

Achtsamkeit: Innovation an der Grenze zwischen dem Säkularen und dem Religiösen

Eine Einführung in das Forschungsgebiet

Thea D. Boldt

Beitrag zur Veranstaltung »Religion und Innovation in globalen Wandlungsprozessen« der Sektion Religionssoziologie

Einleitung

Was mittlerweile der westlichen Moderne zugeschrieben wird, ist eine klare Vorstellung, wo die Grenzen zwischen den religiösen und den säkularen Bereichen liegen. Auch wenn diese Annahme immer wieder hinterfragt wird, gehört sie weiterhin zu den sogenannten ‚Meistererzählungen der Moderne‘. In diesem Aufsatz wird von der These ausgegangen, dass in pluralistischen westlichen Gesellschaften durch die Auseinandersetzung mit buddhistischen Konzepten und Praktiken eine Verschränkung des Säkularen und des Religiösen stattfindet, welche weiterhin in eine Erosion dieser Grenze mündet. Als spezielles Beispiel für die Diskussion dieser These dienen bestimmte „Selbsttechnologien“ (Foucault 1993) oder – weiter mit Foucault gesprochen – „Selbstsorge-Praktiken“ (Foucault 1989), welche durch die Migration von Menschen, aber auch von Konzepten und Praktiken, in den Westen transferiert worden sind und unter dem Begriff „Achtsamkeit“ zunehmend für Aufmerksamkeit sorgen.

Der Begriff Achtsamkeit gewinnt in den letzten zwei-drei Dekaden im Westen zunehmend an Bedeutung, vor allem durch seine interdisziplinäre Erforschung und Anwendung in den Bereichen der Neurowissenschaften, Psychologie und Psychotherapie, sowie im allgemeinen Bildungswesen. Das ursprünglich von buddhistischer Philosophie und Meditation abgeleitete Konzept hielt Ende des 19ten Jahrhunderts über die angelsächsischen Übersetzungspraktiken Einzug in die öffentlichen westlichen Diskurse. Der britische Forscher Thomas William Rhys Davids übersetzte als Erster den Pali-Begriff „sati“ – welcher üblicherweise als „Meditation“¹ wiedergegeben wird – durch „mindfulness“ (Rhys Da-

1 Der allgemeine Begriff ‚Meditation‘ (*sati* in der Pali-Sprache, *smṛti* im Sanskrit, *dren pa* im Tibetischen) kann im buddhistischen Kontext verschiedene Arten kontemplativer Übung bezeichnen, von der Konzentration auf den Atem bis zur tantrischen Visualisierung verschiedener Buddha-Formen oder Rezitation von Mantrén. Demzufolge wird in diesem Aufsatz der Begriff „Meditation“ als Sammelbegriff für all diese Praktiken genutzt. Der Begriff „Achtsamkeitsmeditation“ wird dagegen dann angewendet, wenn *Shamatha* und *Vipashyana*, zwei voneinander unterscheid-

vids 1881, S.145). Seitdem durchläuft das Konzept der Achtsamkeit oder mindfulness (diese Begriffe werden parallel verwendet) eine spannende Verbreitungs- und Transformationsgeschichte im Westen – eine Geschichte, deren adäquate Aufarbeitung bis heute ein Forschungsdesideratum darstellt. Die hier in Grundzügen präsentierte Studie reagiert auf diesen Forschungsmangel und zielt unter der Anwendung der wissenssoziologischen Diskursanalyse auf die Auseinandersetzung mit der sozialen Konstruktion des Bedeutungsgefüges des Begriffes Achtsamkeit in Deutschland in der Zeitphase von 2000 bis heute.

In der Studie wird davon ausgegangen, dass Achtsamkeit kein einheitliches Gebilde ist, sondern vielmehr eine soziale Konstruktion, welche sich sowohl durch die Verschränkung als auch durch den Zusammenstoß und die gegenseitige Beeinflussung diverser buddhistischer sowie säkularer Texte und Kontexte, Diskurse und Handlungspraktiken gestaltet. Die Ausgangsthese des Projekts lautet, dass die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit nicht nur den religionsinternen Wandel beeinflusst, sondern gleichzeitig mit gesellschaftlichen Wandlungsprozessen einhergeht. Dabei wird von der Hypothese ausgegangen, dass es in einem Spannungsfeld von genuin religiösen buddhistischen Texten und Praktiken einerseits und wissenschaftlichen Texten und Praktiken andererseits zur Wandlung von Begrifflichkeiten sowie zur Entwicklung innovativer Praktiken kommt, welche sowohl den Bereich der Religion als auch diverse säkulare Bereiche betreffen. Im Zentrum der Untersuchung steht demnach die Frage, *wie* es durch Widerspruch, kritische Beeinflussung, Übernahme, Transformation und Aufeinanderbeziehung religiöser und säkularer Diskurse zum Thema Achtsamkeit zu einer Verschiebung der Grenze zwischen dem Religiösen und dem Säkularen kommt und in welchem Zusammenhang diese Verschiebung mit anderen gesellschaftlichen Wandlungsprozessen steht.

