Atems]

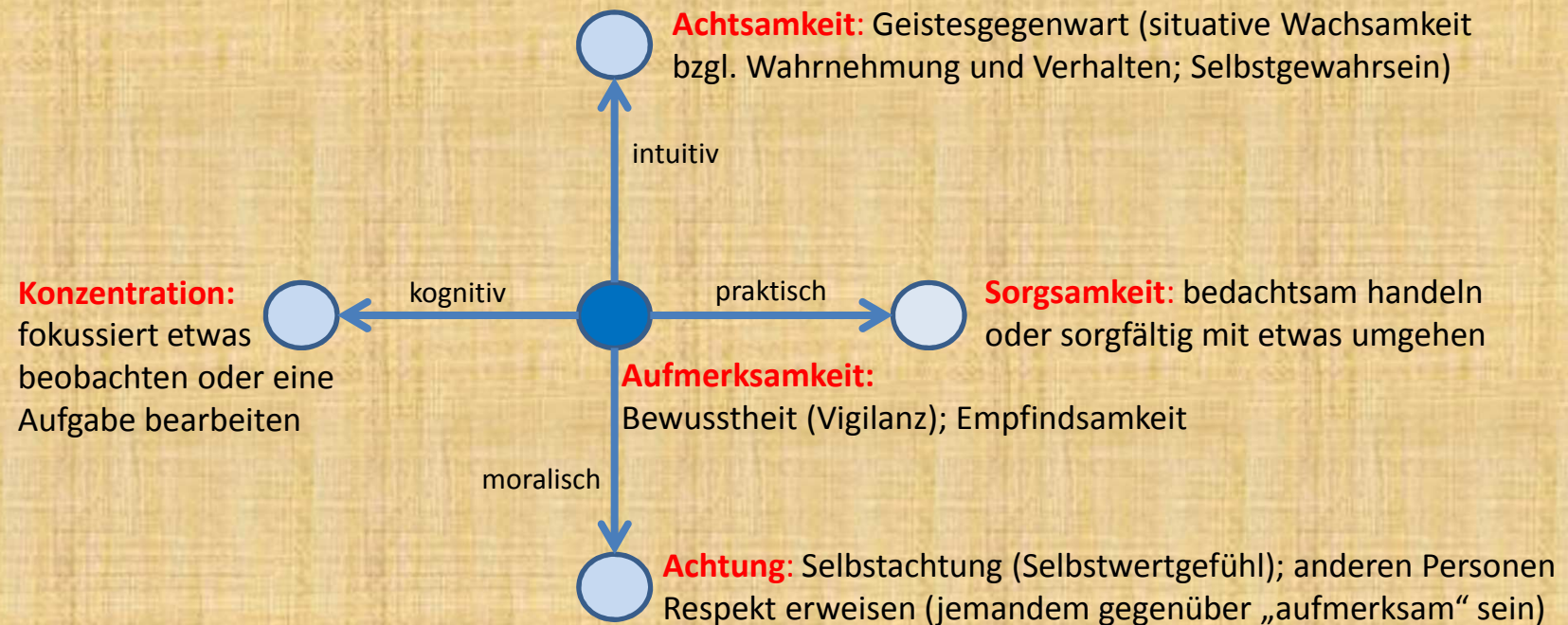
Psychologische und philosophische Fragestellungen

Neben den genannten *praktischen* Fragen stellen sich aber auch

- I. **Psychologische Fragen** (theoretisch und empirisch) wie etwa
 - (a) Was geschieht in der Psyche, wenn wir achtsam sind?
 - (b) Welche besonderen psychischen (bewussten und unbewussten) Mechanismen liegen der Ausübung von Achtsamkeit zugrunde?
 - (c) Lässt sich Achtsamkeit experimentell erforschen? – Sowie

- II. **Philosophische Fragen** (erkenntnistheoretisch) wie etwa
 - (a) Was ist Achtsamkeit ihrem Wesen nach?
 - (b) Inwiefern ist Achtsamkeit eine Form von Erkenntnis?
 - (c) Welche Bedeutung kommt der Achtsamkeit im Vergleich zu anderen Formen der Erkenntnis zu?

