

# DAS APOLOGETISCHE ABC



## ACHTSAMKEIT UND MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Haringke Fugmann

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

## WAHRNEHMUNGEN

*Achtsamkeit* ist heute eine Edelvokabel, ähnlich wie *Spiritualität*. Damit ist gemeint, dass das Wort im öffentlichen Diskurs besonders positiv besetzt ist.

Der Begriff begegnet einem in sehr unterschiedlichen Kontexten – auf Bildungsplattformen für ein junges Zielpublikum, bei Schulungen großer Unternehmen, in Angeboten für Senior\*innen oder in der kirchlichen Fortbildung – und wird als Superkraft gegen Stress und schlechte Gedanken, als Lebensbewältigungshilfe, als Turbo für das eigene Wohlbefinden, als Urlaub im Alltag usw. beworben.

## INHALTE

Die zeitgenössische Wortbedeutung ist durch das aus dem buddhistischen Kontext stammende Wort „*sati*“ (Pali) beeinflusst, das im Englischen mit „*mindfulness*“ übersetzt und im Deutschen mit „*Achtsamkeit*“ wiedergegeben wird und eine Haltung des besonderen, nicht-wertenden Gewahrseins für den Augenblick bezeichnet.

Maßgeblich zur Popularisierung dieses Begriffs beigetragen hat der US-amerikanische Molekularbiologe *Dr. Jon Kabat-Zinn*. Er gründete 1979 die *Stress-Reduction-Clinic* für Menschen, die unter Stress und Schmerzen litten, und entwickelte *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) als achtwöchigen Kurs mit Übungen und Techniken aus dem Hatha Yoga, der buddhistischen Vipassana-Meditation und dem Zen.

Heute werden bei einem MBSR-Kurs meist acht wöchentlich stattfindende Sitzungen mit einer Dauer von zweieinhalb Stunden angesetzt, ergänzt durch eine sechsstündige Tagesveranstaltung. Vor dem Kurs finden Infoveranstaltungen und Vorgespräche statt, nach dem Kurs können Einzelgespräche vereinbart werden. Erwartet wird, dass die Teilnehmenden zuhause täglich 30 bis 60 Minuten üben.

Drei Hauptelemente zeichnen den Kurs aus: Bei der Meditation im Sitzen und im Gehen soll gelernt werden, die Aufmerksamkeit auf den Atem und wertfrei auf das Hier und Jetzt zu lenken. Beim Body-Scan wird die Aufmerksamkeit nacheinander auf jeden Bereich des Leibes gelenkt, um ihm wohlwollend nachzuspüren. Hinzu kommen Übungen aus dem Hatha-Yoga (s.S. 46). Begleitend dazu gibt es Impulse etwa zum Umgang mit Stress, Zeiten für Erfahrungsaustausch und Vorschläge zur Übertragung des Gelernten in den Alltag.

Heute wird MBSR nicht nur zu therapeutischen Zwecken, sondern auch präventiv eingesetzt. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen dies unter bestimmten Bedingungen.

In Deutschland gibt es mit dem *MBSR-MBCT Verband* seit 2005 einen „Zusammenschluss von Achtsamkeitslehrenden“ (MBCT steht für „*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*“ und wurde von *John Teasdale*, *Mark Williams* und *Zindel Segal* u.a. unter Rückgriff auf MBSR entwickelt) mit über 1.000 Trainer\*innen (nach eigenen Angaben).

## EINSCHÄTZUNGEN

Aus gesundheitlicher Sicht hat MBSR eine entspannende Wirkung. Achtsamkeitsbasierte Formate fördern auch die Annahme schwieriger Lebensumstände und Gefühle und sensibilisieren für innere Prozesse.

Eine Metastudie kam 2010 zu dem Ergebnis, dass MBSR kleine, positive Auswirkungen im Blick auf Depression, Angst und Stress bei chronisch Kranken hat. Eine Metastudie von 2011 zeigte mittlere Effekte. Die *American Mindfulness Research Association* (AMRA) erforscht nach eigenen Angaben seit 2013 die Auswirkungen von MBSR.

Eine weltanschauliche Einschätzung von MBSR wird differenziert ausfallen: Einerseits betonen Achtsamkeitslehrende immer wieder, dass die vorgestellten Übungen und Techniken ohne religiösen bzw. weltanschaulichen

Überbau gelehrt werden und wirken. Im Blick auf die Förderung durch Krankenkassen und die Akzeptanz des Ansatzes bei weniger spirituell interessierten Menschen (und im Blick auf die Frage, ob MBSR in den USA an Kliniken und Schulen unterrichtet werden darf) ist diese Kommunikationsstrategie nachvollziehbar.