An der Grenze zwischen dem Religiösen und dem Säkularen

Die buddhistischen Schriften weisen unmissverständlich darauf hin, dass für jeden buddhistischen Adepten die Achtsamkeit nicht nur aufgrund ihrer philosophischen Bedeutung, sondern vielmehr als eine Übung, eine Praxis, die auf direktem Wege zur Befreiung aus dem Kreis des Leidens führt – dem Kreis, der *Samsara* genannt wird² – bedeutsam ist. Das heißt, dass hier die soteriologische Bedeutung im Vordergrund buddhistischer Praktiken im Zentrum steht. Auch wenn diverse buddhistische Schulungswege unterschiedliche Methoden der Achtsamkeitsschulung als auch verschiedene konzeptionelle Anbindungen des Begriffes haben, sind sich alle buddhistischen Traditionen einig dahingehend, dass die Motivation und das Ziel dieser Praktiken in einer Befreiung aus dem Leidenskreis des *Samsara* sein muss. Dies ist der prinzipiell ‚religiöse‘ – wenn man das so will – Moment, der Dreh- und Angelpunkt der Achtsamkeitspraxis im buddhistischen Kontext.

Die BuddhologInnen debattieren schon seit langem und verstärkt im letzten Jahrzehnt über die Bedeutung des Begriffes Achtsamkeit sowie die Veränderung dieser Bedeutung im Laufe der Zeit in verschiedenen buddhistischen Traditionen (vgl. etwa Anālayo 2003; Arnold 2010; Bodhi 2011; Coseru 2009; Cox 1992; Dreyfus 2011; Dreyfus, Thompson 2007; Dunne 2006, 2011; Fasching 2008; Gethin 1992, 2011, 2012; Goldstein 2002; Gyatso 1992; Higgins 2006; Kabat-Zinn 2005; Kuan 2008; Lutz, Dun-

bare und doch verwandte Meditationsübungen, die in allen buddhistischen Strömungen sowie mittlerweile auch säkular angewendet werden, gemeint sind.

² Sanskrit: *samsāra*, Pali: *samsāra*, Tibetisch: *khorwa*.

ne, Davidson 2007; Nyanaponika 1976, S.68–72; Olendzki 2011; Schmidt-Glintzer 2005, S.16f.; Schumann 1997, S.103f.; Sharf 2014; Shulman 2010; Teasdale, Chaskalson 2011; Williams 2010).

Verbindend für diesen Diskurs ist die Überzeugung über Achtsamkeit als Mittel der Erkenntnis der relativen Wahrheit aller Phänomene, das heißt der Vergänglichkeit aller Dinge. Achtsamkeit – als eine ständige Vergegenwärtigung der eigenen Gedanken, Worte und Taten – formt in diesem Kontext die Grundlage für eine protoethische Haltung (die sich aus dem sogenannten „right view“ und „right understanding“ zusammensetzt) und für ethische Handlung („right action“). Je mehr ein/e BuddhistIn zu Achtsamkeit fähig ist, desto mehr ist es ihm/ihr möglich, sein/ihr Leben seiner/ihrer ethischen Vorstellung gemäß zu führen. Mit dieser Definition von Achtsamkeit, welche hier lediglich in Grundzügen vorgestellt werden kann, setzen sich etliche Buddhismus-ForscherInnen und InterpretInnen von kanonischen buddhistischen Schriften gegen die Darlegung der Achtsamkeit als einer „bloßen Aufmerksamkeit“ ein (im angelsächsischen Diskurs als „bare attention“ bezeichnet), welche durch die neurologischen und psychotherapeutischen Untersuchungen von Achtsamkeit hervorgebracht wurde.

Gerade jedoch die sich seit etwa zwei-drei Dekaden rasch entwickelnde neurowissenschaftliche Forschung ebnete dem Begriff Achtsamkeit den Weg in die öffentlichen westlichen Diskurse und machte die fortschreitende Säkularisierung von Praktiken der Achtsamkeit erst möglich. Im Zuge dieser Entwicklung lässt sich beobachten, wie der Begriff Achtsamkeit in ein neues Bedeutungsgefüge eingebettet wird, welches durch eine Verlagerung der Sinnggebung des Konzeptes Achtsamkeit vom Soteriologischen ins Naturwissenschaftliche und daraufhin ins Alltägliche verstanden werden kann.

