

# Eine systemische Perspektive auf die Praxis der Achtsamkeit

Stefan Schmidt

## Zusammenfassung

In dieser Arbeit wird gezeigt, dass die zunehmend populärer werdende Praxis der Achtsamkeit und die systemische Herangehensweise viele fruchtbare Gemeinsamkeiten aufweisen und dass die Betrachtung dieser Schnittmenge wiederum zu inspirierenden Impulsen für den jeweiligen Bereich führen kann. Achtsamkeit beschreibt eine von Gegenwartsorientierung und Akzeptanz geprägte Grundhaltung gegenüber dem eigenen Erleben, die mit einem starken Erfahrungsbezug gekoppelt ist. Diese durch Üben erlernbare Haltung erweist sich als eine ideale Ausgangsbasis für systemisches Arbeiten, sowohl was den Kontakt und Bezug zu den Klient/innen betrifft als auch hinsichtlich der Reflexion aufkommender eigener Gefühle und Gedanken während des Prozesses. Es zeigt sich, dass die in der Achtsamkeit praktizierte Beobachtung der eigenen Geistestätigkeit als eine auf das eigene Bewusstsein angewandte Kybernetik zweiter Ordnung konzeptioniert werden kann. Daraus folgt eine Sichtweise, dass es sich bei Gedanken und Gefühlen um primär autonome, sich selbstregulierende Funktionen handelt. Diese Perspektive erweist sich im Umgang schwierigen Emotionen und unerwünschten Gedanken als sehr hilfreich. Auf einer tieferen Ebene kann dargelegt werden, dass konstruktivistische Erkenntnistheorie und die buddhistische Weltanschauung, aus der das Achtsamkeitskonzept stammt, überraschende Strukturähnlichkeiten aufweisen. Bei beiden handelt es sich um Prozessphilosophien, die eine objektive metaphysische Realität ablehnen und ihr Augenmerk auf die Selbstreferenzialität von Erkenntnisprozessen richten.

## Schlagwörter

Achtsamkeit – Grundhaltung – Kybernetik zweiter Ordnung – Erkenntnistheorie – Buddhismus

## Summary

*A systemic perspective on the practice of mindfulness*

In this contribution it is shown that the practice of mindfulness, which becomes more and more popular, and the systemic approach share many similarities. Here a fruitful dialogue between these two worldviews will be presented that might in turn inspire each of the respective fields. Mindfulness is understood as an attitude with orientation towards the present-moment and acceptance that is strongly tied to direct experience. Since such an attitude can be practiced, it can serve as a perfect starting point for systemic counselling. This applies to the contact with the clients on one side as well as to the observation of one's own emotions and thoughts during the counselling process on the other side. It is shown that the observation of one's own mental activity within mindfulness practice can be conceptualized as a second order cybernetics. Thoughts and emotions can be interpreted in this sense as autonomic self-regulating functions and such a view proved to be helpful when dealing with difficult emotions or un-

wanted thoughts. On a deeper level, it is shown that constructivism and Buddhist worldviews, which are the origin of the mindfulness concept, share surprising structural communalities. Both are process philosophies that deny the existence of a metaphysical object-like reality but rather bear on self-referential aspects of epistemological processes.

## Keywords

mindfulness – attitude – second order cybernetics – epistemology – Buddhism

*It's the mind that creates the world.*  
Buddha

## 1 Hintergrund

Am Modewort der Achtsamkeit kommt heute niemand mehr vorbei. Egal ob Psychotherapie, Selbsterfahrungskontext, Coaching, Organisationsentwicklung oder Schule, *Achtsamkeit* wird im jeweiligen Kontext als Schlüsselbegriff, als neue Hoffnung am Horizont gehandelt. Die Gründe für die Popularität der Achtsamkeitspraxis sind vielfältig (siehe z. B. Schmidt, 2011b). Ein zentrales Moment liegt jedoch sicherlich darin, dass die Praxis der Achtsamkeit häufig als generische Stressbewältigungstechnik präsentiert wird. Mit zunehmendem Stress und der resultierenden psychischen und physischen Erschöpfung und deren Folgeerkrankungen in einem von Beschleunigung, Funktionalisierung, Leistungsdenken und Zeitverdichtung geprägten sozialen Klima entsteht das vielfache Bedürfnis, die eigene Haltung und den Umgang mit den Herausforderungen der Postmoderne neu zu überdenken und zu verändern.

Somit stellt sich auch für das systemische Denken und Handeln die Frage nach dem Verhältnis zur Achtsamkeitspraxis. Interessanterweise sind die Anknüpfungen, Verbindungen und Parallelen hier weit enger, als auf den ersten Blick zu vermuten ist. Achtsamkeitspraxis und systemische Herangehensweise weisen viele fruchtbare Gemeinsamkeiten auf, und die Betrachtung dieser Schnittmenge führt wiederum zu inspirierenden Impulsen für den jeweiligen Bereich. Im vorliegenden Beitrag soll in einem ersten Teil (Abschnitt 2 und 3) dargestellt werden, welche Impulse die Praxis der Achtsamkeit für systemische Theorie und Praxis zur Verfügung stellt und inwieweit eine systemische Betrachtung der Achtsamkeitspraxis möglich und sinnstiftend sein kann.

Grundlage für die aufgefundene Nähe von systemischem Ansatz und Praxis der Achtsamkeit sind überraschende Parallelen und Entsprechungen auf einer tief-

eren, theoretischen Ebene, die im zweiten Teil behandelt wird (Abschnitt 4). Das zentrale theoretische Fundament der systemischen Praxis ist der Konstruktivismus. Die Praxis der Achtsamkeit findet ihre Grundlagen in der buddhistischen Philosophie, in der sie ein zentrales Bestimmungsstück ist. Die Herkunft und der Kontext dieser beiden Ansätze könnte nicht unterschiedlicher sein, und doch weisen sie vor allem an ihren zentralen Fundamenten zahlreiche verblüffende Übereinstimmungen auf. Aus diesen Entsprechungen, Symmetrien und Gemeinsamkeiten von konstruktivistischen und buddhistischen Perspektiven ergeben sich spannende Rückschlüsse hinsichtlich der Sichtweisen auf die Welt und den daraus resultierenden Folgen für unser alltägliches Denken und Handeln.

## 2 Achtsamkeit

Zunächst scheint es notwendig, einige Bestimmungsstücke zum Konzept der Achtsamkeit zusammenzutragen. Die Auswahl geschieht dabei mit dem Anliegen, Parallelen zu und Impulse für systemisches Denken und Handeln zu entwickeln. Achtsamkeit steht für eine bestimmte *Grundhaltung gegenüber dem eigenen Erleben*. Diese Grundhaltung kann durch Üben gelernt werden, z. B. während einer Meditation. Sie kann aber letztendlich in jeder Lebenslage eingenommen werden. Entscheidende Bestimmungsstücke dieser Grundhaltung sind:

*Reines Beobachten – Gewährsein.* Ausgangspunkt der Achtsamkeit ist die Beobachtung der eigenen sinnlichen und geistigen Phänomene. Diese besondere Art des Beobachtens schließt dabei das Bewusstsein um diesen Prozess ein. Ein Beispiel: Ich trinke einen Schluck Wasser, dabei beobachte und spüre ich, wie das Glas die Lippen berührt, das Wasser kühl oder warm in die Mundhöhle fließt, mich zum Schlucken anregt und schließlich beim Schlucken die Kehle hinabrinnt. Ich kann auch Wasser trinken, ohne mir dessen bewusst zu sein, z. B. weil ich gerade über etwas anderes nachdenke und nebenher einen Schluck Wasser trinke. Wenn ich dagegen achtsam etwas tue, dann beobachte ich zum einen mich selbst, zum anderen bin ich auch mir meines momentanen Handelns bewusst oder besser gesagt: gewahr.

