

## ACHTSAMKEITSTRAINING, GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Ich möchte mich im Folgenden einem Thema zuwenden, das stark wachsende praktische Bedeutung gewinnt und gleichzeitig auf ein zunehmendes Forschungsinteresse stößt. Die Rede ist von der Achtsamkeit und speziell von Achtsamkeitstraining. Konzentrieren möchte ich mich hierbei insbesondere auf die mögliche Rolle dieses Trainings in einer komplexer werdenden und sich beschleunigenden Arbeits- und Lebenswelt. Dies gilt insbesondere für die Bedeutung dieses Trainings im Bereich der Prävention.

### 1. Beschleunigung und Reaktionsmöglichkeiten

Von einer Beschleunigung der Gesellschaft zu sprechen ist gerechtfertigt, so Hartmut Rosa.<sup>1</sup> Verbunden ist dies laut Rosa mit der „Wahrnehmung der progressiven Dynamisierung und Verkürzung von ereignis-, prozess- und veränderungsbezogenen Zeitspannen“. Die Erfahrung der Modernisierung kann mit der Beschleunigung der Zeit gleichgesetzt werden – „Modernity is about the acceleration of time“ zitiert er Peter Conrads. Rosa identifiziert drei grundlegende Dimensionen sozialer Beschleunigung:

- eine technische Beschleunigung (z. B. im Bereich des Transports oder der Kommunikation);
- eine Beschleunigung des sozialen Wandels (d. h. eine Steigerung der sozialen Veränderungsraten) und
- eine Beschleunigung des Lebenstempos als Reaktion auf knapper werdende Zeitressourcen (verbunden mit der Erfahrung von Zeitnot und Stress).

Letztere kann auch definiert werden als die „Steigerung der Zahl der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit“, so Rosa. Auf diese Herausforderung fokussiert der vorliegende Beitrag. Diese Diagnose der Gesellschaft bzw. der gesellschaftlichen Entwicklung verbindet sich mit Er-

---

<sup>1</sup> Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, S. 460 ff.

fahrungen beschleunigter Lebensabschnitte auf individueller Ebene, bei denen immer wieder persönliche Anforderungen (z. B. berufliche Qualifikation, Karriere, Kinder und Familie) oder auch gesellschaftliche Forderungen (wie z. B. Steuererklärungen) ‚unter einen Hut‘ gebracht werden müssen. Die Beschleunigung auf gesellschaftlicher und individueller Ebene ist dabei eng mit dem Phänomen der Überforderung von Menschen verbunden, die unter den Begriffen ‚Stress‘ (vertiefend z. B. Hüther<sup>2</sup>) und in jüngerer Zeit ‚Burnout‘ (vertiefend z. B. Hansch<sup>3</sup>) thematisiert wird. Daraus ergibt sich eine grundlegende ethische Frage, nämlich wie unter diesen Voraussetzungen ein gutes Leben möglich ist bzw. möglich bleibt. Da dies den Aspekt der Gesundheit einschließt, kommt man direkt zur Frage der Gesundheitsförderung und Prävention, die vor allem durch das Präventionsgesetz wieder verstärkt in den Blick gerät.

Ein erster naheliegender Ansatz besteht dabei in der Entschleunigung durch die Änderung der Rahmenbedingungen. Beispielgebend sind hier Emailbeschränkungen in Unternehmen (z. B. Volkswagen).

Ein zweiter möglicher Weg wird in der besseren Anpassung des Menschen an die beschleunigte Lebenswelt gesehen, z. B. durch körperliches Training oder auch durch leistungssteigernde Substanzen. Beides kann sowohl auf die physische Leistungsfähigkeit als auch auf das psychische Wohlbefinden zielen. Ein Zeichen dafür, dass auch dieser Weg vielfach begangen wird, ist der steigende Verbrauch entsprechender Medikamente in unserer Gesellschaft. Dies geschieht insbesondere mit dem Ziel der Leistungssteigerung am Arbeitsplatz.<sup>4</sup> Viele neue Entwicklungen erscheinen als Vorböten oder auch schon als Teil eines „Human Enhancement“<sup>5</sup>. Daraus resultieren vielfältige (neue) ethische Herausforderungen.<sup>5</sup>

Die angesprochenen beiden Wege, mit der Beschleunigung umzugehen, werden bereits umfassend diskutiert und auch ethisch analysiert.<sup>6</sup> Ich möchte meinen Blick daher auf eine dritte Möglichkeit des Umgangs mit einer beschleunigten Lebenswelt richten. Ziel ist hierbei die Veränderung des individuellen Umgangs mit den Auswirkungen der Beschleunigung.

---

<sup>2</sup> Hüther, G. (2012): *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

<sup>3</sup> Hansch, D. (2014): *Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle*. Knauer Verlag, München.

<sup>4</sup> DAK-Gesundheitsreport (2015): S. 29 ff. DAK-Gesundheitsreport erstellt durch IGES Institut, Berlin.

<sup>5</sup> Siehe z.B. Savulescu, J./Bostrom, N. (2011) (Hg.): *Human Enhancement*. Oxford University Press, Oxford.

<sup>6</sup> Vgl. Knoepffler, N./Savulescu, J. (2009): *Der neue Mensch? Enhancement und Genetik*. Alber, Freiburg. Schöne-Seifert, B./Talbot, D. (2009) (Hg.): *Enhancement: Die ethische Debatte*. Mentis, Paderborn.