Eine mittlerweile unüberschaubare Menge an neurowissenschaftlichen Untersuchungen interessiert sich vor allem für die messbaren Veränderungen des Gehirns, die als Resultat der Anwendung von Meditationsübungen im Allgemeinen und Achtsamkeitsmeditationsübungen im Speziellen auftreten. Dabei zeigen die Untersuchungen über die sogenannte Neuroplastizität, dass das Gehirn unter dem Einfluss von Meditation wesentlich beeinflusst und bewusst verändert werden kann (vgl. Begley 2007; Davidson 2012; Hölzel et al. 2010; zur Wirkung von Langzeitmeditation siehe Grant et al. 2010; Lutz et al. 2004, 2007). Im deutschsprachigen Raum sind in diesem Zusammenhang vor allem die Arbeiten von Wolf und Tania Singer am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig bekannt. Diese gehen von einer Konzeption der Achtsamkeit als einer „inhaltsneutralen Fähigkeit zum bewussten Beobachten“ (Schmidhausen 1976, S.264) aus und verdeutlichen, dass diese einen erheblichen Einfluss auf die Steigerung von kognitiven Fähigkeiten hat. Zahlreiche Studien, die in den letzten Jahren von enthusiastischen Befürwortern der Meditation im Feld von Neuro- und Kognitionswissenschaften durchgeführt wurden, scheinen laut Zeidan et al. (2010) zu beweisen, dass bereits zwanzig Minuten Meditation täglich ausreichend sein können, um Müdigkeit und Angstzustände zu mindern, die Leistungsfähigkeit unter Zeitdruck und Stress zu steigern sowie die Aufmerksamkeit, die Konzentration und damit die Leistungsfähigkeit zu optimieren. Im medizinischen Kontext findet parallel zur Übertragung innerhalb buddhistischer Schulungswege im Westen die Entwicklung von Achtsamkeitsschulungen statt, die losgelöst von soteriologischen Inhalten sind. Diese Entwicklung ist auf die Forschungsarbeiten von Jon Kabat-Zinn an der Massachusetts University zurückzuführen.

Kabat-Zinn, selbst ein Buddhist, fing Anfang der 1980er Jahre damit an, aus buddhistischen Praktiken abgeleitete Achtsamkeitsmeditationstechniken – die von ihm als Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) bezeichnet worden sind – bei der Behandlung von chronischen Schmerzpatienten anzuwenden. In diesem Kontext umfasst der Begriff Achtsamkeit eine komplexe Verflechtung von Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, die in eine Fähigkeit, jeden Augenblick möglichst bewusst, unabgelenkt und urteilsfrei zu erleben, münden kann (siehe www.arbor-seminare.de). Mit seiner MBSR-Methode konnte Kabat-Zinn nicht nur medizinische Erfolge verbuchen. Er wusste seine Forschung auch sinnvoll zu vermarkten. Seine Veröffentlichungen (Kabat-Zinn 1990, 1994, 2005) wurden

zu Bestsellern, zumal diese auf den fruchtbaren Boden fielen, der durch die alternativen kulturellen sowie esoterischen Bewegungen der 1960er und 1970er Jahre bestellt worden war; sie wurden auch in Europa (im Allgemeinen) und in Deutschland (im Speziellen) breit rezipiert. Aufgrund der boomenden Nachfrage, die aus den Vermarktungsmöglichkeiten resultiert, kommt gerade die MBSR-Achtsamkeitsmeditation bei verschiedenen therapeutischen und psychotherapeutischen Maßnahmen zur Geltung und wird zum Zwecke der Stressbewältigung, der Schmerztherapie, der Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung und weiterer chronischer Erkrankungen angewendet oder entsprechend adaptiert – siehe Mindfulness-Based Relapse Prevention (Chawla et al. 2010), Acceptance and Commitment Therapy (Hayes 1990), Dialectic Behavior Therapy (Linehan 1993), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Teasdale, Williams, Segal 2002), (allgemein siehe auch Shapiro et al. 2006). Insgesamt fungieren diese Maßnahmen unter dem Sammelbegriff „achtsamkeitsbasierte Interventionen“ (Mindfulness-Based Interventions, Abkürzung MBIs) und sind inzwischen auch in Deutschland zum festen Bestandteil der Behandlung von psychosomatischen Krankheitsbildern geworden – nicht nur im Bereich privater Psychotherapie, sondern auch in den von den Krankenkassen finanzierten Kliniken.