*Gegenwartsbezug.* Aus diesem Gewährsein ergibt sich ein direkter Fokus auf das gegenwärtige Sein und Tun. Dem menschlichen Geist ist die Fähigkeit zu eigen, sich von dem momentan Gegebenen lösen zu können. Während ich Rad fahre, denke ich über ein Gespräch nach, das ich gestern hatte; während ich koche, plane ich, wie ich den morgigen Tag gestalte. Diese großartige Fähigkeit zur Abstraktion und Dissoziation ist evolutionsbiologisch aus vielfältigen Gründen ein großer Vorteil.<sup>1</sup> In der Praxis der Achtsamkeit wird diese Dissoziation

<sup>1</sup> Z. B. durch die kognitive Antizipation der Folge einer Handlung. Die Hypothese stirbt stellvertretend für die Besitzer/in und garantiert damit deren Überleben.

jedoch intentional wieder aufgehoben. Man wendet sich bewusst dem gegenwärtigen Erleben zu.

*Akzeptanz.* Diese Zuwendung zum Gegenwärtigen soll mit einer akzeptanzbasierten Grundhaltung geschehen. Damit ist gemeint, dass man das sinnlich und geistig Gegebene und Beobachtete so akzeptiert, wie es einem entgegentritt. Dem liegt die simple aber radikale Einsicht zu Grunde, dass wir eigentlich keinen direkten Einfluss auf unsere Erfahrungen haben. Akzeptanz in der Praxis der Achtsamkeit impliziert daher, dass wir uns auf das *reine* Beobachten fokussieren, ohne dort mit dem Versuch einer Manipulation einzugreifen. Ein einfacher Leitspruch, der diese Haltung z. B. während einer Meditation ausdrückt, ist: »So wie es ist, ist es in Ordnung«.

Wichtig ist dabei zu beachten, dass dieses »In Ordnung sein« sich auf die im Moment gemachten Erfahrungen bezieht. Es bedeutet nicht, dass man diese Erfahrungen gutheißen muss oder dass man sich gar einer fatalistischen Haltung hingibt; es geht mehr um ein »Geschehen lassen« (Huppertz u. Schataneck, 2015). Akzeptanz heißt z. B. anzuerkennen, dass gerade ein Schmerz im Knie da ist, auch wenn man dies nicht wünscht, oder dass man sich gerade ärgert, obwohl man das vielleicht gar nicht will.

*Qualitäten.* Neben der Akzeptanz soll dieses reine Beobachten von weiteren Qualitäten begleitet werden, bzw. die Praxis der Achtsamkeit bringt diese Qualitäten auch hervor. Es handelt sich dabei vor allem um einen *liebvollen* und *wertschätzenden* Blick auf die Welt, der auch von einer gewissen *Neugier* um das, was es hier zu erfahren gibt, getragen ist. Weiterhin ist die Haltung der Achtsamkeit auch davon geprägt, dass man viele gewohnte und automatisierte Handlungen im Umgang mit dem in der Welt sein *nicht* tut, also bewusst unterlässt. Dazu gehören das kognitive Elaborieren und Bewerten der Beobachtungen, sowie alle weiteren Prozesse, sich in Gedanken zu begeben oder zu verlieren. Beobachtet man die einzelnen sinnlichen Erfahrungen und geistigen Phänomene mit dieser Haltung, so führt dies auch zu den Qualitäten des *Nichtreagierens* und *Nichtanhaftens*. Mit Nichtreagieren ist gemeint, dass man aufkommende Handlungsimpulse zwar wahrnimmt, diesen aber nicht, wie sonst gewohnt, automatisch folgt, es sei denn, man entscheidet sich explizit dazu. Unter Nichtanhaften versteht man, dass man sich von den Beobachtungen auch wieder lösen kann und in ihnen nicht verhaftet oder gefangen ist, weil diese z. B. angenehmer oder unangenehmer Natur sind. Diese Qualitäten sind auch entscheidende Bestimmungen einer Haltung der *Gelassenheit*, die oft mit Achtsamkeit assoziiert wird (Gimmel et al., im Druck).

*Erfahrungsbezug.* Achtsamkeit bezieht sich immer auf die konkret gegebene sinnliche oder geistige *Erfahrung*. Die *Erfahrung* der Welt wird hier vom *Wissen* über die Welt unterschieden. Denn es macht einen Unterschied zu wissen, ob Nachbars Hund gefährlich ist, oder es direkt zu erfahren. Ein einfaches Beispiel: Stellen sie sich vor, sie haben in ihrem Leben noch nie von Schokolade gehört,

geschweige denn diese gesehen oder geschmeckt. Sie gehen jetzt zu einem exzellenten wissenschaftlichen Vortrag mit vielen Fotos und Powerpoints und erfahren dort alles, was es über Schokolade zu wissen gibt (Kakaobohne, Ernte, Verarbeitung, Herstellung, Geschmack etc). Aber auch wenn sie alles wissen, machen sie in dem Moment, in dem sie dann zum ersten Mal ein Stück Schokolade essen, eine neue Erfahrung. Die gelebte Erfahrung ist mehr als das Wissen über die Welt.

Achtsamkeit heißt immer, mit dieser Ebene des Erfahrungsbezugs Kontakt aufzunehmen. Unsere Kultur ist stark von intellektuellen und geistigen Prozessen geprägt, in denen der Erfahrungsbezug in den Hintergrund tritt oder ganz verloren geht. Praxis der Achtsamkeit bedeutet diesen Erfahrungsbezug, das Spüren des gegenwärtigen Momentes wieder herzustellen, sprich: sowohl die Welt als auch uns selbst, wieder erlebbar und fühlbar zu machen. Wenn sie jetzt z. B. bei der Lektüre dieses Abschnitts über die hier gemachten Aussagen nachdenken, dann halten sie einen Moment inne und spüren Sie den Kontakt ihres Körpers mit dem Stuhl oder Sofa. Sicherlich bemerken Sie, dass dieser Wechsel der Aufmerksamkeit eine kategoriale Veränderung des Erlebens bewirkt. Interessanterweise kann Wissen über die Welt sprachlich erschöpfend beschrieben werden, wie man jedoch etwas erlebt, entzieht sich der vollständigen Versprachlichung (Metzinger, 2009), das konnte am Beispiel der Schokolade gut erkannt werden.

*Formelle und informelle Achtsamkeit.* Achtsamkeit ist zwar eine Haltung, die jederzeit eingenommen werden kann, um diese Haltung aber über eine gewisse Zeitspanne und mit einer gewissen Kontinuität praktizieren zu können, bedarf es der Übung. Dabei wird zwischen der *formellen* und der *informellen* Achtsamkeit unterschieden. Der Unterschied besteht darin, ob man sich zum Üben explizit aus dem Alltag herausnimmt (formell) oder ob man die Übungen in die Verrichtungen alltäglicher Handlungen integriert. Formelle Achtsamkeit umfasst daher Übungen wie Meditation in der Stille, Bodyscan (sukzessives Spüren der einzelnen Körperpartien) oder Gehmeditation. Informelle Praxis bedeutet, eine alltägliche Handlung, und dabei am besten eine Routinetätigkeit wie Spülen, Treppensteigen oder Essen im Modus der Achtsamkeit durchzuführen, sich also quasi selbst neugierig und liebevoll beim Tun zu beobachten, z. B. darauf zu achten, wie sich das Spülwasser anfühlt, wie schwer oder leicht die Spülsachen sind, welche Geräusche beim Spülen entstehen etc.