Neben den bereits fest etablierten Formen des Selbst- und Zeitmanagements (z. B. Seiwert<sup>7</sup>) gewinnt dabei das Achtsamkeitstraining zunehmend an praktischer Bedeutung. Dies ist verbunden mit einem stark wachsenden Forschungsinteresse.<sup>8</sup>

## 2. Achtsamkeitstraining

### 2.1 Bedeutung in verschiedenen Lebensbereichen

Ein erstes Feld, in dem das Achtsamkeitstraining bereits seit vielen Jahren angewendet wird, um mit einem hohen Wettbewerbsdruck umgehen zu können, ist der Spitzensport. Philip Douglas Jackson, mit insgesamt elf gewonnenen Meisterschaften der erfolgreichste Coach der NBA-Geschichte, erklärt in seinem Buch „Eleven Rings“ zusammen mit Hugh Delehandy, wie er in seinen Teams ein Achtsamkeitstraining etablierte und wie hilfreich dies für seine Spieler ist: „mindfulness meditation [...] is extremely useful for basketball players, who often have to make split-second decisions under enormous pressure.“<sup>9</sup>

Ein weiterer Lebensbereich, in dem Achtsamkeitstraining zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist der Bereich der Wirtschaft. Dies verdeutlicht unter anderem das Manager Magazin. Es publizierte die Beispiele einer Reihe prominenter Spitzenmanager, die Achtsamkeitstraining praktizieren. Das Magazin schreibt zusammenfassend: „Die Schulung des Geistes hat Sport und Fitness als wichtigste Kraftquelle für viele Topmanager abgelöst.“<sup>10</sup> Weiter ist zu lesen: „Achtsamkeit, das neue Mantra der aufgeklärten Gesellschaft, hält nun auch in den deutschen Chefetagen Einzug. BMW-Chef Norbert Reithofer, sonst als äußerst nüchtern bekannt, schließt [regelmäßig] seine Bürotür, und die Insider [...] wissen: Jetzt wendet der Chef den Blick nach innen.“ Als weiteres Beispiel wird der RWE-Chef Peter Terium genannt. Das Manager Magazin fasst zusammen: „Es geht um Stressbewäl-

---

<sup>7</sup> Seiwert, L. (2014): *Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance*. GU Verlag, München.

<sup>8</sup> Einen ersten Einblick bietet hier unter anderem die American Mindfulness Research Association (AMRA) unter [goamra.org/](http://goamra.org/).

<sup>9</sup> Jackson, P./Delehandy, H. (2014): *Eleven Rings. The Sould of Success*. Penguin Books, New York.

<sup>10</sup> Manager Magazin (2014): *Innenansichten eines Chefs. Die Schulung des Geistes hat Sport und Fitness als wichtigste Kraftquelle für viele Topmanager abgelöst*. manager magazin Nr. 6 vom 23.05.2014 Seite 104.

tigung, um Selbstoptimierung, und vielleicht [...] leitet die neue Inwendigkeit auch einen längst fälligen Kulturwandel ein. Hinter immer mehr starken Managern steht ein starker Meditationstrainer“.

Auch die Zeitschrift *Enorm* fasst die wachsende Bedeutung des Achtsamkeitstrainings in deutschen Unternehmen in einer Titelgeschichte zusammen: „Immer mehr Unternehmen setzen auf Achtsamkeit. Sie wollen vor Burnout schützen und ihre Zukunft sichern.“<sup>11</sup> Besondere Aufmerksamkeit erregt dabei das zusammen mit Jon Kabat-Zinn und Daniel Goleman bei Google entwickelte und seit 2007 etablierte Achtsamkeitsprogramm „Search Inside Yourself.“ (siehe Tan<sup>12</sup>).<sup>13</sup> Weitere internationale Unternehmen wie Apple, Procter & Gamble, Starbucks oder auch KPMG und die Weltbank schlossen sich dieser Entwicklung an.<sup>12</sup> Entsprechend *Enorm*<sup>11</sup> hat die Geschäftsleitung von Fujitsu beschlossen, das Achtsamkeitstraining allen Mitarbeitern zu ermöglichen. Auch der Softwareentwickler SAP etabliert ein eigenes Achtsamkeitsprogramm: „Offering mindfulness based trainings to SAP’s employees will support a cultural shift towards an increasing capacity of creativity, focus, resilience, leadership excellence and wellbeing at all levels of the organization.“<sup>14</sup>

Bemerkenswert ist ebenso die Initiative vieler Abgeordneter des britischen Parlamentes: „In a packed Committee Room at the House of Commons last Wednesday, with 28 MPs and Lords in attendance, a UK all-party Parliamentary Group on Mindfulness was launched“<sup>15</sup> Der erste Report der All-Party Parliamentary Group on Wellbeing Economics (2014) beschreibt Achtsamkeit als Schlüssel im Bereich der Prävention und hält fest: „The slow progress in widening access to mindfulness-based therapies reflects a broader need to better integrate mental and physical health to provide ‘whole person care’, and to invest in preventing ill-health. Meanwhile, mindfulness in schools is held back by the perception that wellbeing is irrelevant to the core business of the education system – despite its clear links with academic attainment, and strong evidence of the importance of children’s emotional wellbeing to their mental health as adults. We therefore recommend that [...] Mindfulness should be incorporated into the basic training of teachers and medical students“.<sup>16</sup> Ausgangspunkt und

<sup>11</sup> Enorm (2014): *Weniger ist mehr. Enorm. Wirtschaft. Gemeinsam. Denken.* Dez./Jan. 2014/2015, 16-26.

<sup>12</sup> Tan, C.-M. (2012): *Search Inside Yourself.* Arkana, München.

<sup>13</sup> Siehe auch <https://siyli.org/>.