In der Zwischenzeit steigt auch das Interesse der gesellschaftswissenschaftlichen Forschung am Thema Achtsamkeit, was nicht zuletzt auf die zunehmende Breite der Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeit zurückzuführen ist. In den USA findet Achtsamkeitsmeditation mittlerweile in der sozialen Arbeit mit Jugendlichen (Forbes 2005; Miller 1994; Orr 2002) und mit Strafgefangenen (Scott-Whitney 2002) Anwendung. In Deutschland wird spätestens seit der ersten Tagung „Meditation und Wissenschaft“, die seit 2010 regelmäßig in Berlin stattfindet, ernsthaft über die Integration von Achtsamkeitsübungen in die Bildungsprogramme für Schulen und Hochschulen sowie in die Aus- und Weiterbildung von Fachkräften in verschiedenen professionellen Bereichen, vor allem in Pflege- und Sozialhilferufen, aber auch im Management und bei den Führungskräften, diskutiert (Dauber 2012; Elsholz, Keuffer 2012; Kaltwasser 2012; Weare 2012).

Fazit

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Karriere des Konzeptes Achtsamkeit im Westen in einer Art Dreischritt verlaufen ist: Von einem genuin religiösen Konzept kommt es über dessen Säkularisierung zu einer zunehmenden Instrumentalisierung und Technologisierung der Achtsamkeit.³ In dieser Hinsicht bildet das Phänomen Achtsamkeit ein spannendes Beispiel dafür, wie aus einem religiösen Randkonzept ein innovatives Konzept und eine Handlungspraxis für die Wissenschaft, Wirtschaft sowie für die Öffentlichkeit geworden ist. Gerade die interdisziplinäre Forschung beteiligt sich in einer prägenden Art und Weise an diesem Prozess, und zwar durch ihre ausschließliche Schwerpunktsetzung auf die Entwicklung von Programmen für die Anwendung von Achtsamkeit sowie auf die Erfindung valider Messinstrumente zur empirischen – bis jetzt ausschließlich quantitativ fundierten – Erfassung von Achtsamkeit.

Dies ist insofern ein interessanter Widerspruch, als dass die neurologisch-basierte Messung der ‚Erfolge‘ der Achtsamkeit der buddhistischen Vorannahme eigentlich entgegenläuft, da es im Buddhismus um die Qualität der Erfahrung geht, welche dann wiederum einen Einfluss auf die Veränderung der Lebensqualität, des Lebensstils aufgrund einer veränderten Selbstwahrnehmung haben müsste

³ Stichwort: Achtsamkeitsübungen in Form von Apps für Mobiltelefone.

und dies – empirisch gesehen – genuin qualitative Forschungsfragen sind. Qualitative Methoden werden bei der Erforschung von Achtsamkeit bis jetzt lediglich bei einer ergänzenden Evaluation von statistischen Daten genutzt und folgen damit einer deduktiven Generierungslogik; ihre Auswertung folgt einer subsumptionslogischen Interpretation. Dabei wird zum gegenwärtigen Zeitpunkt das Konstrukt Achtsamkeit ausschließlich mit Hilfe von neurowissenschaftlichen Messinstrumenten sowie standardisierten Fragebögen im Selbsteinschätzungsverfahren erhoben.

Bisher sind etwa über ein Dutzend statistischer psychometrischer Skalen zur Erfassung von Achtsamkeit entwickelt und partiell auch validiert worden (Baer 2011; Didonna 2008; Sauer et al. 2013). Manche beschreiben Achtsamkeit anhand zweier Merkmale, andere wiederum führen fünf oder mehr Merkmale an und verweisen damit auf einen zwar zusammenhängenden, aber keineswegs homogenen Definitionshintergrund.⁴ Diese Messinstrumente werden gleichermaßen in den Bereichen der Natur- und Geisteswissenschaften angewendet. Obgleich die oben genannten Vorschläge im Bereich des Erziehungs-, Bildungs- und Konsumwesens vermuten lassen – so die Hypothese der Autorin – dass Achtsamkeit bald über das Spektrum der kognitiven Fähigkeiten zu einer sozialen Kompetenz aufsteigen und auf dem Arbeitsmarkt zunehmend gefragt sein wird, findet sich kaum eine Untersuchung zu Achtsamkeit als sozialisatorischem Konzept.