Diese Art der Aufmerksamkeitslenkung bewirkt interessanterweise auch eine Entfunktionalisierung funktionaler Tätigkeiten, ein scheinbares Paradox. Der vietnamesische Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hạnh hat diesen Umstand auf den Punkt gebracht, indem er ausdrückt, dass man Geschirr spülen kann, damit das Geschirr sauber wird, oder dass man Geschirr spülen kann, um Geschirr zu spülen (Hạnh, 2004). In beiden Fällen wird die gleiche Handlung mit dem gleichen Ergebnis vorgenommen, das eigene innere Erleben ist jedoch fundamental verschieden. In einer hochfunktionalisierten Welt kann die Praxis der Achtsamkeit

daher im ganz alltäglichen Tun neue Freiheiten eröffnen. Thich Nhat H anh beschreibt Achtsamkeit in diesem Zusammenhang als eine »Verabredung mit dem Leben« (H anh, 2011).

*Objekte der Achtsamkeit.* An den bisherigen Beispielen wurde klar, dass sich bei der Praxis der Achtsamkeit der Aufmerksamkeitsfokus auf das sinnliche Erleben richtet: den Körper spüren, etwas schmecken, einen Duft riechen, ein Geräusch hören, einen Gegenstand ertasten. Doch Achtsamkeit kann sich auch auf Gefühle und Gedanken richten. Analog dazu, wie man sich seiner Füße bewusst sein kann, kann man sich auch seiner momentanen Gefühle gewahr werden und feststellen, ob gerade Freude,  rger, Trauer oder Wut gegenwärtig sind. Gerade für diese Form der Achtsamkeit ist die nicht-eingreifende Akzeptanz ein zentrales Moment. Es geht nicht darum, die momentanen Emotionen zu verändern, sondern sie zu erkennen und in ihrer weiteren natürlichen Dynamik zu beobachten.

Ganz ähnlich verhält es sich mit den Gedanken. Hier geht es darum die Aktivität des eigenen Geistes zu beobachten, aber nicht inhaltlich einzusteigen. So kann man sich bewusst sein, dass gerade viele sorgenvolle, viele dramatisierende oder auch viele beruhigenden oder optimistische Gedanken aufkommen. Aus den kognitiv orientierten Therapieverfahren ist die Technik bekannt, Gedanken und Gedankeninhalte zu identifizieren und ihre Wirkung zu erkennen. Bei der achtsamen Beobachtung der eignen Gedanken ist dies ähnlich, aber mit dem zentralen Unterschied, dass der Inhalt der Gedanken nicht berücksichtigt wird, sondern die allgemeine Dynamik der Geistestätigkeit im Vordergrund steht. Man spricht hier auch von *Metakognition* (Teasdale, 1999).

*Dis-Identifikation.* Das nicht-eingreifende Beobachten von Sinnesempfindungen, Gedanken und Gefühlen bringt ein interessantes Phänomen hervor. Die Perspektive der internen Beobachter/in ist von dem zu beobachtenden Element gelöst, und da die Beobachterin sich meist als »ich« identifiziert, besteht die Möglichkeit, die beobachteten Phänomene zu *dis-identifizieren*. So wird z. B. aus »Ich bin wütend« ein »Da ist gerade Wut«, aus »Mein Knöchel schmerzt«, wird »da sind gerade Schmerzen im Knöchel« und aus dem Gedanken »Ich werde schwer erkranken und keine Lebensfreude mehr haben« die Erkenntnis, »es tauchen gerade katastrophisierende Gedanken auf«.

Diese Perspektive der Disidentifikation bringt eine Beschreibung des eigenen körperlichen und psychischen Systems als autonom agierende Einheiten hervor, die ihre ganz eigenen Dynamiken aufweisen. Verbunden mit dieser Beschreibung ist die Erkenntnis, dass diese Dynamiken sich nicht immer aus der erlebten Ich-Perspektive steuern lassen. So kann ich zwar den Wunsch haben, mich jetzt nicht weiter über ein Ereignis ärgern zu wollen, aber dies lässt sich meist nicht von dem einen auf den anderen Moment umsetzen. Auch kann ich das erklärte Ziel haben, mir ab sofort keine Sorgen mehr zu machen, aber auch das heißt noch nicht, dass dies nun sofort gelingen wird.

So entstehen aus der achtsamen Beobachtung der inneren Vorgänge Einsichten in die Wirkweise und Dynamiken des eigenen psychischen, geistigen und körperlichen Systems. Achtsamkeit öffnet hier die Tür zur Selbsterkenntnis durch ein schlichtes akzeptierendes und nicht-eingreifendes Beobachten.

*Übung und Gewöhnung.* Achtsamkeit als eine Grundhaltung kann, so man mit ihr vertraut ist, schnell eingenommen werden. Schwieriger ist die Aufgabe, diese Perspektive auf die Welt und das eigenen Leben über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten. Zu schnell wird man in einer betriebsamen Welt von externen Reizen oder den eigenen Ideen und Gefühlen weggetragen und abgelenkt. Die Idee der *Übung* ist daher, sich die Haltung der Achtsamkeit zur *Gewohnheit* zu machen, die dann auch habituell eingenommen wird. Diesem simplen Übungskonzept liegt eine spannende Idee zu Grunde. Es ist die Idee, dass unser Geist als ein autonomes System am liebsten diejenige Dynamik weiterführt, in der er viel Zeit verbracht hat, sprich: sich daran gewöhnt hat.

Ein einfaches Beispiel ist die Eile. Beeilt man sich den ganzen Tag, dann müsste eigentlich am Abend freie Zeit zur Verfügung stehen, man hat ja tagsüber gespart. Doch das erleben nur die wenigsten. Der Soziologe Hartmut Rosa (2012) betont sogar explizit, dass Beeilen keine freie Zeit hervorbringt. Der Grund besteht, darin dass ein Geist, der sich den ganzen Tag in Eile und Schnelligkeit geübt hat, diese Dynamik am Abend auch weiterträgt. Vielleicht hätten wir ja sogar freie Zeit, aber wir kommen innerlich nicht zur Ruhe, sind sprunghaft und suchen nach neuen Reizen. Ähnlich ist es auch mit anderen Phänomenen, die man gerne vom einen Kontext in den anderen weiterträgt, sei es Aggression oder Schläfrigkeit.

In der buddhistischen Psychologie, aus der das Konzept und die Praxis der Achtsamkeit stammen, wird aus dieser Erkenntnis der Umkehrschluss gezogen, dass wir unser Erleben und unsere Welt verändern und transformieren können, wenn wir uns gezielt in positiven Geisteszuständen üben und diese somit im Alltag wahrscheinlicher machen. Der Übungskontext für dieses Anliegen ist die Meditation. Das tibetische Wort für Meditation *sgom* übersetzt sich wörtlich mit »sich gewöhnen« (Schmidt, 2014) und bringt damit diesen Umstand zum Ausdruck. Will ich in meinem Alltag achtsamer sein, dann praktiziere ich Achtsamkeitsmeditation, will ich im Kontakt mit meinen Mitmenschen mitfühlender sein, so übe ich mich in Mitgefühlsmeditation.

Diese gezielte Praxis einer speziellen Geistes- oder Bewusstseinshaltung ist unserer westlichen Kultur nur weniger vertraut. Sie ist vermutlich einer von mehreren Gründen, die östliche Praktiken insbesondere den Buddhismus so populär machen (siehe auch Schmidt, 2011b, für eine vertiefte Diskussion). In neuerer Zeit hat der Philosoph Thomas Metzinger die Diskussion um eine Bewusstseinskultur zum Thema gemacht, die der Frage nachgeht, in welcher geistigen Grundhaltung man leben möchte und wie man zu dieser gelangt (Metzinger, 2008; siehe auch Schmidt, 2011a).