Das „Kreuz“ der Aufmerksamkeit



Aufmerksamkeit ist gewissermaßen der Oberbegriff zu Achtsamkeit und eine Reihe von verwandten Begriffen. *Alle Dimensionen der Aufmerksamkeit hängen zusammen.*

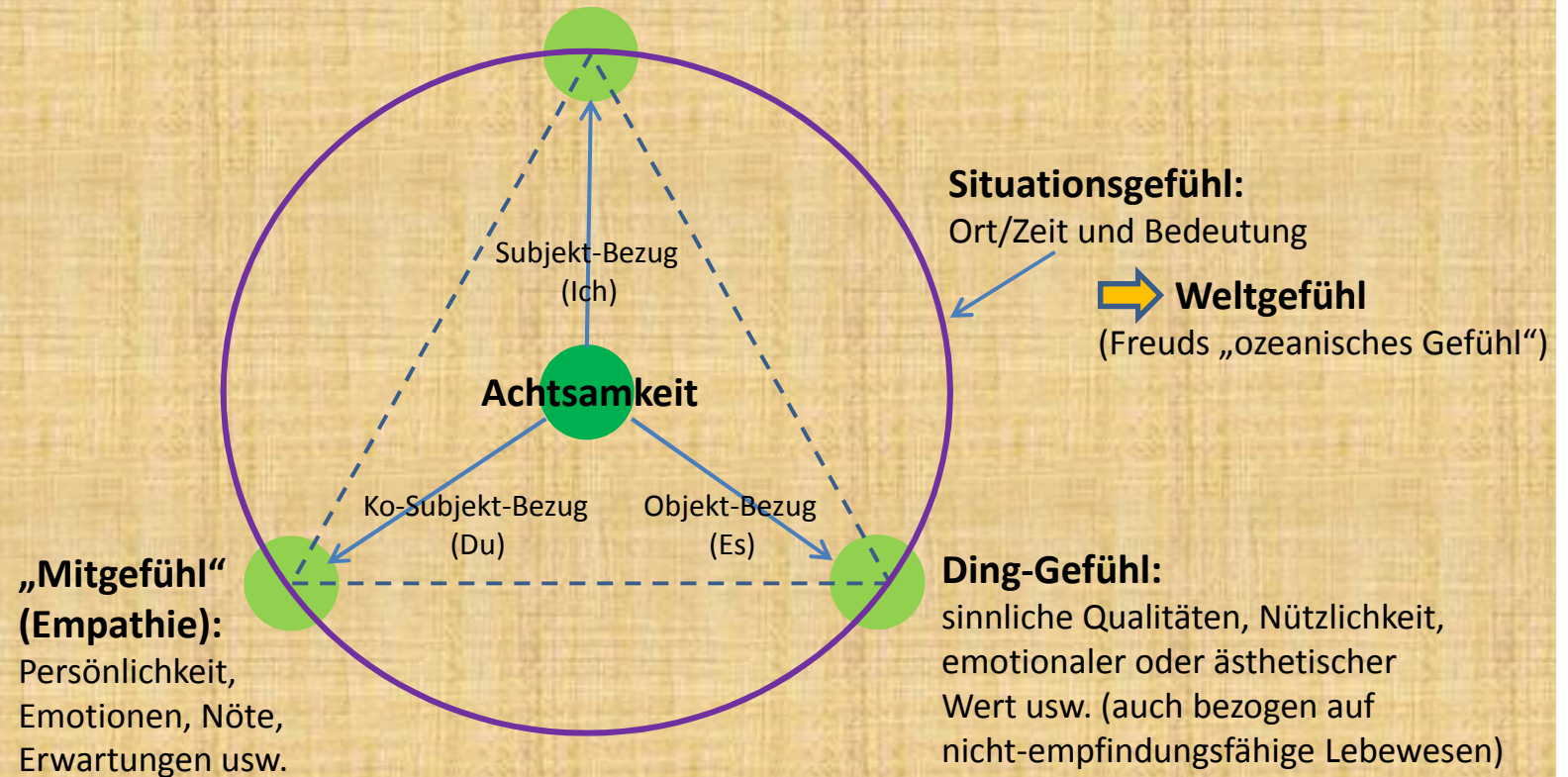
„Wortzauber“: Wortverwandtschaften

Die Wörter/Silben „acht“ und „-sam“:

- „auf etwas *Acht* geben/haben“ = innehalten, einer Sache oder Person innwerden und darauf eingehen; bzw.
- „sich in *Acht* nehmen“ = vorsichtig sein oder aufpassen, dass einem nichts passiert
- „aufmerksam sein“ = sein Bewusstsein auf etwas hin „*sammeln*“ (konzentriert ausrichten)
- „*acht-sam* sein“ = mit dem *gesamten* Bewusstsein einer Sache, Person oder Situation die angemessene *Beachtung* schenken

Das „Dreieck“ der Achtsamkeit

Selbstgefühl: Körper-Psyche-Geist („sich spüren“)



Situationsgefühl: Was ist da los? Welches Verhalten erfordert die Situation von mir? Wie ernst ist die Lage?

⇒ Eher intuitive als reflexive Erfassung und Behandlung der Situation („Bauchgefühl“ und „implizites Wissen“ sind dominant)

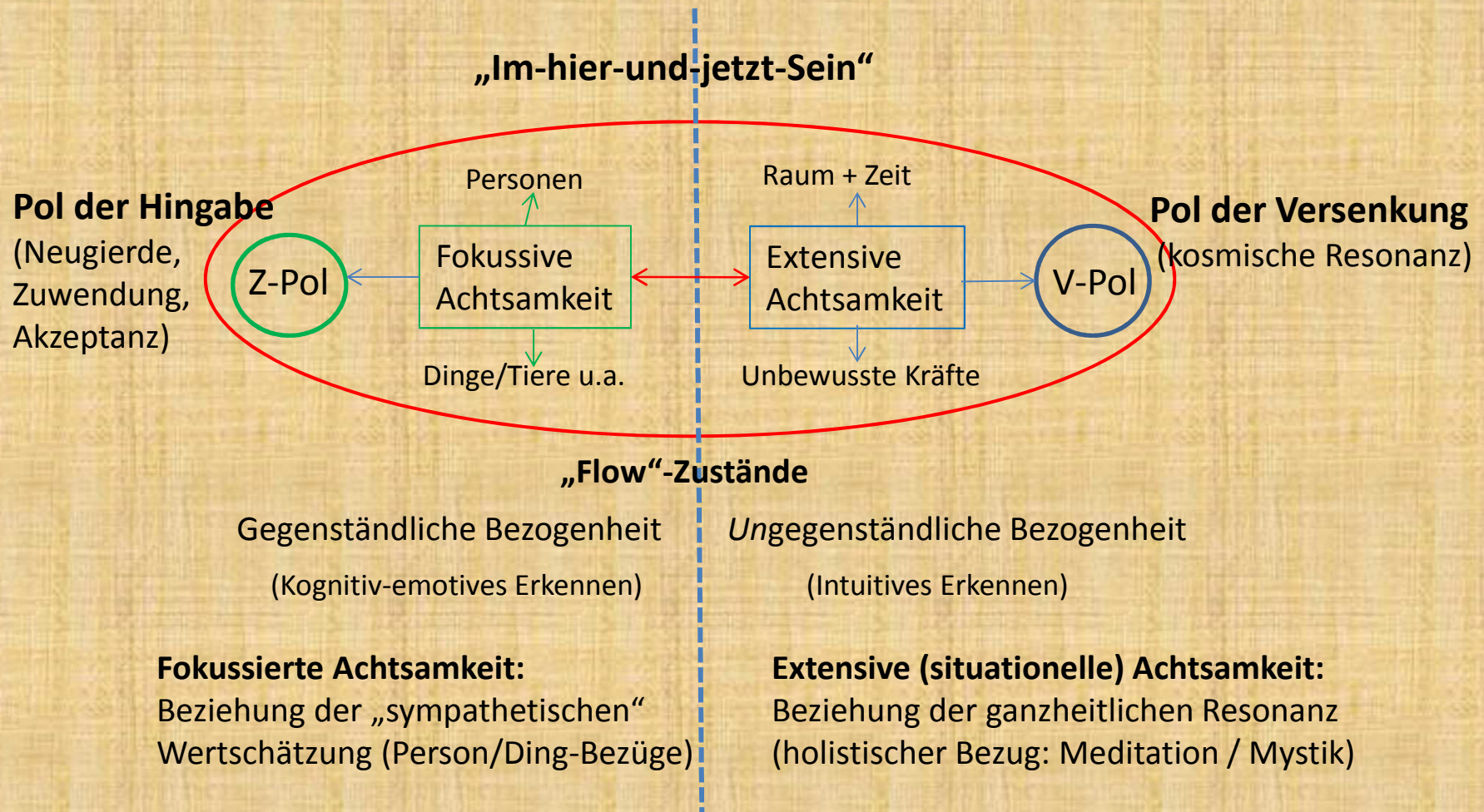
Die beiden Grundformen der Achtsamkeit: fokussiv vs. extensiv