<sup>14</sup> SAP (2015): SAP News Center. Peter Bostelmann. Director of Mindfulness Programs, SAP unter: <http://www.news-sap.com/guestspeaker/peter-bostelmann/>, eingesehen am 04. Mai 2015.

<sup>15</sup> Mindful (2014): *Can Mindfulness Transform Politics?* More on the new All-Party Parliamentary Group on Mindfulness in the UK.

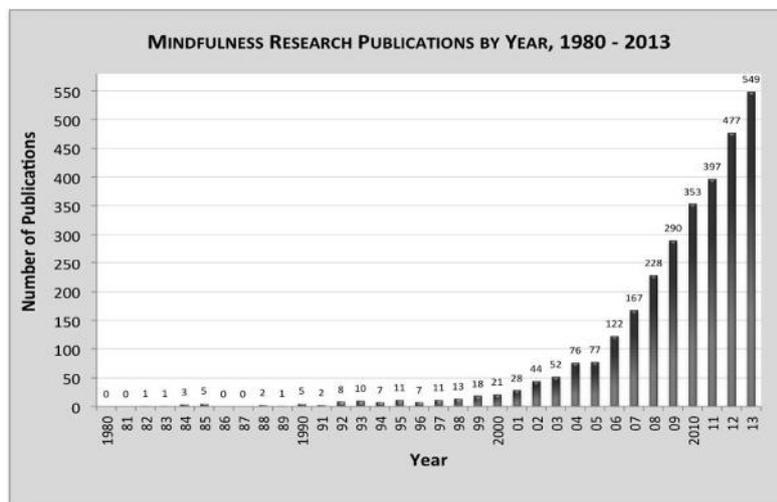
<sup>16</sup> APPG (2014): *Wellbeing in four policy areas.* Report by the All-Party Parliament Group on Wellbeing Economics. September 2014. Weiter heißt es: „Mindfulness has demonstrable potential to improve wellbeing and save public money – for example, through

Grundlage dieser Entwicklung und vor allem der zunehmenden Anerkennung einer solchen Praxis ist die seit mehr als 30 Jahren stattfindende Etablierung des Achtsamkeitstrainings im Bereich der Medizin und des Gesundheitswesens.

In Form des MBSR Programms (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde dieses hier bereits 1979 durch Prof. John Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und eingesetzt.<sup>17</sup> Achtsamkeitsbasierte Verfahren gehören mittlerweile zum Standard in vielen Kliniken und werden zudem von den Krankenkassen anerkannt und sogar private Kurse werden bezuschusst.<sup>18</sup>

## 2.2 Bedeutung in Forschung und Lehre

Wesentlich für die beschriebene Entwicklung ist auch eine wachsende wissenschaftliche Grundlage. Die *American Mindfulness Research Association* (AMRA) stellt in nachfolgender Graphik die Entwicklung von Publikationen zur Achtsamkeitsforschung anschaulich dar.



Quelle: AMRA<sup>19</sup>

evidence-based therapies for mental health problems and school-based programmes to nurture children's wellbeing. A key first step to unlocking this potential is to train health and education professionals (doctors, nurses, teachers) in mindfulness; this would help to address the shortage of trained mindfulness practitioners whilst also delivering direct benefits to public servants' own wellbeing.“

<sup>17</sup> [www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm).

<sup>18</sup> Siehe z. B. <http://www.tk.de/tk/kursinhalte-im-ueberblick/stress-u-entspannung/mbsr-achtsamkeitstraining/490700>.

<sup>19</sup> AMRA (2014): Mindfulness Research Publications by Year 1980-2013, American Mindfulness Research Association, <https://goamra.org>, eingesehen am 02.12.2014.

Die AMRA Database sowie der von ihr herausgegebene „Mindfulness Research Monthly“ macht zudem die Dynamik und Bandbreite dieser Forschung deutlich. Gleiches gilt für das 2014 bei Wiley Blackwell erschienene „Handbook of Mindfulness“.<sup>20</sup>

Das ernste Forschungsinteresse zeigt sich auch am Beispiel des ReSource Projekts des Max-Planck-Instituts Leipzig, welches in einer sehr aufwendigen Studie mentales Training und dabei insbesondere auch Achtsamkeitstraining durchführt und deren Wirkung untersucht.<sup>21</sup> Das von Prof. Dr. Tania Singer, der Direktorin der Abteilung Soziale Neurowissenschaft, ins Leben gerufene Projekt erhält Unterstützung durch Gelder des Europäischen Forschungsrats und der Max-Planck-Gesellschaft.

Zum Ziel des Projektes heißt es: „Insgesamt zielt das Training darauf ab, mentale Gesundheit und soziale Kompetenzen zu verbessern, um z. B. Stress zu reduzieren, mehr geistige Klarheit zu erlangen, die Lebenszufriedenheit zu steigern sowie andere Menschen besser verstehen zu lernen.“<sup>22</sup> Grundlegendes Element ist auch hier das Achtsamkeitstraining. Die eingesetzten Trainer sind zu einem großen Teil MBSR-Lehrer. An einer Reihe internationaler Hochschulen gibt es weitere Forschungsgruppen in verschiedensten Forschungsbereichen wie der Psychologie, der Medizin, den Sportwissenschaften, der Pädagogik und auch der Philosophie. Bedeutende Forschungszentren sind hierbei:

1. Das *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* (CFM) an der University of Massachusetts, in welchem bereits seit 1979 zur Integration der Achtsamkeit in verschiedenste Lebensbereiche geforscht wird und mehr als 20.000 Teilnehmer das MBSR Programm absolviert haben.<sup>22</sup>
2. Mit dem Oxford Mindfulness Centre (OMC) hat auch die Universität Oxford ein ähnliches Forschungszentrum geschaffen. Dieses hat sich auf die Erforschung und Anwendung dieses Achtsamkeitstrainings zur Prävention von Depression spezialisiert. Hierfür wurde das MBSR Programm zu einem MBCT Programm weiterentwickelt (Mindfulness Based Cognitive Therapie). Zu dessen Zielstellung heisst es: „mindfulness [...] works for people who are struggling to keep up with the constant demands of the modern world. We are exploring the potential of mindfulness to

---

<sup>20</sup> Ie, A./ Ngnoumen, C.T./Langer E.J. (Hg.) (2014): *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, Wiley Blackwell, Chichester, West Sussex, 1037-1053.