### 3 Systemische Praxis und Achtsamkeit: Impulse und Parallelen

#### 3.1 Achtsamkeit als Kybernetik zweiter Ordnung

Im vorangegangenen Abschnitt wurde gezeigt, dass die Praxis der Achtsamkeit auch eine Selbstbeobachtung eigener innerer Vorgänge mit dem Ziel des Erkenntnisgewinns einschließt. Die Beobachterin beobachtet dabei ihren eigenen Organismus und bezieht sich dabei selbst mit ein. Basierend auf diesen Beobachtungen entstehen Hypothesen über die Funktionsweise des Systems, die auch die Rolle der Beobachterin einschließen. Es wird deutlich, dass die Achtsamkeits- bzw. Meditationspraxis so beschrieben aus systemischer Perspektive als eine Kybernetik zweiter Ordnung aufgefasst werden kann.

Die systemische Perspektive und Beschreibung, die wir normalerweise auf soziale Systeme anwenden, wird hier auf die eigenen intrapsychische Prozesse angewandt (für eine vertiefte Darstellung dieser Perspektive siehe Luhmann, 1985). Interessant an dieser Parallele ist, dass aus der Sicht der buddhistischen Psychologie dem menschlichen Geist bzw. dem menschlichen Bewusstsein ein weithin autonomer Charakter zugesprochen wird. Zwar gibt es eine erlebende Ich-Instanz, die scheinbar dessen Aktivität zentral steuert und kontrolliert, aber diese Instanz erweist sich bei näherer Betrachtung als »leer«. Ein überdauerndes Selbst, begriffen als ein Wesenskern, ist aus buddhistischer Perspektive eine Illusion.<sup>2</sup> Und so erweist sich auch eine vom Ich ausgehende Steuerungsfähigkeit des Organismus bei einer näheren erfahrungsbasierten Betrachtungsweise als sehr begrenzt. Wir sind offensichtlich nicht in der Lage, viele psychische Funktionen anhaltend in einem top-down Prozess zu regulieren. Sei es die Aufmerksamkeit, die Emotionen oder die Gedanken. Wir wollen uns gerne auf eine Sache fokussieren und werden doch abgelenkt. Wir würden gerne unseren Ärger oder Neid fallen lassen und sind doch in ihm verhaftet. Wir würden gerne die Gedanken oder Bilder zu bestimmten Themen loswerden, und doch kehrt unser Geist immer wieder dorthin zurück. Der buddhistische Gelehrte B. Alan Wallace bringt diesen Umstand auf den Punkt, indem er feststellt, dass wir zwar an den freien Willen glauben, aber kaum in der Lage sind, unsere Aufmerksamkeit länger als ein paar Minuten bei einem ausgewähltes Ziel zu halten (Wallace, 2006). Es wird deutlich, dass wir schon bei dieser einfachen Aufgabe in den allermeisten Fällen zum Scheitern verurteilt sind (für eine detaillierte Betrachtung der menschlichen Selbstregulation siehe Bauer, 2015).

Somit lässt sich die in der Achtsamkeitspraxis vorgenommene Selbstbeobachtung des menschlichen Geistes nicht nur problemlos als eine Kybernetik zweiter

---

2 Auch in der westlichen Philosophie gibt es mittlerweile Konzeptionen, die das menschlich Selbst als ein unhintergebares Konstrukt auffassen (Metzinger, 2007, 2009).

Ordnung begreifen, auch die Auffassung von der Funktionsweise des menschlichen Geistes findet eine Entsprechung in den kybernetischen Merkmalen der Autonomie und Selbstregulation, die in einem fundamentalen Unterschied zu einem hierarchischen Organisationsprozess mit zentralen Steuerung steht (von Foerster u. Pörksen, 2013).

Es ist dieses Einsicht in die Limitierung der eigenen Möglichkeiten, die in beiden Bereichen, dem systemischen Arbeiten und der Praxis der Achtsamkeit zu einer Haltung der Zurückhaltung und Bescheidenheit führen. Hier wird mehr auf die selbstregulativen und salutogenetischen Kräfte des Systems vertraut als auf eingreifende, extern regulierende Interventionen. Gepaart mit diesem Umstand ist die Einsicht, dass unter diesen Bedingungen eine Haltung der *radikalen Akzeptanz dessen was ist*, die Grundlage jeglicher positiver Veränderung und Entwicklung darstellt. Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze werden oft zusammen mit einigen anderen neueren therapeutischen Entwicklungen<sup>3</sup> als *akzeptanzbasierte* Ansätze zusammengefasst. Diese Begriffsbestimmung zielt auf die kognitiven-behavioralen Verfahren, die seit jeher die Veränderung in den Vordergrund ihrer therapeutischen Aktivität gestellt hatten. Im Unterschied dazu wurden im systemischen Ansatz seit jeher Symptome hinsichtlich ihrer Funktionalität wertschätzend konnotiert und damit ähnlich wie in der klientenzentrierten Therapie und der Gestalttherapie die Akzeptanz dessen, was ist, an den Anfang jeder Veränderung gestellt. Heidenreich und Michalak (2003) sprechen hier von einer Dialektik von Veränderung und Akzeptanz.

### 3.2 Achtsamkeit als Grundhaltung für systemisches Denken und Handeln

In der Achtsamkeitspraxis wird vor allem die Grundhaltung des eigenen »In der Welt seins« thematisiert. Grundhaltungen sind uns auch in der systemischen Arbeit vertraut. Eine systemische Grundhaltung kennzeichnet sich bekanntlicherweise durch Ressourcenorientierung, Wertschätzung, Neugier, Lösungsorientierung, Denken in zirkulären Zusammenhängen, Allparteilichkeit oder Neutralität. Die spannende Frage ist: Wie kommt man zu einer solchen systemischen Grundhaltung? Die häufigste Antwort ist hier sicherlich: durch kontinuierliche Praxis, Selbstreflexion und Supervision.

Aus der Achtsamkeitspraxis ergeben sich hier jedoch zwei neue Impulse. Grundhaltungen können zum einen explizit thematisiert werden und sie können zum anderen selbstständig geübt werden. Mit Üben ist hier nicht gemeint, dass man sich eine Grundhaltung sukzessive im Rahmen einer therapeutischen Praxis erarbeitet, sondern dass man sich gezielt im sozialen Rückzug in einer

---

3 Z. B. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes, 2004) oder Dialectical Borderline Therapy (DBT) (Linehan, 1993).

bestimmten Haltung einübt. Es wurde bereits angedeutet, dass in unserer westlichen Tradition eine gezielte Einübung von Grundhaltungen, die sich auf soziale Situationen beziehen, kein bekanntes Konzept ist. Umso befremdender die Idee, sich soziale Kompetenzen bei gleichzeitigem sozialen Rückzug in die Meditation zu erwerben. Das im vorherigen Abschnitt vorgestellte Konzept der Einübung und Gewöhnung des menschlichen Geistes an Haltungen kann diesen scheinbaren Widerspruch jedoch auflösen.

So kann die Haltung der Achtsamkeit als proto-systemische Grundhaltung begriffen werden, die bisher implizit abgehandelte Sachverhalte, explizit lernbar und lehrbar macht. Anders formuliert, die in der Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeitspraxis erworbene Grundhaltung ist ein idealer Ausgangspunkt für die Arbeit mit Systemen (Hallier, 2009; Pfeifer-Schaupp, 2012).