Das „achtsame Leben“ verwirklicht sich in zwei Formen:

- (1) Als „**fokussive (oder fokussierte) Achtsamkeit**“ i. S. eines *wertschätzenden* Umgangs
 - (a) mit der **eigenen Person**, um mit sich selbst leiblich und psychisch in eine *spürende* und *selbstwirksame* Verbindung zu kommen
 - (b) mit **anderen Personen**, um mit ihnen in eine *empathische* (oder „sympathetische“) Verbindung zu kommen (bis hin zur liebevollen „Hingabe“ oder Zuwendung)
 - (c) mit den „**Dingen**“ (sowie auch mit nicht-humanen Lebewesen), um zu ihnen in eine bedeutungsvolle und emotional bereichernde Beziehung zu kommen (bis hin zum „immergenten Aufgehen“ in einer gegenständlichen Tätigkeit)

- (2) Als „**extensive (nicht-zentrierte) Achtsamkeit**“ i. S. einer auf *allen* sinnlichen und psychischen „Kanälen“ *offenen* („panoramatischen“) *Resonanz-Beziehung* zu dem, was eine Situation „von sich her“ fordert: verstanden als ein vollkommenes (die Ich-Grenzen transzendierendes) „*Sich-Einlassen*“ auf das *Hier-und-Jetzt*, das uns in einem „*flow*“-artigen „*Situationsgefühl*“ spürbar wird (im Extremfall des „mystischen Erlebens“ werden sogar die Grenzen der situativen Gebundenheit auf den „Kosmos“ hin überschritten). Diese „holistische“ Form von Achtsamkeit verknüpft das Bewusstsein mit unbewussten (sowie auch spirituellen) Potenzen unseres Seins und bildet den Hintergrund für die „fokussive“ Achtsamkeit.

Das Feld des „achtsamen“ Lebens



Achtsamkeit im Alltag: Ein Definitionsversuch

Für „normale“ (nicht-extreme) Achtsamkeitserfahrungen gilt:

Achtsamkeit im Alltag besteht allgemein in der Fähigkeit, zu sich selbst, zu anderen Menschen sowie zu Dingen und anderen Lebewesen in einen „spürenden Kontakt“ zu kommen, indem man mit ihnen einen wertschätzenden Umgang pflegt.

! Hierbei sind alle „Gegenstände“ der Achtsamkeit stets „*situierte Gegebenheiten*“, auch wenn sie auf scheinbar „isolierte“ Weise fokussiert wahrgenommen werden.

Hieraus ergibt sich die **praktische Frage**:

Wie kann man die eigene *Sensibilität für situativ Begegnendes* so steigern, dass man auch Dinge und Aspekte sieht, die einem „normalerweise“ (im gewohnheitsmäßigen Wahrnehmen) entgehen?

Einige mögliche **Übungen** von vielen wären die folgenden:

- Wählen Sie eine alltägliche Situation, die für Sie zur Routine zählt. Das kann das Waschritual am Morgen, die Fahrt zum Arbeitsplatz oder die Zubereitung einer Mahlzeit sein.
- Sammeln Sie möglichst viele Eindrücke und achten Sie bewusst auf Kleinigkeiten. Es fallen Ihnen sicherlich Dinge auf, die Sie bislang unbeachtet ließen. Wie ist der Stiel der Zahnbürste beschaffen? Die Oberfläche des Waschbeckens? Welche Form hat der Griff der Duscharmatur?
- Achten Sie einfach während der gewohnten Tätigkeit auf Dinge, denen Sie sonst keine Beachtung schenken. [Zitiert nach *Burkhard Heidenberger*; es gibt zahllose andere Achtsamkeitsübungen]

Ziel ist letztlich die „Kultivierung“ der Achtsamkeit als einer natürlichen Anlage des Menschen.