<sup>21</sup> ReSource (2015): *Das ReSource Projekt*. Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig unter <https://www.resource-project.org>, eingesehen am 02.05.2015.

<sup>22</sup> CFM (2015): Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, UMASS Medical School unter <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/>, eingesehen am 02. Mai 2015.

help people build resilience at critical periods in their lives: from couples preparing for a new baby, to children and young people at school and college; and from adults in their work and family life, to older adults and those who care for them when they become mentally or physically infirm.“<sup>23</sup>

3. Wie die genannten Zentren sucht auch das „Mindful Awareness Research Center“ der University of California (UCLA) - mit Hilfe von Achtsamkeitstraining und dessen Erforschung nach gangbaren Wegen in einer komplexen Lebens- und Arbeitswelt: „Contemporary culture in the United States is marked by extraordinary advances in science and technology, yet coupled with these advances is an increasing sense of pressure, complexity and information overload. Individuals across the lifespan are feeling tremendous stress, which is contributing to a variety of mental and physical health problems and diseases.“ Dem mit Hilfe von Achtsamkeitstraining und Forschung entgegenzuwirken ist Ziel des Zentrums.<sup>24</sup>

Bei all diesen Zentren sind Forschung und Lehre eng miteinander verbunden. Die mögliche Rolle von Achtsamkeitstraining im Bereich der Lehre wird von der australischen Monash University in besonderer Weise hervorgehoben: „Since 1989, mindfulness has also been part of the core curriculum for medical students, a model we are now expanding into other faculties as diverse as Business, IT, Engineering, Law and Psychology [...]“<sup>25</sup> Ferner heißt es: „We are working towards embedding mindfulness in the core curriculum by 2015 so that all Monash students will have the opportunity to learn mindfulness.“<sup>26</sup> Dies schreibt eine Universität mit immerhin mehr als 50.000 Studenten. Auch in Deutschland gibt es entsprechende Entwicklungen: So wurde 2010 die Initiative „Meditation an der Hochschule“ von Prof. Dr. Andreas de Bruin am Lehrbereich der Hochschule München (HM) und der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München, ins Leben gerufen. Reguläre Lehrveranstaltungen finden mittlerweile in einer Reihe von Studiengängen statt und weitere Angebote bestehen in der Lehreraus- und -fortbildung sowie für Hochschulbeschäftigte.

---

<sup>23</sup> Vgl. OMC (2015): Oxford Mindfulness Center, University of Oxford unter <http://oxfordmindfulness.org>, eingesehen am 02.05.2015.

<sup>24</sup> Vgl. MARC (2015): UCLA Mindful Awareness Research Center. In: <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=16>; eingesehen am 02.05.2015.

Mindful (2014): Can Mindfulness Transform Politics? More on the new All-Party Parliamentary Group on Mindfulness in the UK.

<sup>25</sup> Monash (2014): Mindfulness at Monash. Monash University, Melbourne unter <http://monash.edu/counselling/mindfulness.html>, eingesehen am 26.11.2014.

Sie setzt drei Schwerpunkte:

1. Implementierung(smöglichkeiten) von Meditation als Fach im Curriculum an Hochschulen und insbesondere in ausgewählten Studiengängen an HM und LMU München;
2. Anwendung von spezifischen Meditationsansätzen in Schulen sowie in der Lehreraus- und fortbildung;
3. Wissenschaftliche Auswertung von Wirkungsdimensionen der Meditation, insbesondere in Handlungsfeldern, die für Studiengänge (wie Soziale Arbeit und Pädagogik) eine hohe Relevanz besitzen.<sup>26</sup>

An weiteren Hochschulen wie der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Ernst-Abbe-Hochschule Jena werden erste MBSR und Achtsamkeitskurse für Studierende angeboten.<sup>27</sup>

Was ist jedoch Achtsamkeit in diesem Kontext? Was wird hier unter diesem Begriff verstanden? Das Konzept wird in verschiedenen Zusammenhängen verwendet. Auf eine enge Verbindung zur *Care ethics* weist der Titel von Elisabeth Conrads Buch „Take Care. Grundlagen einer Ethik der Achtsamkeit“ hin. Nach Elisabeth Conradi wird „Mit dem Begriff ‚Achtsamkeit‘ [...] der starke Impetus von ‚Achtung‘ aufgegriffen. ‚Achtsamkeit‘ drückt auch das Anliegen aus, daß Menschen sich anderen Menschen zuwenden, sie ernst nehmen, auf sie eingehen, für sie sorgen, sowie daß Menschen Zuwendung zulassen, reagieren, sich einlassen.“<sup>28</sup> Ting-Toomey weist der Achtsamkeit im Rahmen der interkulturellen Kommunikation eine zentrale Rolle zu.<sup>29</sup> Und auch Strohschneider betont die Bedeutung der Achtsamkeit für die interkulturelle Zusammenarbeit<sup>30</sup> und verweist weiterführend auf Weick und Roberts<sup>31</sup>. Dort wird achtsames Handeln mit

---

<sup>26</sup> Vgl. HM (2015): Lehr- und Forschungsschwerpunkt *Meditation an der Hochschule*, Hochschule für Angewandte Wissenschaften München unter: [http://www.sw.hm.edu/die\\_fakultaet/personen/professoren/bruin/lehreundforschung.de.html](http://www.sw.hm.edu/die_fakultaet/personen/professoren/bruin/lehreundforschung.de.html), eingesehen am 02.05.2015.