Welche Eigenschaften einer achtsamen Grundhaltung sind nun auch aus einer systemischen Perspektive hilfreich? Da sind zunächst die Eigenschaften der Akzeptanz, Offenheit und Neugier zu nennen. In der Praxis der Achtsamkeit wird versucht, jedes Mal die Welt neu zu sehen, indem man von bereits gemachten Erfahrungen oder Annahmen über die Welt abstrahiert. Man versucht ein Stück Apfel mit einer Haltung zu essen, als täte man dies zum ersten Mal. Interessanterweise funktioniert eine solche Abstraktion erstaunlich gut. Diese Haltung wird oft auch als »Anfängergeist« beschrieben. Man tritt aus der Haltung einer Expertin, die schon alles über die Welt zu wissen meint, heraus und wagt einen neuen Blick. Dieser Haltung zugeordnet sind eine gewisse *Neugier* auf die zu machenden Entdeckungen und damit eine prinzipielle *Offenheit* verbunden mit einer *radikale Akzeptanz* gegenüber den Erfahrungen, denen man hier begegnen kann.

Hier finden sich offensichtliche Entsprechungen zur systemischen Herangehensweise, die ebenfalls durch Offenheit und Akzeptanz geprägt ist und versucht, durch eine neugierige und möglicherweise auch absichtlich naive Herangehensweise zu neuen Beobachtungen zu gelangen. Um bei der Betrachtung eines Systems einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen, ist es ebenfalls notwendig, sich bestehender Annahmen zu entledigen und mit einer unbefangenen Haltung an das System heranzutreten. Dazu bedarf es der Fähigkeit, sich von kognitiven Inhalten und Hypothesen, in die man verliebt ist, zu lösen. Die in der Achtsamkeit geübte metakognitive Perspektive erleichtert diesen Schritt. Pfeifer-Schaupp (2012) spricht hier von einer Übung des Nicht-Wissens, da sowohl buddhistische Psychologie als auch konstruktivistische Weltsicht nicht davon ausgehen, dass es unabhängige Wahrheiten gibt, und es in der systemischen Arbeit immer wieder darum geht, sich dies zu vergegenwärtigen.

Aber auch für den direkten (Erst-)Kontakt mit dem Klient/innen-System und ein erfolgreiches Joining ist Achtsamkeit eine hilfreiche Grundhaltung. Hier kommen zusätzlich zu den angesprochen Qualitäten der Offenheit, Neugier und Akzeptanz vor allem der Fokus auf das gegenwärtig Gegebene im Sinne einer

vollen Präsenz für die Klient/innen und die wertschätzende Grundhaltung für das Gegebene zum Tragen

### 3.3 Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken

Dies bringt uns zu einem weiteren zentralen Punkt, nämlich dass die Praxis der Achtsamkeit die disidentifizierte Beobachtung der eigenen Gefühle und Gedanken übt. Durch die kontinuierliche Praxis bilden sich Kompetenzen heraus, sich möglichst schnell über aufkommende Emotionen und Gedanken klar zu werden, ohne in diese vollständig involviert zu sein. Die disidentifizierte Perspektive der Achtsamkeit ermöglicht ein schnelles und zum Teil losgelöstes Erkennen der aufkommenden und wieder abschwingenden emotionalen Zustände und geistigen Gestimmtheiten. Die so erworbenen Kompetenzen stellen für die systemische Arbeit einen wertvollen Schatz dar. Sie ermöglichen einen Zwischenraum im Prozess (Hallier, 2009), in dem die systemisch arbeitende Beraterin die auf diesem Weg erkannten Informationen in ihr Handeln einbeziehen kann. Aufkommende Gefühle wie Ärger oder Sympathie können entweder als eigene Resonanzen erkannt werden und auf eine persönliche Involviertheit mit der jeweiligen Thematik bzw. Person hinweisen. Sie können aber auch in Analogie zum Modell der Gegenübertragungen als wertvolle Informationen aus dem System interpretiert werden, die dann basierend auf dieser Hypothese im nächsten Schritt erprobt oder thematisiert werden. Ähnlich wie aufkommende Gefühle hier als eine wertvolle Informationsquelle genutzt werden, können auch einschießende Ideen und Gedanken wiederum auf das System bezogen werden. Dies gilt insbesondere hinsichtlich der kontinuierlichen Überprüfung einer wertschätzenden Allparteilichkeit sowie der Neutralität gegenüber Personen, Problemen und Ideen.

Neben diesem kontinuierlichen Monitoring einer immer anwesenden Gestimmtheit sowie einer immer präsenten geistigen Aktivität, gibt es jedoch auch Situationen im Prozess, in denen besonders intensive negative Gefühle oder besonders dominante schwierige Gedanken in den Vordergrund treten. Systemische Prozesse können aus den verschiedensten Gründen eskalieren, sich emotional verdichten und krisenhaft zuspitzen. Die Aufgabe der Beraterin ist hier, das jeweilige System in seiner ganzen Dynamik halten zu können. Dieses Haltenkönnen bezieht sich dabei sowohl auf das zu beratende System als auch auf die eigene intrapsychische Vorgänge, die mit der krisenhaften Entwicklung verknüpft sind.

Interessanterweise gibt es in den vorgegebenen Lernkontexten unserer Gesellschaft so gut wie keine Orte, an denen explizit gelehrt wird, wie man mit starken Gefühlen oder belastenden Gedanken gut umgehen kann. Wer von heftigen Aggressionen, überwältigenden Ängsten oder einengenden Gedanken geplagt wird, muss in der Regel für sich selbst Lösungen finden. Eine soziale oder gesellschaftliche Unterstützung findet meist erst dann statt, wenn das je-

weilige Problem durch bestimmte Handlungen sozial manifest geworden ist. Wünschenswerter wäre es jedoch, im Rahmen des ganz normalen Bildungswegs auch Kompetenzen in diesem Bereich zu erwerben.

Im Rahmen der buddhistischen Herangehensweise an menschliches Leiden wurden dort auch zu diesen Themenbereichen Praktiken entwickelt, die explizit lern- und lehrbar sind und die in der Praxis der Achtsamkeit ihren Niederschlag gefunden haben. Grundlage des Umgangs mit schwierigen Gefühlen ist es, einen Mittelweg zwischen den beiden Polen »Verdrängen« und »Verstärken« zu finden. Dies beruht auf den Beobachtungen, dass nicht berücksichtigte und aktiv weggeschobene Emotionen eine recht autonome Tendenz entwickeln und oft an anderen Stellen unvermutet wieder auftauchen. »Verstärken« bezieht sich im Gegensatz darauf, diese Gefühle intensiv auszuleben oder deren Intensität noch aktiv zu steigern. Aus Perspektive der buddhistischen Psychologie kommt es hier zu keiner Katharsis, sondern zu einer Gewöhnung des Geistes an die starken Emotionen und damit verbundenen Handlungen, die diese dann in Zukunft häufiger werden lassen. Unter Verstärken wird aber nicht nur ein intensives Ausleben begriffen, sondern im engeren Sinne des Wortes auch die Selbstverstärkung von Gefühlen. Ein einfaches Beispiel ist, dass man sich darüber ärgert, dass man sich gerade ärgert. Oder dass man sich durch den Stress den man gerade wahrnimmt, noch mehr Stress bereitet.