1. Achtsamer Umgang mit Personen

Der achtsame Umgang mit anderen Menschen betrifft die Achtsamkeit in *Kommunikation* und zwischenleiblicher *Interaktion*:

Hier wird eine gewisse wechselseitige *Vertrautheit* vorausgesetzt:

- die an einer „Ich-Du-Beziehung“ (Martin Buber) beteiligten Personen sind *gleichberechtigt* und verkehren auf „Augenhöhe“ und *aufrichtig* miteinander
- der Umgang erfolgt *unmittelbar*: in „Ko-präsenz“ – denn es geht um das, was „zwischen“ einem Ich **und** einem Du geschieht und wachsen soll.

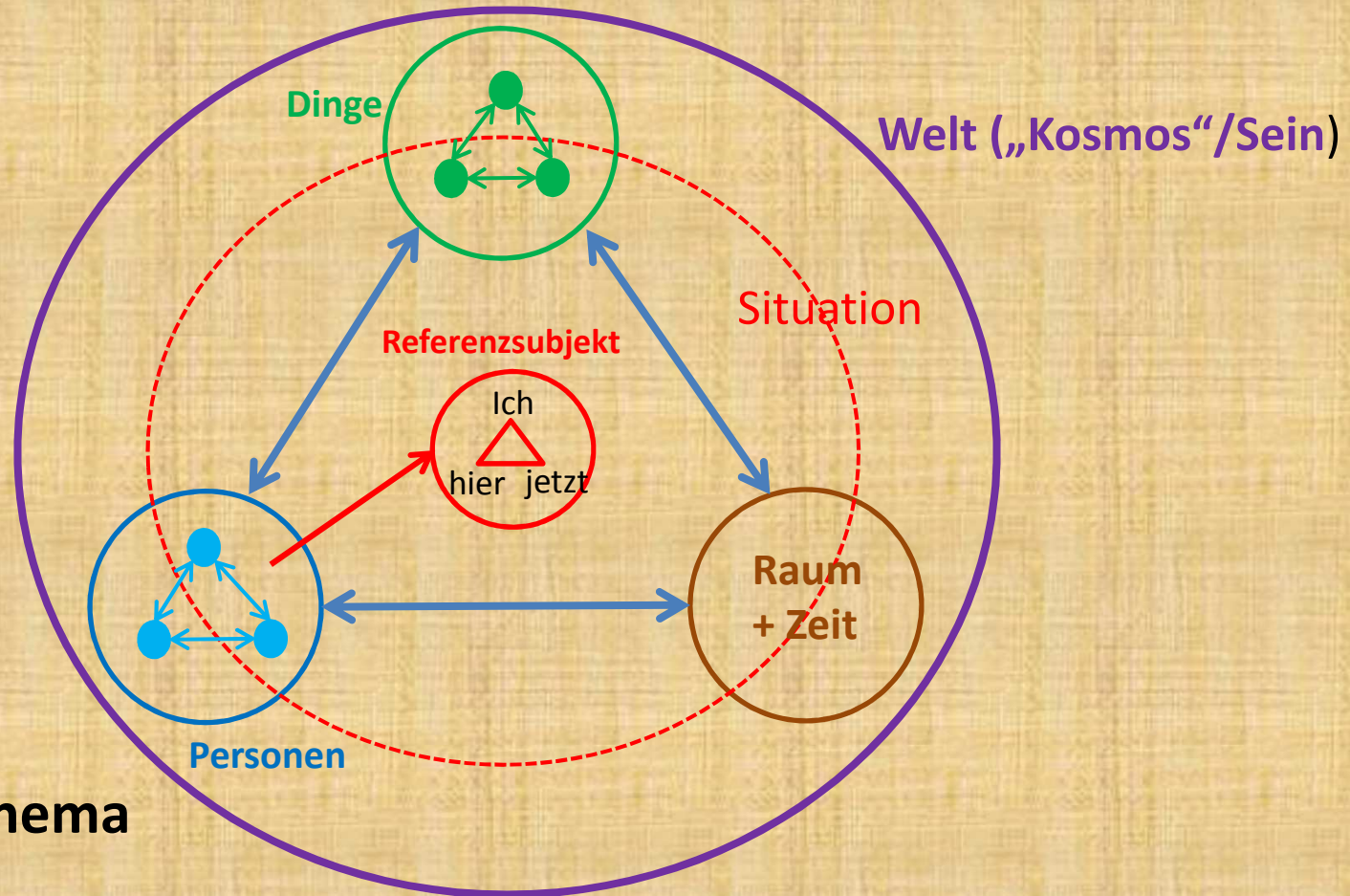
2. Achtsamer Umgang mit den Dingen

Zumeist zu wenig beachtet ist der achtsame Umgang mit den *werthaltigen*, insbesondere auch *eigenwertigen* Gegenständen des täglichen Lebens

- mit den Dingen und „Sachen“, die unser Leben so komfortabel machen,
- mit den Lebensmitteln, von denen wir buchstäblich *leben*,
- mit Materialien (etwa Holz) und Oberflächen, Farben und Formen, Klängen und Gerüchen usw., die uns die Wirklichkeit auf sinnliche Weise erschließen und genießen lassen.

Allgemein gilt: In der spürenden Achtsamkeit verknüpfen sich (a) das Sinnlich-Ästhetische, (b) das Moralisch-Werthafte und (c) das Verständlich-Erkennbare – kurzum: das „Wahre, Gute und Schöne“ (Platon) als die drei wesentlichen Dimensionen der ge- und erlebten Wirklichkeit.

Was macht Situationen aus, auf die es achtsam zu reagieren gilt?



**Grundschemata
(Modell)**

Die „Origo“ als die Quelle situativen Daseins und Erlebens

Die „Origo“ (nach Karl Bühler)



Referenzperson
(leibliches Subjekt)