<sup>27</sup> Verbunden ist dies auch mit dem im Beitrag von Mike Sandbothe beschriebenen Projekt „Gesundes Lehren und Lernen (GLL)“. Weiterführend siehe [www.eah-jena.de/gll](http://www.eah-jena.de/gll).

<sup>28</sup> Conradi, E. (2001): *Take care. Grundlagen einer Ethik der Achtsamkeit*, Campus, Frankfurt am Main. S. 55 f.

<sup>29</sup> Ting-Toomey, S. (1999): *Communicating across Cultures*. The Guilford Press, New York.

<sup>30</sup> Strohschneider, S. (2013): *Achtsamkeit und Affiliation in der interkulturellen Zusammenarbeit. Versuch über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Kollektivbildungen* in: Wolting, S. (Hg.): *Kultur und Kollektiv*. Festschrift für Klaus P. Hansen, Berliner Wissenschaftsverlag, Berlin, 12-27.

<sup>31</sup> Weick, K. E./Roberts, K. H. (1993): *Collective mind in organizations: Heedful interrelating on flight decks*. In: *Administrative Science Quarterly*, 38 (3), 357–381.

den Stichpunkten „die Dinge bemerken“; „sich kümmernd“; „aufmerksam“; „konzentriert“ und „interessiert“ beschrieben. Weiter schreibt dann Strohschneider: „Meine These ist nun, dass Achtsamkeit im oben beschriebenen Sinne einen Zustand beschreibt, in dem die Team bezogene Bestimmtheit und Kontrolle in ausgeprägtem Maße gegeben sind: Man arbeitet reibungslos Hand in Hand, man nimmt auf die Kenntnisse und Eigenarten der anderen Rücksicht, beantwortet Fragen, ehe sie gestellt wurden, unterlässt Nicklichkeiten und verdeckte Aggressionen und auch sonst alles, was die Spannung im Team erhöhen könnte.“<sup>30</sup> Ellen J. Langer, eine bekannte Achtsamkeitsforscherin an der Harvard University, stellt die Achtsamkeit in das Zentrum ihrer Alters- und Bildungsforschung. „Mindfulness is a state of conscious awareness in which the individual is implicitly aware of the context and content of information. It is a state of openness to novelty in which the individual actively constructs categories and distinctions. In contrast, mindlessness is a state of mind characterized by an overreliance on categories and distinctions drawn in the past and in which the individual is context-dependent and, as such, is oblivious to novel (or simply alternative) aspects of the situation.“<sup>32</sup>

Die dargestellten Definitionen zeigen das Spektrum des Achtsamkeitsbegriffs und weisen auf vielfältige wichtige Überschneidungen hin. Diese finden sich auch im Rahmen des bereits angesprochenen und näher betrachteten MBSR Programms wieder. Hier wird Achtsamkeit verstanden als: „the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.“<sup>33</sup> In Kurzform findet sich in Vorträgen von Kabat-Zinn auch die Definition: „Moment to moment non-judgemental awareness“. Die UCLA schreibt in diesem Zusammenhang: „Mindful awareness can be defined as paying attention to present moment experiences with openness, curiosity, and a willingness to be with what is.“<sup>34</sup> Achtsamkeit wird somit verstanden als: Fortwährende, wohlwollende und offene Zuwendung zu dem, was die eigenen Sinnen in diesem Moment wahrnehmen. Achtsamkeit ist somit ein zur Besinnung kommen. Diese Fähigkeit zur Achtsamkeit wird im Rahmen des MBSR-Programmes trainiert. Das Akronym steht wie bereits erwähnt für „Mindfulness-Based Stress Reduction“. Ins Deutsche wird das Programm übersetzt als: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Es handelt sich um ein achtwöchiges Schulungsprogramm, welches 1979 durch Prof. John Kabat-Zinn an der University

---

<sup>32</sup> Langer, E.J./Moldoveanu, M. (2000): The Construct of Mindfulness. In: Journal of Social Issues, Vol. 56, No. 1, 1-9. S. 289.

<sup>33</sup> Kabat-Zinn, J. (2013): *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books. S. 145.

<sup>34</sup> MARC (2015): UCLA Mindful Awareness Research Center. In: <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=16>; eingesehen am 02.05.2015.

of Massachusetts entwickelt wurde und als Form des Achtsamkeitstrainings am besten wissenschaftlich erforscht ist.

Es enthält verschiedene Übungen

- der achtsamen Kommunikation,
- der achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan),
- des achtsamen Bewegens (Yoga),
- sowie der achtsamen Wahrnehmung (Meditation).

Zusätzlich werden Hintergründe zur Stressentstehung und Prävention vermittelt.<sup>35</sup> Ein Kerngedanke ist dabei, dass Achtsamkeit eine wesentliche Kompetenz darstellt, um mit Stress konstruktiv umzugehen und diesen zu reduzieren.

Welche empirischen Belege gibt es dafür, dass dieses Achtsamkeitstraining Menschen in einer beschleunigten Arbeits- und Lebenswelt unterstützen kann?

