

Hand auf's Herz: Ist die Praxis der Achtsamkeit buddhistisch oder nicht?

Ein Statement aus 12 informativen Aussagen dazu

1. Geschichtlich betrachtet ist die Übung der Achtsamkeit seit jeher zentraler Bestandteil der Meditation in fernöstlicher Religiosität, vor allem im Buddhismus.
2. Als Weltreligion weist der Buddhismus ähnlich wie das Christentum verschiedene Richtungen auf. Dementsprechend wird dort auch das Verhältnis der Achtsamkeitsübungen zur Religion unterschiedlich gesehen. Nicht überall verbindet sich im Buddhismus die Achtsamkeit zwingend mit religiösen Vorstellungen wie Seelenwanderung und Ich-Illusion.
3. Vor allem im Zen-Buddhismus gibt es eine starke Tendenz, die Übung der Achtsamkeit und religiöse Vorstellungen und Praktiken auseinanderzuhalten. Während sonst die Achtsamkeit in Meditationswege zu „höheren“ Zielen der Versenkung integriert ist, liegt hier der Schwerpunkt auf ihrer Selbstzwecklichkeit.
4. Ihrer grundsätzlichen Unabhängigkeit von religiösen Vorstellungen wegen hat die zenbuddhistische Übung der Achtsamkeit schon Anfang der 1970er Jahre einen gut reflektierten Eingang in die europäische christliche Meditationspraxis gefunden.
5. Wenig später wurde sie in den USA als hoch effektive Anwendung bei Stressproblemen von der Verhaltensmedizin entdeckt, wobei man wieder ihre grundsätzliche religiöse Neutralität betonte.
6. Damals setzte auch die rein psychologische Erforschung des Phänomens „Achtsamkeit“ ein. Es zeigte sich, dass sich die psychologische Funktion der Achtsamkeit nahtlos den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) eingliedern ließ.
7. Mit diesen beiden Neuerungen erübrigte sich der religiöse Kontext vollends. Es darf heute als erwiesen angesehen werden, dass die Übung der Achtsamkeit als Selbstzweck oder mit therapeutischer Zielsetzung keinen Bezug zu irgendeiner Form von Religiosität benötigt.
8. Seither boomten die achtsamkeitsbasierten Schulrichtungen der so genannten „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“. Sie gründen auf jener engen psychologischen Verwandtschaft von KVT und Achtsamkeit.
9. Nicht alle Vertreter dieser Schulrichtungen halten aber an der Trennung von Achtsamkeitspraxis und religiösen Vorstellungen fest. Mitunter verschwimmen die Grenzen. Daraus entsteht der Eindruck, als würden sie eben doch von einer buddhistischen oder hinduistischen Weltsicht ausgehen und solche Formen der Religion in ihr Therapieprogramm aufnehmen.
10. Durch diese unnötige fortgesetzte Verquickung von Achtsamkeit und fernöstlicher Religiosität kommt bisher noch viel zu wenig in den Blick, dass sich die Grundprinzipien der Achtsamkeit mindestens genauso gut aus der Bibel und der Tradition christlicher Spiritualität begründen lassen.
11. Die Übung der Achtsamkeit ist, wie der Forschungsbefund auch mehr und mehr erweist, eine sehr heilsame Hilfe zur Stabilisierung der seelischen Gesundheit und Vertiefung des verantwortlichen ethischen Bewusstseins. Sie nur ihrer herkömmlichen Verbindung mit fernöstlicher Religiosität wegen abzulehnen, kann weder ratsam noch schlüssig sein.
12. Für unsere Kultur scheint die Integration der Achtsamkeitspraxis am besten zu gelingen, wenn a) der reiche Erfahrungsschatz fernöstlicher Kulturen damit dankbar aufgenommen wird, b) die Funktionalität der Achtsamkeit stringent wissenschaftlich und somit unabhängig von Religion begründet wird und c) die sich immer anbietende Einbettung der Achtsamkeit in spirituelle Meditationswege aus der abendländischen Tradition und besonders aus dem Christentum begründet wird.

Dr. phil. Hans-Arved Willberg