Thesen:

- (1) Jedes Individuum ist ein *perspektivischer Mittelpunkt der Welt* - genauer: „*seiner Welt*“. Denn von diesem Zentrum her baut er die ihm eigene *Situation* auf, die sich zwar äußerlich und innerlich verändern, die das Individuum aber niemals verlassen kann.
- (2) Die individuelle Situation ist der je persönliche Zugang des Menschen zur Welt. Sie wird vor allem bestimmt durch das, was das Individuum *wahrzunehmen* imstande ist.
- (3) Die sinnliche Wahrnehmung der Außenwelt und die innere Selbstwahrnehmung geschieht aber nur sehr eingeschränkt auf *bewusstem Wege*.
- (4) Wie ein Individuum seine Situation erlebt, hängt wesentlich ab von (a) der Anständigkeit der Umwelt („point of view“), (b) dem Vorwissen, (c) den subjektiven Wertpräferenzen und Interessen sowie (d) der Stimmung (affektiver Zustand)

Situationsbewusstsein: analytisch vs. intuitiv

I. Kognitiv-analytischer Ansatz

Für gewöhnlich wird für die Modellierung des sog. „Situationsbewusstseins“ das *Modell von Mica R. Endsley* herangezogen:

1. Die Objekte in der Umgebung werden *wahrgenommen*.
2. Ihre Bedeutung wird *verstanden*.
3. Die Veränderungen in der Umgebung und der zukünftige Zustand der Objekte werden zutreffend *vorausgesagt*.

(1) *Wahrnehmung*: „Was ist das?“ -> „Es ist das Auto von X vor dessen Haus“

(2) *Bedeutung*: „Was lässt sich daraus schließen?“ -> „X ist offenbar aus dem Urlaub zurück“

(3) *Voraussage*: „Wahrscheinlich sehe ich X heute Abend in der Kneipe“

Eine spezifisch „*achtsame* Wahrnehmung“ ist hier kaum erforderlich.