### 3. Die Wirkung von Achtsamkeitstraining

#### 3.1 Leistungsfähigkeit

Die von Rosa als „Steigerung der Zahl der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit“<sup>36</sup> definierte Beschleunigung des Lebenstempus ist in einem ersten Schritt eine Herausforderung für die kognitive Leistungsfähigkeit eines Menschen. Welche Wirkung weist Achtsamkeitspraxis in diesem Bereich auf?

Erste Untersuchungen<sup>37</sup> zeigen neuroprotektive Effekte von Achtsamkeitstraining. Das Training hilft die Abnahme kognitiver Fähigkeiten im Alter zu reduzieren. Entsprechend MacLean et al.<sup>38</sup> gilt dies auch für die

---

<sup>35</sup> Weick, K. E./Roberts, K. H. (1993): *Collective mind in organizations: Heedful interrelating on flight decks*. In: *Administrative Science Quarterly*, 38 (3), 357–381. Und Lehrhaupt, L./Meibert, P. (2010): *Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zur inneren Ruhe kommen durch MBSR*, Kösel-Verlag, München.

<sup>36</sup> Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main. S. 463.

<sup>37</sup> Z.B. Pagnoni, G./Cekic, M. (2007): *Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation*. *Neurobiol Aging*, 28 (10), 1623–1627.

<sup>38</sup> MacLean, K. A./Ferrer, E./Aichele, S. R./Bridwell, D. A./Zanesco, A. P./Jacobs, T. L. et al. (2010): *Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention*. *Psychological Science*, 21 (6), 829–839.

willentlich gesteuerte anhaltende Aufmerksamkeit sowie das Arbeitsgedächtnis.<sup>39</sup> Studien weisen zudem auf die Verbesserung verschiedener weiterer kognitiver Leistungen mit Hilfe von Achtsamkeitstraining hin.<sup>40</sup> Weare<sup>41</sup> fasst in ihrer Überblicksstudie eine Vielzahl von Forschungsergebnissen zusammen, welche die positiven Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Bereich der Schule belegen. Weitere Ergebnisse von Moore & Malinowski<sup>42</sup> deuten darauf hin, dass eine Steigerung der Achtsamkeit eng mit einer Stärkung der Aufmerksamkeitsfunktion korreliert sowie mit kognitiver Flexibilität. Auch die Orientierungsfähigkeit kann mit Hilfe von MBSR verbessert werden so Jha et al.<sup>43</sup>

Die Befunde deuten insgesamt darauf hin, dass Achtsamkeitstraining die Möglichkeit bietet, in einem beschleunigten Wettbewerb besser zu bestehen. Wichtige Punkte sind dabei neuroprotektive Effekte, die Erhöhung der Aufmerksamkeitsleistung, die Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses, die Verbesserung willentlich gesteuerter anhaltender Aufmerksamkeit und insgesamt die Verbesserung verschiedener kognitiver Leistungen.

### 3.2 Gesundheit

Einen weiteren wichtigen Aspekt des guten und gelingenden Lebens bringen die nachfolgenden Zitate zum Ausdruck: „Die Gesundheit überwiegt alle äußeren Güter so sehr, daß wahrscheinlich ein gesunder Bettler glücklicher ist als ein kranker König.“ so Arthur Schopenhauer. Weiter heißt es: „Überhaupt aber beruhen neun Zehntel unseres Glücks allein auf der Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses, hingegen ist ohne sie kein äußeres Gut, welcher Art es auch sei, genießbar.“<sup>44</sup> Goethe schreibt:

<sup>39</sup> Siehe Vugt, M. K./Jha, A. P. (2011): *Investigating the impact of mindfulness meditation training on working memory: A mathematical modeling approach*. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 11 (3), 344–353.

<sup>40</sup> Siehe z. B. Geng/ Zhang/Zhang (2011); Prakash et al. (2012); Kozasa et al. (2012); Lakey/ Berry/Sellers (2011).

<sup>41</sup> Weare, K. (2014): *Mindfulness in Schools: Where are we and where Might we go Next?* In: Ie, A./ Ngnoumen, C.T./Langer E.J. (Hg.) (2014): *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, Wiley Blackwell, Chichester, West Sussex, 1037-1053.

<sup>42</sup> Moore, A./Malinowski, P. (2009): *Meditation, mindfulness and cognitive flexibility*. *Consciousness and Cognition*, 18 (1), 176–186.

<sup>43</sup> Jha, A./Krompinger, J./Baime, M. (2007): *Mindfulness training modifies subsystems of attention*. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 7 (2), 109–119. Weitere relevante Forschungsergebnisse finden sich z. B. unter [www.achtsamkeit.com](http://www.achtsamkeit.com).

<sup>44</sup>Vgl. Schopenhauer, A. (1894-96): *Arthur Schopenhauers sämtliche Werke in zwölf Bänden*. Neunter Band, II. Teil. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger, Stuttgart und Berlin. S. 98-105.

„Was nützt mir der Erde Geld? Kein kranker Mensch genießt die Welt!“<sup>45</sup> In einem Brief an Augustin Trapp fragt er: „Wie steht's mit Ihrer Gesundheit? Ich bitte Sie, sorgen Sie doch für diesen Leib mit anhaltender Treue. Die Seele muß nun einmal durch diese Augen sehen, und wenn sie trüb sind, so ist's in der ganzen Welt Regenwetter.“<sup>46</sup> Diese und ähnliche Wertschätzungen der Gesundheit sind die Grundlage vielfältiger Präventionsbemühungen und werden auch von vielen weiteren Philosophen wie Menander oder Thales unterstützt. Insgesamt wird die Gesundheit somit aus Sicht vieler zwar nicht als moralische Pflicht aber doch als notwendige Bedingung für ein gutes Leben angesehen. Eine beschleunigte Lebenswelt bedeutet erhöhte physische und vor allem auch erhöhte psychische Anforderungen, welche wiederum in einer Wechselwirkung stehen können. Chronischer Stress stellt dabei eine zentrale Herausforderung für die Gesundheit dar (siehe z. B. DAK-Gesundheitsreport 2015). Die leistungssteigernde Wirkung des MBSR-Trainings kann hier hilfreich sein. Kann dieses Achtsamkeitstraining die Gesundheit jedoch auch direkt fördern und somit zur Prävention beitragen?