Der in der Achtsamkeitspraxis praktizierte Mittelweg besteht darin, heftige Gefühle in ihrer Gegenwärtigkeit zunächst zu erkennen. Der Unterschied zwischen einer »blinden« Wut und der Erkenntnis »Ich bin gerade wütend« ist groß. Mit dem beobachtenden »Ich« wurde hier eine erste innere Instanz geschaffen, die der Wut entzogen ist. Der nächste Schritt besteht nun darin, die präsenten Gefühle in ihrer eigenen Dynamik zu erkennen. Diese Erkenntnis entwickelt sich insbesondere durch eine wiederholte Praxis. Aus ihr erwächst die Einsicht, dass immer Gefühle präsent sind, die fortwährend einem dynamischen Veränderungsprozess unterliegen. Wer über längere Zeit seine Gefühle in der Meditation beobachtet hat, weiß, dass diese keinerlei Konstanz aufweisen. Dieses erlebte Wissen um die Dynamik von Emotionen ist deswegen zentral, weil aus der Perspektive starker Emotionen immer die Idee vorherrscht, dass starke Emotionen einen bleibenden Charakter haben. Wer momentan stark gedrückter Stimmung ist, hat meist das Bild, dass dies nun fortan sein Leben bestimmen wird; wer von starken Ängsten geplagt ist, geht in diesem Augenblick ebenfalls davon aus, dass diese Ängste auf unbestimmte Zeit weiter bestehen werden. Das Wissen um die Dynamik von Gefühlen ermöglicht, aus dieser Verhaftung auszusteigen und ebnet darüber hinaus den Weg für den nächsten entscheidenden Schritt, die Disidentifizierung. Aus »Ich bin wütend« wird nun »Da ist Wut«. Einmal mehr wird hier die Autonomie des psychischen Systems betont, das sich selbst reguliert. Ein Eingreifen in diese Dynamik mit der Illusion dieses System hie-

rarchisch steuern zu können, führt daher häufig zum gegenteiligen Effekt und mehrt die Leiden. Daher gilt es, die gegebene Dynamik mit der der Achtsamkeit eingeschriebenen Grundhaltung der Akzeptanz anzunehmen. Aber auch hier ist Akzeptanz nicht dahingehend misszuverstehen, dass man diese schwierigen Gefühle nun lieben muss. Die Linderung liegt vielmehr darin, dass man ihnen ihre eigene Dynamik zugesteht und dadurch eine heilsame Distanz von Selbst und Selbstkonzept schafft.

### 3.4 Mind your body

Erweisen sich solche belastenden Gefühle als hartnäckig, wiederkehrend oder stark anhaftend, kann als weitere Ebene die körperliche Verankerung dieser Gefühle in die Beobachtung einbezogen werden. Leitfragen dazu sind z. B.: Wo in meinen Körper ist die Angst am stärksten verortet? In welchem Körperteil spüre ich meine schlechte Laune am meisten? Der Aufmerksamkeitsfokus innerhalb der Achtsamkeitspraxis soll nun zu diese Stelle des Körpers wechseln und die entsprechenden Körperempfindungen kontinuierlich beobachten (Allmen, 2000; Meibert, 2014).

Es zeigt sich hier, dass in der Achtsamkeitspraxis – ähnlich wie in der systemischen Sichtweise – die Einheit und Verknüpfung von körperlichem und geistigem Erleben betont wird. Dies steht im Kontrast zur viel kritisierten Tradition der westlichen Medizin, die meist nur eine Aufteilung in eine körperlose Therapie der Psyche und eine seelenlose Medizin des Körpers kennt (Hontschik, Bertram u. Geigges, 2013). Achtsamkeitspraxis kann in diesem Sinne als ganzheitlich begriffen werden. So ist eine der grundlegenden Achtsamkeitspraktiken der sogenannte Bodyscan, bei dem körperliche Wahrnehmungen und Erfahrungen kontinuierlich beobachtet werden. Dabei zeigt sich, dass so wie Gefühle körperlich verortet werden können, andersherum auch körperliche Empfindungen mit einem spezifischen emotionalen Erleben verbunden sind. Diese Verbindung emotionalen Erlebens mit verorteten körperlichen Empfindungen findet ihre Entsprechungen in vielen körperorientierten Therapieverfahren, aber auch in den neueren Erkenntnissen der psychologischen Forschung zum *Embodiment* (Michalak, Burg u. Heidenreich, 2012). Stellvertretend sei hier der Ansatz von Antonio Damasio genannt, der unter anderem davon ausgeht, dass Emotionen auch körperlich kodiert und verankert sind (Damasio, 2000).

### 3.5 Schwierige Gedanken

Der achtsamkeitsbasierte Umgang mit schwierigen, wiederkehrenden Gedanken ist dem mit schwierigen Gefühlen ähnlich. Hier steht jedoch die Erkenntnis im Vordergrund, dass die Gedankenaktivität zum einen ebenfalls einen autonomen

Charakter hat und zum anderen nicht real sind. Tauchen in unserem Geist plötzlich Gedanken auf, so gehen wir davon aus, dass diese zum einen eine gewisse Faktizität haben und zum anderen auch unauflösbar mit unserem Selbst verknüpft sind. Aus einem plötzlich einschießenden Gedanken »Ich werde schwer erkranken und bald sterben« kann sich auf diesem Weg eine ganz eigene negative Dynamik entwickeln. Die alternative Sichtweise, dass es sich bei solchen Gedanken um einen Ausdruck der Eigendynamik des menschlichen kognitiven Systems handelt, denen keine Realität zukommt, wirkt hier befreiend. Denn der aufkommende Gedanke »Ich werde krank werden« ist nicht in dem Sinne real, dass daraus nun definitiv eine Erkrankung erfolgt und die Welt sich entsprechend meiner Gedanken entwickelt. Die innere Distanzierung und Disidentifizierung ermöglicht es, diesen kognitiven Trugschluss zu entlarven. Auch die enge Verknüpfung der Gedanken mit dem eigenen Selbstbild im Sinne von »*Ich* denke das« ist hier nicht zielführend, da sie stark beschränkend auf das Selbstkonzept einwirkt. Auch hier kommt der Disidentifizierung eine Schlüsselrolle für eine erlebte Freiheit zu. Das Gegenteilige Extrem der maximalen Einschränkung, das aus der umgekehrten Dynamik erwachsen kann, sind Zwangsgedanken, die bekanntlicherweise den Lebensvollzug sehr stark beeinträchtigen können.

Durch eine erfahrungsbasierte Einsicht in diese Zusammenhänge und Dynamiken, wie sie aus der Achtsamkeitspraxis erwachsen, kann auch die systemische Arbeit bereichert werden. Hilfreiche Aspekte beziehen sich hier sowohl direkt auf die Situation der Beraterin in krisenhaften Dynamiken als auch auf die Ebene der Klient/innen. Die hier beschriebenen Techniken werden im Rahmen von gruppenbasierten Kursprogrammen unter anderem erfolgreich für die Therapie von Angststörungen, Depressionen und auch Zwangserkrankungen angeboten (Banzhaf u. Schmidt, 2015; Heidenreich u. Michalak, 2009; Kabat-Zinn, 2001; Meibert, 2014; Williams, Teasdale, Segal u. Kabat-Zinn, 2009). Einfache Achtsamkeitsübungen, die diese Aspekte aufgreifen, können leicht in systemische Arbeitskontexte integriert werden.