Situationsbewusstsein: analytisch vs. intuitiv

II. Intuitiv-holistischer Ansatz

Aber es gibt auch Situationen, in denen eine *gesteigerte Wahrnehmung* und *Intuition* gefragt sind:

- **Schwierige oder „grenzwertige“ Situationen**, in denen die Handlungsoptionen unklar oder rational kaum entscheidbar sind; in ihnen ist daher „*sophrosyne*“ (Besonnenheit, Gelassenheit) gefordert ist: wir brauchen hier ein „*Situationsgefühl*“, ein „*Gespür*“ für die besonderen „*Herausforderungen der Situation*“
- **Exzeptionelle Situationen**, in die wir gleichsam „aufgehen“, ja über uns „hinaus-gehen“ (i. S. einer „*Ich-Transzendenz*“) – wie in einem „*Flow*“; ungewohnte Situationen, wo unsere „*Geistesgegenwart*“, Sensibilität und Spontaneität in besonderem Maße herausgefordert werden, wo wir in „*Resonanz gehen*“ müssen!

Hier nähern wir uns einem Bereich *zwischen* der alltäglichen und der mystischen Erfahrung.

„Immersion“ und „Flow“-Zustände

Das „achtsame Resonieren“ gipfelt in zwei Extremformen der „Immersion“ oder „Immergenz“:

- (1) das „totale Aufgehen“ in einer bestimmten Tätigkeit (Pol der „konzentrativen Hingabe“ an etwas),
- (2) die „panoramatische Offenheit“ gegenüber der Situation (Pol der „partizipativen Resonanz“ mit der Situation; auch „Pol der Situationsverschränkung“)

Außerhalb der meditativen und ekstatischen Mystik („kosmisches Einheitsgefühl“) zeigt sich die Achtsamkeitsresonanz vor allem in den so genannten „**Flow**“-Zuständen:

Als „flow“ („fließen, strömen“) bezeichnet *Mihály Csíkszentmihályi* das beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer *Tätigkeit*, die wie von selbst abläuft. Nach *Siegbert Warwitz* ist das „Urbild des Menschen im Flow das spielende Kind, das sich im glückseligen Zustand des Bei-sich-Seins befindet“:

- Handeln und Bewusstsein verschmelzen miteinander (eine Außenwelt existiert nicht).
- Das Kind geht voll in seiner Tätigkeit auf (es überhört das Rufen der Mutter).
- Das Zeitgefühl verändert sich (es lebt ganz im Hier und Jetzt).
- Die Tätigkeit belohnt sich selbst (es bedarf keines Lobes von außen).

„Flow“-Erlebnisse werden etwa auch von Extremsportlern, Musikern oder Tänzern berichtet.

„Außeralltägliche“ Achtsamkeit: Ein Definitionsversuch

Bezogen auf die beiden **Extrempole** des Achtsamkeitsfeldes (den „Pol der Hingabe“ und den „Pol der Situationsverschränkung“) gilt:

„**Außeralltägliche Achtsamkeit**“ ist das *klare* Bewusstsein („mindfulness“) von der *resonanten Verbundenheit* des *ganzen* Menschen mit der *gesamten* Wirklichkeit („vita contemplativa“).

Im tätigen Leben („vita activa“) zeigt diese Form der Achtsamkeit sich als die Fähigkeit, Vorgänge und Zustände in komplexen Situationen (a) auf *intuitive* und *ganzheitliche* Weise erfassen sowie (b) auf sie *spontan* und *angemessen* reagieren zu können.

Diese extreme Form des „achtsamen Bewusstseins“ ist somit ein spirituelles „**Resonanzbewusstsein**“, das (zumeist unbemerkt) auch dem alltäglichen Achtsamkeitserleben zugrunde liegt:

Beispiel: Indem ich etwa während einer Atemübung in meinem Atem nach und nach aufgehe, spüre ich nicht nur meine eigene Existenz im „Hier-und-Jetzt“, sondern werde ich mir zugleich meines „In-der-Welt-Seins“ bewusst. Bereits in der Selbstachtsamkeit geht uns also auf, dass wir als ein Teil der Wirklichkeit „welthaft situiert“ und mit allem verbunden sind. Nunmehr erahnen wir, was dem völlig „erwachten“ Buddha eine Gewissheit war: Die Wirklichkeit – das bedeutet:

„*Offene Weite – nichts von heilig*“ (Bodhidharma).



Ich danke Ihnen für Ihre „Achtsamkeit“ !