Vor allem für das hier näher betrachtete MBSR Programm liegen vielfältige Forschungsergebnisse vor, welche sowohl dessen positive Wirkungen auf psychische als auch auf physische Faktoren belegen. Ein Achtsamkeitstraining führt so z. B. zu einer Ausschüttung von Stickstoffmonoxid, dieses wirkt antiinflammatorisch (anti-entzündlich), erweitert die Gefäße, senkt den Blutdruck, erhöht das innere Wärmegefühl, reguliert das Immunsystem und (den) Schmerz und wirkt insgesamt entspannend und „herunterfahrend“ so Stefano & Esch.<sup>47</sup> Achtsamkeitstraining kann entsprechend Goldstein et al.<sup>48</sup> sowohl als Monotherapie als auch in Kombination mit traditioneller Pharmakotherapie dabei helfen, den Blutdruck zu senken. MBSR verbessert ebenso signifikant verschiedenste Indikatoren psychischer Gesundheit so Smith et al. De Vibe et al.<sup>49</sup> fassen in einem systematischen Review positive Wirkungen des MBSR-Programms auf Ängstlichkeit, Depressivität und Stress zusammen. Auch die Expertengruppe des

<sup>45</sup> Goethe, J.W. V./Riemer, F.W./Eckermann, J.P. (1836): *Goethe's poetische und prosaische Werke in zwei Bänden*, Erster Band, Verlag der J.G. Cotta'sche Buchhandlung, Stuttgart und Tübingen. S. 182.

<sup>46</sup> Goethe, J.W. v. (1999): *Der junge Goethe*. Neu bearbeitet Ausgabe in 5 Bänden, Band 1, de Gruyter, Berlin, New York. S. 11.

<sup>47</sup> Stefano, G./Esch, T. (2005): *Integrative medical therapy: examination of meditation's therapeutic and global medicinal outcomes via nitric oxide (review)*. Int J Mol Med, 16 (4), S. 621–630.

<sup>48</sup> Goldstein, C. M./Josephson, R./Xie, S./Hughes, J. W. (2012): *Current Perspectives on the Use of Meditation to Reduce Blood Pressure*. International Journal of Hypertension, 2012 (2), 1–11.

<sup>49</sup> Vibe, M. de/Bjørndal, A./Tipton, E./Hammerstrøm, K./Kowalski, K. (2012): *Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults*. Campbell Systematic Reviews, 3.

britischen Parlaments kommt zu dem Schluss: "There is strong evidence linking mindfulness with a range of benefits including better concentration, greater calmness and reduced emotional reactivity, reduced stress and improved immune functioning, and better overall wellbeing and life satisfaction. [...] Mindfulness has been shown to improve physical as well as mental health: for example, by reducing blood pressure and helping people to manage long-term conditions including chronic pain, diabetes, and cardiovascular disease".<sup>50</sup>

Die vorliegenden Erkenntnisse zahlreicher internationaler Studien zeigen somit eine Reihe gesundheitsförderlicher und lebensqualitäts-steigernde Effekte von Achtsamkeitstraining. Dies gilt sowohl in Bezug auf die physische als auch die psychische Gesundheit. In besonderer Weise kann das Achtsamkeitstraining dabei helfen, mit dem Beschleunigungs-phänomen des chronischen Stresses besser umzugehen und die Gesundheit zu schützen.

### 3.3 Selbstkontrolle und moralisches Verhalten

Erfolg und Gesundheit sind wichtige Faktoren für ein gutes und gelingendes Leben. Eine weitere – aus Sicht einiger sogar die zentrale – Dimension ist das moralische Verhalten im engeren Sinne. Der dabei im Folgenden näher betrachtete Aspekt der Selbstkontrolle hat wiederum auch einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und auf Präventionsbemühungen. Daher soll abschließend betrachtet werden, welche Bedeutung Achtsamkeitstraining auch für diesen Aspekt des guten Lebens besitzen kann. Hierfür ist es hilfreich, den Blick auf einen bisher oftmals eher vernachlässigten Aspekt bei der Betrachtung moralischen Verhaltens zu richten.

Bazerman und Tenbrunsel von der Harvard Business School stellen fest: „Moral awareness, judgment, intention, and action certainly are important factors in understanding many ethical decisions. Yet this model is incomplete and potentially misleading“.<sup>52</sup> Sie fahren fort: „Each of these assumptions, which are implicit in traditional approaches to ethics and many ethical training programs, ignores evidence [...] [and] directs our attention away from critical elements of decision making and judgment that lead to unethical behavior“.<sup>51</sup> Im Hinblick auf eine beschleunigte Lebenswelt sind hier insbesondere zwei Aspekte von Bedeutung. Der mit der Beschleunigung oftmals verbundene Stress führt zu einer Verengung der Wahrnehmung und damit potentiell auch zu einer Ausblendung wesentlicher Handlungsbedingungen und Optionen. Bereits dies kann zu ethisch

---

<sup>50</sup> APPG (2014): Wellbeing in four policy areas. Report by the All-Party Parliament Group on Wellbeing Economics. September 2014. S. 31.