Die bisherigen Veröffentlichungen sind in einer jeweils spezifischen Art und Weise der Untersuchung von Achtsamkeit gewidmet, reflektieren jedoch weder darüber, wie sie den Begriff der Achtsamkeit prägen, noch inwiefern sie sich an der interdisziplinären und transkulturellen Konstruktion dieses Begriffes beteiligen. Anders gesagt: In der bisherigen Forschung wird zwar postuliert, Achtsamkeit zu untersuchen, jedoch kaum überlegt, ob und inwiefern erst *durch* diese Studien Achtsamkeit als eine soziale Konstruktion geschaffen wird. Der Untersuchung dieser sozialen Konstruktion von Achtsamkeit widmet sich, mit Ausnahme der hier präsentierten, noch keine einzige Studie. Auch die mit dieser Konstruktion zusammenhängenden spezifischen Probleme des internen religiösen sowie des allgemeinen gesellschaftlichen Wandels bleiben bis heute außer Acht.

Dabei scheint es notwendig zu erforschen, wieso die hier vorgestellte Innovation sich gerade im buddhistischen Umfeld ereignet hat? Liegt es etwa darin, dass sich die buddhistischen Vorstellungen und Praktiken großteils der okzidentalen Definition der Religion entziehen und in ihrer Selbstdefinition eher einer empirischen Forschungspraxis ähneln? Faktisch sind die ersten neurowissenschaftlichen Untersuchungen von Achtsamkeit aus dem Umfeld von Dalai Lamas westlichen Schülern entstanden, welche in den USA das sogenannte Mind & Life Institute gründeten und sowohl buddhistisch als auch fachlich medizinisch gründlich ausgebildet waren.

Weiterhin stellt sich die Frage, wie sich das Selbstverständnis jeweiliger Wissenschaften unter dem Einfluss buddhistischer Konzepte und Praktiken verändert? Nimmt man an den Konferenzen „Meditation und Wissenschaft“ in Berlin teil, welche der Vorstellung und Diskussion der Forschung über Achtsamkeit mit fachlichem und öffentlichem Publikum gewidmet sind, stellt man beispielsweise fest, dass die jeweiligen Vorträge durch einen Gong geöffnet werden sowie durch die gemeinsamen Achtsamkeitsübungen in den Pausen gerahmt werden. Das Publikum wird in diese Übungen sowohl durch die buddhistischen als durch die säkularen Meditationslehrer eingeleitet. Ist das ein besonderes Zeichen des inter-religiösen bzw. inter-disziplinären Dialogs oder geht es hier um die Entstehung innovativer Formen der Verschränkung des Religiösen und des Säkularen unter dem Vorzeichen der Versöhnung der beiden Bereiche?

⁴ Eine aktuelle Übersicht von Messinstrumenten der Achtsamkeit findet sich auf der folgenden Webseite: www.achtsamleben.at/forschung/messung (Zugegriffen: 10. August 2018).

Ein weiteres Set an Fragen ergibt sich aus der Gegenüberstellung buddhistischer und säkularisierter Praktiken von Achtsamkeit. Ein Widerspruch findet sich beispielsweise in der buddhistischen Annahme, im Laufe der Meditation jegliche Form von Leistung aufzugeben, wogegen das säkularisierte Gegenstück dazu gerade auf die Leistungssteigerung abzielt. Gleichzeitig lässt sich beobachten, wie die säkulare Auseinandersetzung mit Achtsamkeit, welche durch die Entwicklung interdisziplinärer wissenschaftlicher Forschung über Achtsamkeit begleitet wird, zu weitest gehenden Veränderungen innerhalb buddhistischer Lehre führt, sodass sogar bei buddhistischen Meditationsprogrammen in buddhistischen Meditationszentren an manchen Stellen schwer erkennbar bleibt, wo die Grenzen zwischen dem ursprünglich genuin religiösen Konzept Achtsamkeit und seiner säkularen Anwendung verlaufen.