#### 4 Konstruktivismus und buddhistische Erkenntnistheorie

Sowohl beim Konstruktivismus als auch bei der buddhistischen Erkenntnistheorie handelt es sich jeweils um komplexe Theorieansätze, die sich nicht auf eindeutige Inhalte reduzieren lassen. Angesichts der Vielheit unterschiedlicher konstruktivistischer Spielarten (z. B. neurobiologischer Konstruktivismus, sozialer Konstruktivismus, radikaler Konstruktivismus etc.) ist es eventuell passender, von Konstruktivismen zu sprechen. Auch der Buddhismus ist von einer ähnlichen Vielfalt der Ansätze gekennzeichnet (z. B. Theravada Buddhismus, Zen, tibetischer Buddhismus etc.), die sich in großer zeitlicher und räumlicher

Unabhängigkeit voneinander entwickelt haben (Allmen, 2007; Brück, 2007). Auch hier wäre es passender, von Buddhisten zu sprechen. Allerdings können die Verbindungen zwischen den beiden Erkenntnistheorien hier nur in einem sehr groben Umfang skizziert werden und für eine solche erste Annäherung möge eine vereinfachte Begriffsverwendung im Singular ohne weitere Ausdifferenzierung genügen.

Um zu verstehen wie es sein kann, dass ein spirituell geprägte Lebensphilosophie, die ca. 400 v. Chr. in Nordindien entstand, Verbindungen mit einer postmodernen westlichen Erkenntnistheorie aufweist, ist es notwendig, kurz einen Blick auf die östliche Herangehensweise an die Frage der Erkenntnis zu skizzieren. Dieses östliche Verständnis ist dem westlichen diametral entgegengesetzt, indem es das Bewusstsein als zentralen Ausgangspunkt allen menschlichen Wahrnehmens und Erkennens in den Mittelpunkt des Interesses rückt (Wallace, 2007). Im Vergleich dazu ist in unserem Kulturkreis die naturwissenschaftliche Zuwendung zum Bewusstsein eine sehr junge Disziplin, die bestenfalls auf gerade mal circa 25 Jahre Geschichte zurückblicken kann. Der östliche Zugang zum Bewusstsein geht dabei methodisch primär über Selbstbeobachtung und Selbststudium in der Meditation. Durch wiederholte Beobachtung der eigenen Bewusstseins- und Wahrnehmungsprozesse wurden hier Regel- und Gesetzmäßigkeiten des psychischen Funktionierens, meist unter dem Begriff der »Natur des Geistes« identifiziert. Ein ähnlicher Weg wurde in der frühen westlichen Psychologie über die Methode der Introspektion versucht, dieser wurde dann aber als unzuverlässig verworfen (Walach, 2013). Der entscheidende Unterschied zwischen östlichem Studium des Geistes und westlicher Introspektion liegt darin, dass in den östlichen Schulen zunächst durch die Praxis der Sammlungsmeditation eine intensive Geistesschulung vorgenommen wurde, die erst dann eine stabile und damit auch zuverlässige Introspektion ermöglicht. Basierend auf dieser Strategie haben sich buddhistische Gelehrte schon vor über 2000 Jahren durch Selbstbeobachtung aus einer sogenannten Ersten-Person Perspektive<sup>4</sup> detailliert mit den Bedingungen unseres Wahrnehmens und Verstehens der Welt beschäftigt (siehe z. B. Full, Walach u. Trautwein, 2013).

In der Literatur liegen bisher zwei größere Entwürfe vor, die Gemeinsamkeiten der beiden Ansätze zu eruieren und sich die Fruchtbarkeit dieses Dialoges zunutze zu machen. Da ist zum einen das 1991 erschienene Buch von Francisco Varela, Evan Thompson und Eleanor Rosch *The embodied mind. Cognitive Science and Human Experience* (dt. *Der Mittlere Weg der Erkenntnis*; Varela, Thompson u. Rosch, 1992; siehe auch Pfeifer-Schaupp, 2011). Zum anderen das 2014 erschienene Buch *Welten ohne Grund. Buddhismus, Sinn und Konstruktion* des Soziologen Werner Vogd (2014).

---

<sup>4</sup> Im Unterschied zu einer sogenannten *Dritten-Person Perspektive* des westlichen empirischen Zugangs.

Vogd legt mit diesem Buch eine sehr komplexe und gelungene Analyse vor, mit dem Interesse, buddhistische Lehre, neurobiologischer Konstruktivismus und die Allgemeine Theorie der Sinnsysteme des Soziologen Peter Fuchs zueinander in Dialog zu bringen. Dies geschieht und gelingt auf vielfältigen Ebenen und verschiedenen Dimensionen. Insbesondere zeigen sich maßgebliche Parallelen hinsichtlich der Fragen nach einer unabhängigen Wahrheit, nach einem losgelösten, dekontextualisierten Sinn, weiterhin hinsichtlich der (Nicht-)Existenz eines Selbst, hinsichtlich dem Verhältnis von Subjekt und Objekt, sowie hinsichtlich der Prozesshaftigkeit und Selbstreferenzialität des Erkenntnisprozesses.

Beiden Ansätzen ist gemein, dass es sich jeweils um eine Prozessphilosophie handelt. Damit wird ausgedrückt, dass Prozesse und Veränderungen die grundlegende Einheit der Realität darstellen. Die Konsequenz dieser Sichtweise ist die Ablehnung jeglicher objekthaften metaphysischen Realität. Somit gibt es in beiden Ansätzen keine unabhängigen Wahrheiten und kein unabhängiges Sein. Aus dieser Perspektive ist auch Vogds Titel „Welten ohne Grund“ zu verstehen, der aus dem oben zitierten Buch von Varela, Thompson und Rosch übernommen ist.

In der Buddhistischen Lehre ist die Prozesshaftigkeit von Werden und Vergehen in der Lehre vom *Bedingten* oder *Abhängigen Entstehen* niedergelegt (Allmen, 2007). Erfahrungen und Phänomene treten als flüchtige und unbeständige Erscheinungen aus einem Daseinsstrom hervor. Daher ist nichts von eigener Substanz oder Beständigkeit und alles der Vergänglichkeit unterworfen. Wenn im Buddhismus von der *Leerheit* der Objekte oder Phänomene gesprochen wird, dann ist diese Substanzlosigkeit oder nur scheinbare Stabilität gemeint. In diesem Sinne gibt es also keine unabhängigen Objekte, da alles aus einem Netzwerk von Bedingtheiten hervortritt. Auch ein Bewusstsein als eigenes Objekt ist nicht gegeben, nur ein kontinuierliches, als Prozess zu verstehendes Bewusstsein (Govinda, 1971). Die radikale Folge dieser Sichtweise ist, dass es dann konsequenterweise auch keinen menschlichen Wesenskern geben kann. Keine Seele, keine unveränderliches Innerstes, das den Menschen ausmacht. Das erlebte Selbst als stabiles Kontinuum stellt eine Illusion dar (*anattā*), es handelt sich dabei vielmehr um ein immer neu geschriebenes und neu erzähltes Narrativ. Hier steht die buddhistische Konzeption in einem auffälligem Widerspruch zu den meisten anderen spirituellen Ansätzen, die auf letztendliche Wahrheiten und unsterbliche Wesenkerne (Seele) rekurren.

Vogd zeigt in seiner Analyse, dass diese Konzeption des abhängigen Entstehens sich gut mit den Annahmen des neurobiologischen Konstruktivismus deckt, auch wenn hier vollkommen verschiedene Begrifflichkeiten zur Anwendung kommen. So handelt es sich bei beiden Ansätzen um selbstreferentielle Erkenntnisssysteme, die durch interne Ausdifferenzierungen zu den Prozessen des Erkennens und Handelns kommen, sich dabei aber letztlich immer nur auf die eigenen Relationen beziehen. Gemein ist diesen Ansätzen weiterhin, dass

es im Rahmen dieser Ausdifferenzierung auch zu einer Unterscheidung in eine Subjekt-Objekt Dichotomie kommt, die nun ihrerseits eine stabile objektive Welt auf der einen Seite und eine stabile subjektive Beobachterin auf der anderen Seite suggeriert.