<sup>51</sup> Bazerman, M.H./Tenbrunsel, A.E. (2011): *Blind Spots. Why We Fail to Do What's Right and What to Do about it*. Princeton University, Princeton/Oxford. S. 29.

unerwünschten Ergebnissen führen, sei es durch fehlende Selbstfürsorge, einen vermeidbaren Unfall oder auch den Verzicht auf notwendige Hilfsmaßnahmen. Ellen J. Langer fasst dies mit den Worten zusammen: „Mindlessness limits our control by preventing us from making intelligent choices“.<sup>52</sup>

Ein zweiter hiermit verbundener Punkt ist die mit der Beschleunigung oftmals einhergehende Verstärkung viszeraler Faktoren, wie z. B. Gefühlen und Emotionen. Treten viszerale Faktoren in einer genügend hohen Intensität auf, so kann dies zum kompletten Ausschalten rationaler Entscheidungsprozesse führen, so Loewenstein. Das Modell der viszeralen Faktoren bietet eine Erklärung dafür, warum und wann es zu entsprechenden Problemen kommt und auch warum dies oftmals mit dem Gefühl verbunden ist, dass ein Teil des Selbst gegen die Interessen eines anderen Teils die Kontrolle übernimmt.<sup>53</sup> Muraven und Baumeister beschreiben Selbstkontrolle hierbei als knappe Ressource. „Coping with stress, regulating negative affect, and resisting temptations require self-control, and after such self-control efforts, subsequent attempts at self-control are more likely to fail.“<sup>54</sup>

In Bezug auf die erste dargestellte Herausforderung für ein moralisches Verhalten – einer verengten Wahrnehmung – beschreiben Langer und Moldoveanu den Nutzen der Achtsamkeit in folgender Weise: „Mindfulness [...] can lead to a number of diverse consequences, including (1) a greater sensitivity to one’s environment, (2) more openness to new information, (3) the creation of new categories for structuring perception, and (4) enhanced awareness of multiple perspectives in problem solving.“, so Langer/Moldoveanu.<sup>55</sup> Die positive Wirkung von Achtsamkeitstraining in diesem Bereich wird durch eine Reihe weiterer Experimente bestätigt. Erste Ergebnisse der angesprochenen *ReSource Studie* am Max-Planck Institut weisen auf eine Stärkung der Empathie, des Mitgefühl und insgesamt der sozialen Kompetenz in Folge von Achtsamkeitstraining hin.

In Bezug auf die Herausforderung der viszeralen Faktoren und der Selbstkontrolle zeigen u. a. Tang/Tang/Posner, dass Achtsamkeitstraining z. B. in Form von Meditation einen Beitrag zur Stärkung der Selbstkontrolle leisten kann. „Resting-state brain scans showed increased activity for the meditation group in the anterior cingulate and prefrontal cortex, brain areas related to self-control. These results suggest that brief meditation

<sup>52</sup> Langer, E. J. (1989): *Mindfulness*. Da Capo Press, Cambridge. S. 50.

<sup>53</sup> Vgl. Loewenstein, G. (1996): *Out of Control: Visceral Influences on Behavior*. In: *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 65, No. 3, S. 272-292.

<sup>54</sup> Muraven, M./Baumeister, R. F. (2000): *Self-regulation and depletion of limited resources. Does self-control resemble a muscle?*, in: *Psychological Bulletin* 126, S. 247-259.

<sup>55</sup> Langer, E.J./Moldoveanu, M. (2000): *The Construct of Mindfulness*. In: *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 1, S. 1-9.

training improves self-control capacity [...].<sup>56</sup> Die Überlegungen sind dabei auch eng mit der Frage der Prävention verbunden. Fehlende Selbstkontrolle und die Wirkung viszeraler Faktoren können sowohl zu ethisch als auch gesundheitlich sehr bedenklichen Handlungen wie z. B. Drogenkonsum führen.

#### 4. Fazit

Achtsamkeitstraining gewinnt im Bereich der Medizin, der Wirtschaft und auch der Bildung und Politik zunehmend an praktischer Bedeutung. Parallel ist ein stark wachsendes Forschungsinteresse in verschiedensten Wissenschaftsbereichen zu beobachten. Dabei zeigen sich vielfältige positive empirische Befunde, welche vor allem die Funktion von Achtsamkeitstraining für ein gutes und gesundes Leben im Kontext einer beschleunigten Lebenswelt hervorheben. So ist mit einem solchen Training zum einen die Möglichkeit der Leistungsoptimierung verbunden. Dies gilt z. B. für die Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Zum anderen bestehen eine Reihe direkter positiver Effekte auf die Gesundheit. In Bezug auf die hier näher betrachtete Beschleunigung unserer Lebenswelt ist hier vor allem die signifikante Verbesserung der Stressprävention hervorzuheben.

Neben der Gesunderhaltung kann die Stressprävention auch als wichtiger Beitrag zu einem moralischen Verhalten in einer beschleunigten Lebenswelt verstanden werden. Zusätzlich belegen Untersuchungen, dass Achtsamkeitstraining die Entscheidungsklarheit fördert und auch der Erhaltung und Förderung der Selbstkontrolle als individueller Grundlage moralischen und auch gesundheitsförderlichen Verhaltens in einer beschleunigten Lebenswelt dient.

---

<sup>56</sup> Tang, Y.Y./Tang, R./Posner, M.I. (2013): *Brief meditation training induces smoking reduction*. PNAS, Vol. 110, No. 34; 13971-13975.