Diese Dynamik widerspiegelt sich interessanterweise in den im Vorfeld dieser Studie durchgeführten Interviews mit Meditierenden in buddhistischen Meditationszentren. Diese Interviews zeigen, wie unterschiedlich die Beweggründe für das Erlernen einer Achtsamkeitsmeditationsmethode im buddhistischen Kontext sind (Boldt 2014; siehe auch Prohl 2004). Einige betrachten Achtsamkeit als einen einfachen Weg zur effektiven Entspannung, andere greifen die Übung als eine therapeutische Methode auf, wieder andere suchen nach der Möglichkeit, ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern, um damit eine höhere berufliche Leistung erbringen zu können. Es gibt aber auch solche, die nach der soziologischen Facette von Achtsamkeit suchen und damit nach der ultimativen Befreiung aus dem Leidenskreis, dem *Samsara*, und dem Erlangen des Nirwana streben. Aufgrund der in diesem Feld vorhandenen Vielfalt von Motivationen weist meine Arbeit darauf hin, dass innerhalb einer buddhistischen Sozialisation zur Achtsamkeit mittlerweile unterschiedlichen, teilweise sich widersprüchlichen Tendenzen und Erwartungen Raum gegeben wird und dass diese Entwicklung erst durch die Erfindung von Achtsamkeit als einem wissenschaftlichen Konzept angestoßen worden ist. Zwischen der Therapeutisierung (Obadia 2008), der Selbstverwirklichung (Krech 1999, S.67), der Selbstoptimierung oder gar der In-dienst-stellung der Meditation für die Technologien des Selbst (Foucault 1993; Rose 1996; Prohl 2007) einerseits und einem metaphysisch begründeten Befreiungswunsch andererseits gibt es eine Vermengung von Motivationen, die von den Meditationspraktizierenden auf den ‚buddhistischen Pfad‘ gebracht werden und sowohl mit der buddhistischen Gemeinschaft als auch in einem (hierarchischen) Verhältnis mit den buddhistischen MeisterInnen ausgehandelt werden. Der fließende Übergang zwischen den religiösen, humanistischen und psychotherapeutischen Aspekten der Ausübung einer Achtsamkeitspraxis lässt die Frage nach dem, was eine/n Meditierenden zu einem Buddhisten oder einer Buddhistin macht, offen (vgl. Nattier 1995; Tweed 2002; Khyentse 2008).

Die hier in Grundzügen präsentierte Studie legt nicht zuletzt nahe, dass sich in Kontext von Achtsamkeit eine Reihe an zeitdiagnostischen Fragen stellen lässt, welche im Allgemeinen darauf hinauslaufen, zu erforschen, wofür das Phänomen der rasanten Verbreitung von Achtsamkeit in der heutigen Zeit steht? Auf welche gesellschaftlichen Fragen die Achtsamkeit eine Antwort bietet? Was sagt dieses Phänomen über die pluralistischen Gesellschaften der Gegenwart aus? In der Studie wird konstatiert, dass das Interesse an Meditation (im Allgemeinen und an der Achtsamkeitsmeditation im Speziellen) mit der voranschreitenden Pluralisierung von westlichen Gesellschaften einhergeht, welche unter den Bedingungen der Beschleunigung, Leistungsorientierung, Selbstoptimierung und Flexibilität ihre Mitglieder zur Suche nach neuen Handlungspraktiken für die Bewältigung der Komplexität ihres Alltags zwingen. In Folge dessen lässt sich schließen, dass Achtsamkeitsmeditation in paradoxer Art und Weise die Brücke zwischen dem Ausstieg aus gesellschaftlichen Zwängen des Spätkapitalismus als auch einen Wiedereinstieg in diese ermöglicht (Boldt 2017).