Während der Konstruktivismus als wissenschaftlicher Ansatz hier auf ein beschreibendes Modell beschränkt bleibt, ist der Buddhismus als spirituelles System mit einer weiterreichenden Motivation versehen. So ist es das zentrale Ziel des buddhistischen Strebens, eine letztlich befreiende Erkenntnis mit der Entwicklung von Mitgefühl zu verwirklichen. In der hier verwendeten Terminologie kann diese mit einem erfahrungsbasierten Erkennen und Durchschreiten der Subjekt-Objekt Dichotomie skizziert werden. Dies führt dann zu der Erfahrung eines nicht-dualen Erlebens, das lediglich einen zugrundeliegenden Prozesscharakter umfasst.<sup>5</sup> Zentraler Ausgangspunkt dieser Bewegung sind die in der Meditation gewonnen Einsichten in die Illusion des eigenen Selbstkonzepts, in die kontinuierliche Veränderung aller Erscheinung und in die psychische Inadäquatheit eines Weltbildes, das auf der Existenz stabiler Objekte und psychischer Eigenschaften beruht.

Etwas kürzer gegriffen und auch alltagsnäher ergibt sich aus der Einsicht in die Nichtexistenz einer objektiven Wahrheit sowohl in der buddhistischen Praxis wie auch im systemischen Denken und Handeln ein Impuls, sich positiven oder heilsamen Faktoren und Zuständen zuzuwenden. Die Abwesenheit einer orientierenden Wahrheit eröffnet die Möglichkeit, die Welt in einem positiven Sinn selbst zu gestalten. In diesem Sinne sind Ressourcenorientierung und Wertschätzung die logische Folge sowohl eines buddhistischen als auch systemisch-konstruktivistischen Blicks auf die Welt.

## Literatur

- Allmen, F. v. (2000). *Die Freiheit entdecken. Grundlagen buddhistischer Einsichtsmeditation für den Westen*. Freiamt: Arbor.
- Allmen, F. v. (2007). *Buddhismus. Lehren – Praxis – Meditation*. Stuttgart: Theseus.
- Banzhaf, H., Schmidt, S. (2015). *Meditieren heilt: Vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Bauer, J. (2015). *Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens*. München: Blessing.
- Brück, M. von. (2007). *Einführung in den Buddhismus*. Frankfurt a. M.: Verlag der Weltreligionen.
- Damasio, A. R. (2000). *Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewußtseins*. München: List.
- Full, G. E., Walach, H., Trautwein, M. (2013). *Meditation-Induced Changes in Perception: An Interview Study with Expert Meditators (Sotapannas) in Burma*. *Mindfulness*, 4, 55-63.

---

<sup>5</sup> Interessanterweise weisen viele mystischen Erfahrungen unterschiedlicher spiritueller Systeme einen solchen non-dualen Charakter auf (Winter, 2013).

- Gimmel, J., Keiling, T., Bauer, J., Figal, G., Gouda, S., Gourdain, S., Jürgasch, T., Kiefer, R., Kirchner, A., Lenger, A., Luong, M.-T., Schmidt, S., Vollstädt, M. (2016). *Konzepte der Muße*. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Govinda, A. (1971). *Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma*. Wiesbaden: Löwit.
- Hallier, H. (2009). Achtsamkeit in der Supervision. In H. Pühl (Hrsg.), *Handbuch der Supervision 3. Grundlagen, Praxis, Perspektiven* (S. 300-311). Berlin: Leutner.
- Hanh, T. N. (2004). Vom Alltagsbewußtsein zum Kern der Übung. In T. Heidenreich, J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 47-52). Tübingen: dgvt.
- Hanh, T. N. (2011). *Unsere Verabredung mit dem Leben: über das Leben im Hier und Jetzt* (Neuausg.). München: Knaur.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Heidenreich, T., Michalak, J. (2003). Achtsamkeit („Mindfulness“) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 16, 264-274.
- Heidenreich, T., Michalak, J. (Hrsg.) (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: ein Handbuch* (3., überarb. Aufl.). Tübingen: Dgvt.
- Hontschik, B., Bertram, W., Geigges, W. (Hrsg.) (2013). *Auf der Suche nach der verlorenen Kunst des Heilens: Bausteine der integrierten Medizin*. Stuttgart: Schattauer.
- Huppertz, M., Schataneck, V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen*. Paderborn: Junfermann.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Gesund durch Meditation*. München: O. W. Barth.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Luhmann, N. (1985). Die Autopoiesis des Bewußtseins. *Soziale Welt*, 36, 402-446.
- Meibert, P. (2014). *Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen Das MBCT-Buch*. München: Kösel.
- Metzinger, T. (2007). *Self Models*. *Scholarpedia*, 2, 4174.
- Metzinger, T. (2008). Auf der Suche nach einem neuen Bild des Menschen. In P. Spät (Hrsg.), *Zur Zukunft der Philosophie des Geistes* (S. 225-236). Paderborn: Mentis.
- Metzinger, T. (2009). *Der Ego-Tunnel: Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Berlin: BV Berlin Verlag.
- Michalak, J., Burg, J., Heidenreich, T. (2012). Don't Forget Your Body: Mindfulness, Embodiment, and the Treatment of Depression. *Mindfulness*, 3, 190-199.
- Pfeifer-Schaupp, U. (2011). Über den radikalen Konstruktivismus hinaus denken: Der mittlere Weg der Erkenntnis. *Zeitschrift für Systemische Therapie und Beratung*, (2), 55-61.
- Pfeifer-Schaupp, U. (2012). Buddhistische Psychologie und systemische Ansätze – ein transformativer Dialog. *Zeitschrift für Systemische Therapie und Beratung*, 30, 95-102.
- Rosa, H. (2012). *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung*. Berlin: Suhrkamp.
- Schmidt, S. (2011a). Achtsamkeit und gesunde Lebensführung. In H.-W. Hoefert, C. Klotter (Hrsg.), *Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts* (S. 192-208). Bern: Huber.
- Schmidt, S. (2011b). Mindfulness in east and west – is it the same? In H. Walach, S. Schmidt, W. B. Jonas (Hrsg.), *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (S. 23-38). New York: Springer.
- Schmidt, S. (2014). Opening up Meditation for Science: The Development of a Meditation Classification System. In S. Schmidt, H. Walach (Hrsg.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (S. 137-152). New York: Springer.

- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E. (1992). *Der mittlere Weg der Erkenntnis: die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft, der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung* (1. Aufl.). München: Scherz.
- Vogd, W. (2014). *Welten ohne Grund: Buddhismus, Sinn und Konstruktion* (1. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- von Foerster, H., Pörksen, B. (2013). *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners: Gespräche für Skeptiker* (10., unveränd. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Walach, H. (2013). *Psychologie: Wissenschaftstheorie, philosophische Grundlagen und Geschichte* (3. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Wallace, B. A. (2006). *The attention revolution*. Boston: Wisdom Publications.
- Wallace, B. A. (2007). *Contemplative Science (Where Buddhism and Neuroscience converge)*. New York: Columbia University Press.
- Williams, J. M., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Kabat-Zinn, J. (2009). *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiamt: Arbor.
- Winter, U. (2013). *Raum-Matrix: Minimale neuronale Korrelate von Bewusstsein, Raum und Selbst* (Unveröffentlichte Diplomarbeit). Freiburg in Breisgau: Albert-Ludwigs-Universität.

**Korrespondenzadresse:** PD Dr. phil. Stefan Schmidt, Klinik für Psychosomatische Medizin, Universitätsklinikum Freiburg, Hauptstr. 8, 79104 Freiburg;  
E-Mail: stefan.schmidt@uniklinik-freiburg.de