Andererseits betrachten nicht wenige Lehrende und Praktizierende MBSR als Ausgangspunkt einer längeren Auseinandersetzung mit einem spirituellen Weg, der letztlich zum Buddhismus führt; und es ist nicht auszuschließen, dass solche Hinweise auch im Kontext von MBSR-Kursen gegeben werden. Kabat-Zinn sagte 2017 in einem Interview auf Thrive Global, er vermeide es beharrlich, MBSR als säkular zu bezeichnen, weil sonst das Heilige daraus abstrahiert würde.

Aus religionssoziologischer Perspektive kann die Hochschätzung der Achtsamkeit für den Leib im MBSR-Programm vor dem Hintergrund des spätmodernen Körperkultes als Body-Caring interpretiert werden (*R. Gugutzer*): Achtsamkeit zielt hier auf Gesundheit, Wohlbefinden und Spiritualität ab, d. h. auf kleine, mittlere und große Transzendenzerfahrungen. In der Spätmoderne geht es eigentlich nicht mehr um die Frage, ob oder inwiefern MBSR als religiös oder nicht-religiös einzuschätzen ist, sondern um die Einsicht, dass und wie zeitgenössische Sakralisierungsprozesse (*H. Jaas*) – MBSR eingeschlossen – in den spätmodernen Körperkult als religioides Phänomen integriert werden.

### HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Wenn MBSR Menschen hilft, die unter Stress leiden, wenn es Schmerzen lindern und Überforderungen vorbeugen kann, spricht aus theologischer Sicht nichts dagegen, es zu diesem Zweck privat zu praktizieren.

Die Behauptung, dass es einer MBSR-Kursleitung stets gelingt, buddhistische Glaubensvorstellungen von den vermittelten Übungen

und Techniken fernzuhalten, darf bezweifelt werden. Aufgrund der skizzierten, weltanschaulich offenen Fragen im Blick auf das, was in MBSR-Kursen (nicht) an buddhistischen Inhalten verbreitet wird, muss die Frage, ob MBSR-Angebote in kirchlichen Räumen oder von kirchlichen Trägern organisiert werden können, sorgfältig und im Einzelfall geprüft werden. Von einer leichtfertigen Entscheidung ist abzuraten.

Es ist daran zu erinnern, dass es in der christlichen Spiritualität im Wesentlichen um die Beziehung zum dreieinigen Gott geht, während der Buddhismus im Kern auf die Befreiung des Menschen von seiner illusionären Ich-Anhaftung abzielt.

### WEITERE INFORMATIONEN

*Ernst Bohlmeijer, Rilana Prenger, Erik Taal, Pim Cuijpers*: The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease. A meta-analysis, *Journal of Psychosomatic Research* 68 (6), 2010, 539–544, zu finden unter: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399909004152?via%3Dihub>.

*L. O. Fjorback, M. Arendt, E. Ørnbøl, P. Fink, H. Walach*: Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials, *Acta Psychiatrica Scandinavica* 124 (2), 2011, S. 102–119, zu finden unter: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x>.

*Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen*: Lexikon zu „Achtsamkeit“, zu finden unter: [https://www.ezw-berlin.de/html/3\\_7902.php](https://www.ezw-berlin.de/html/3_7902.php).

Haringke Fugmann

Wicca  
Energiearbeit  
Likatier  
TranszendenteMeditation  
Anthroposophie  
Neugnosis  
Scientology  
Channeling  
Heilung  
Atheismus  
UniversaleLebenskraft  
UniversellesLeben  
Numerologie  
GermanischeNeueMedizin  
Esoterik  
NLP



**POLOGETIK**

Anfragen  
Prüfen  
Ordnen  
Lehren  
Orientieren

Geister unterscheiden  
Erkunden  
Theologisch urteilen  
Informieren  
Kommunizieren

Neuoffenbarer  
Evangelikal  
Unitarier  
Enthusiasmus  
Reinkarnation  
Endzeit  
Lichtnahrung  
Indigokinder  
Geister  
Ideologien  
Okkultismus  
Engel  
Satanismus  
Eckankar  
BrahmaKumaris  
Exorzismus  
Wünschelrute  
Enneagramm  
Gralsbewegung  
Ufologie  
Neopentecostal  
Guruismus  
Erleuchtung  
Neuheidentum

SOZIALKONTROLLE  
ÜBERWISSEN  
ABHÄNGIGKEIT  
WAHRHEITSMONOPOL  
EXKLUSIVITÄT  
FANATISMUS

**Landeskirchlicher Beauftragter für  
religiöse und geistige Strömungen  
der Evangelisch-Lutherischen  
Kirche in Bayern**

**PD Dr. theol. habil. Haringke Fugmann**

Gabelsbergerstr. 1  
95444 Bayreuth

0921 / 787 759 16  
haringke.fugmann@elkb.de