Literatur

- Anālayo. 2003. *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications.
- Arnold, Dan. 2010. Self-awareness and related doctrines of Buddhists following Dignaga: Philosophical characterizations of some of the main issues. *Journal of Indian Philosophy* 38:323–378.
- Baer, Ruth A. 2011. Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism* 12:241–261.
- Begley, Sharon. 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*. New York: Ballantine Books.
- Bodhi, Bhikkhu. 2011. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism* 12(01):19–39.
- Boldt, Thea D. 2014. Auf dem Weg in eine achtsame Gesellschaft. Zum Phänomen der Kulturverschränkung am Beispiel der Verbreitung des Buddhismus im Westen. In *Fragiler Pluralismus*, Hrsg. Hans-Georg Soeffner und Thea D. Boldt, 89–122. Wiesbaden: Springer VS-Verlag.
- Boldt, Thea D. 2017. Schweigen als kommunikative Konstruktion von Wissen. Empirische Anregungen aus einer Pilotstudie über buddhistische Achtsamkeitsmeditation. In *Der Kommunikative Konstruktivismus bei der Arbeit*, Hrsg. Jo Reichertz und René Tuma, 345–366. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Chawla, Neharika, Susan Collins, Sarah Bowen, Sharon Hsu, Joel Grow, Anne Douglass und Alan G. Marlatt. 2010. The Mindfulness Based Relapse Prevention Adherence and Competence Scale: Development, Interrater Reliability and Validity. *Psychotherapy Research* 20(4):388–397.
- Coseru, Christian. 2009. Naturalism and Intentionality: A Buddhist Epistemological Approach. *Asian Philosophy* 19(3):239–264.
- Cox, Collett. 1992. Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma. In *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, Hrsg. Janet Gyatso, 67–108. Albany: State University of New York Press.
- Dauber, Heinrich. 2012. Fallstricke und Chancen von Achtsamkeitspraxis in pädagogischen Kontexten. In *Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, Hrsg. Michael Zimmermann, Christof Spitz und Stefan Schmidt, 197–210. Bern: Verlag Hans Huber.
- Davidson, Richard J. 2012. Change Your Brain by Transforming Your Mind – Neuroscientific Studies of Meditation. Festvortrag bei der Tagung Meditation & Wissenschaft 2012: Der interdisziplinäre Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung am 16./17. November 2012 in Berlin. DVD.
- Didonna, Fabrizio. 2008. *Clinical handbook of mindfulness*. Berlin: Springer.
- Dreyfus, Georges. 2011. Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimension of mindfulness. *Contemporary Buddhism* 12(01):41–54.
- Dreyfus, Georges und Evan Thompson. 2007. Asian Perspectives: Indian Theories of Mind. In *Cambridge Handbook of Consciousness*, Hrsg. Philip David Zelazo, Morris Moscovitch und Evan Thompson, 89–114. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dunne, John D. 2006. Realizing the unreal: Dharmakīrti's theory of yogic perception. *Journal of Indian Philosophy* 34:497–519.
- Dunne, John, D. 2011. Towards an understanding of non-dual mindfulness. *Contemporary Buddhism* 12(01):77–88.
- Elsholz, Jürgen und Josef Keuffer. 2012. Achtsamkeit im Bildungssystem. In *Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, Hrsg. Michael Zimmermann, Christof Spitz und Stefan Schmidt, 149–164. Bern: Verlag Hans Huber.
- Forbes, David. 2005. In da zone: Meditation, masculinity, and a meaningful life. In *Holistic learning: Breaking new ground*, Hrsg. John P. Miller, Selia Karsten, Diana Denton, Deborah Orr und Isabella Colalillo Kates, 153–160. New York: University Press of New York.
- Fasching, Wolfram. 2008. Consciousness, self-consciousness, and meditation. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 7:463–483.

- Foucault, Michel. 1989. *Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, Michel. 1993. Technologien des Selbst. In *Technologien des Selbst*, Hrsg. Michel Foucault, 24–62. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Gethin, Rupert. 1992. *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiya Dhammā*. Leiden und New York: BRILL.
- Gethin, Rupert. 2011. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism* 12(01):263–279.
- Gethin, Rupert. 2012. Achtsamkeit, Meditation und Therapie. In *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, Hrsg. Micheal Zimmermann, Christof Spitz und Stefan Schmidt, 37–48. Bern: Verlag Hans Huber.
- Goldstein, Joseph. 2002. *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. San Francisco: Harper.
- Grant, Joshua A., Jerome Courtneanche, Emma G. Duerden, Gary H. Duncan und Pierre Rainville. 2010. Cortical thickness and pain sensitivity in Zen meditators. *Emotion* 10:43–53.
- Gyatso, Janet. 1992. Hrsg. *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. Albany: State University of New York Press.
- Hayes, Steven. 1990. *Acceptance and Commitment Therapy: An experimental approach to behavior change*. New York: Guilford Publication
- Higgins, David. 2006. On the development of the Non-Mentation Doctrine in Indio-Tibetan Buddhism. *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 29(2):255–304.
- Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard und Sara W. Lazar. 2010. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research* 191(1):36–43.
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, Jon. 1994. *Wherever You Go, There You Are*. London: Piatkus.
- Kabat-Zinn, Jon. 2005. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kaltwasser, Vera. 2012. Achtsamkeit in der Schule. In *Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, Hrsg. Michael Zimmermann, Christof Spitz und Stefan Schmidt, 165–180. Bern: Verlag Hans Huber.
- Khyentse, Dzongsar Jamyang. 2008. *What makes you not a Buddhist*. Boston: Shambhala Publications.
- Krech, Volkhard. 1999. *Religionssoziologie*. Bielefeld: transkript.
- Kuan, Tse-fu. 2008. *Mindfulness in Early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit sources*. London New York: Routledge.
- Linehan, Marsha. 1993. *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Publishing.
- Lutz, Antoine, John D. Dunne und Richard J. Davidson. 2007. Meditation and neuroscience of consciousness: An Introduction. In *Cambridge Handbook of Consciousness*, Hrsg. Philip David Zelazo, Morris Moscovitsch und Evan Thompson, 497–550. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lutz, Antoine, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard und Richard J. Davidson. 2004. Long-term mediators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 101(46):16369–16373.
- Miller, John P. 1994. *The contemplative practitioner: Meditation in education and the professions*. London und Westport: Bergin and Garvey.
- Nattier, Jan. 1995. Who is a Buddhist? Charting the landscape of Buddhist America. In *The Faces of Buddhism in America*, Hrsg. Charles S. Prebish und Kenneth T. Tanaka, 183–195. Berkley: University of California Press.
- Nyanaponika Thera. 1976. *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist psychology*. Kandy: Buddhist Publication Society.

- Obadia, Lionel. 2008. Economies of health in Western Buddhism: A case study of a Tibetan Buddhist group in France. In *The economies of health and wellness: Anthropological perspectives*, Hrsg. Donald C. Wood, 227–259. Oxford: Elsevier.
- Olendzki, Andrew. 2011. The construction of mindfulness. *Contemporary Buddhism* 12(1):55–70.
- Orr, Deborah. 2002. The uses of mindfulness in anti-oppressive pedagogies – Philosophy and praxis. *Canadian Journal of Education*. Bd. 27(4):477–490.
- Prohl, Inken. 2004. Zur methodischen Umsetzung religionsästhetischer Fragestellungen am Beispiel zen-buddhistischer Praxis in Deutschland. *Münchener Theologische Zeitschrift* 55:291–299.
- Prohl, Inken. 2007. *Projektbericht zum DFG-Projekt „Sinnsuche – Coping – Streben nach Wohlfühl. Transformationen buddhistisch inspirierter Vorstellungen und Praktiken in der deutschen Gegenwartsgesellschaft“*. <http://www.zegk.uni-heidelberg.de/religionswissenschaft/forschung/buddhismus-deutschland/projekt.html> (Zugegriffen: 23. April 2014).
- Rhys Davids, Thomas William. 1881. *Buddhist Suttas*. Oxford: Clarendon Press.
- Rose, Nikolas. 1996. *Interventing our selves: Psychologie, power and personhood*. Cambridge: University of Cambridge Press.
- Sauer, Sebastian, Carolin Strobl, Harald Walach und Niko Kohls. 2013. Rasch-Analyse des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit. *Diagnostica* 59:86–99.
- Schmidt-Glitzner, Helwig. 2005. *Der Buddhismus*. München: C.H. Beck.
- Schmidthausen, Lambert. 1976. Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit. Zur geschichtlichen Entwicklung einer spirituellen Praxis des Buddhismus. *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft* 60:241–266.
- Schumann, Hans Wolfgang. 1997. *Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme*. München: Walter-Verlag.
- Scott-Whitney, Kobai. 2002. *Sitting inside: Buddhist practice in American prisons*. Boulder: Prison Dharma Network.
- Shapiro, Shauna L., Lina E. Carlson, John A. Austin und Benedict Freedman. 2006. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62(3):373–386.
- Sharf, Robert. 2014. Mindfulness and mindlessness in Early Chan. *Philosophy East & West* 64(4):933–964.
- Shulman, Eviatar. 2010. Mindful wisdom: The Sati-paṭṭhāna-sutta on mindfulness, memory, and liberation. *History of Religions* 49(4):393–420.
- Teasdale, John D. und Michael Chaskalson. 2011. How does mindfulness transform suffering? I: The nature and origins of *Dukkha*. *Contemporary Buddhism* 12(1):103–124.
- Teasdale, John D., J. Mark G. Williams und Zindel V. Segal. 2002. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Publishing.
- Tweed, Thomas T. 2002. Who is a Buddhist? Night-stand Buddhists and other creatures. In *Westward Dharma. Buddhism beyond Asia*, Hrsg. Charles S. Prebish und Martin Baumann, 17–33. Berkeley, Los Angeles und London: University of California Press.
- Weare, Katherine. 2012. Achtsamkeitspraxis bei Kindern und Jugendlichen. In *Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, Hrsg. Michael Zimmermann, Christof Spitz und Stefan Schmidt, 181–196. Bern: Verlag Hans Huber.
- Williams, J. Mark G. 2010. Mindfulness and psychological process. *Emotion* 10(1):1–7.
- Zeidan, Fadel, Susan K. Johnson, Bruce J. Diamond, David Zhanna und Paula Goolkasian. 2010. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition* 19(2):597–605.