

Achtsamkeit

Ein Weg aus der Beschleunigung

Prof. Dr. Stefan Schmidt

Universitätsklinikum Freiburg
Europauniversität Viadrina, Frankfurt/Oder



Übersicht

- Was ist Achtsamkeit?
 - Kontexte und Herkunft
- Der MBSR Kurs
 - Forschungsergebnisse
- Warum ist Achtsamkeit so populär?
 - Merkmale der Moderne
- Beschleunigung
- Kulturelle Perspektive: Muße



Eine Erfahrung machen.....



Achtsamkeit

- bewusst
 - beobachtend
 - nicht interagieren
 - akzeptierend
 - nicht wertend
 - offenherzig
- sensorisch > kognitiv



Achtsamkeit definieren?

- nahezu unmöglich
- beschreibt Praxis
- 1. Person Erfahrung
 - Privat
 - Beschreibung \neq Erfahrung
 - Keine Konzepte, präverbal
- Wissenschaft 3. Person Perspektive
 - Konzepte, sprachlich
- Im Kontakt mit den Erfahrungen bleiben





“Nicht-wertendes
Gewahrsein des
gegenwärtigen
Momentes”

*Jon Kabat-
Zinn*

Präsenz und
Akzeptanz

Herkunft des Konzeptes Achtsamkeit

- Theravada Buddhismus
- Vipassana
- Spiritueller Weg
- Befreiung durch Erkenntnis
 - Vergänglichkeit
 - ‚Leiden‘ (Anhaftung/Ablehnung)
 - Selbst als Konzept



Kontexte der Achtsamkeit



Paradoxes Vorgehen

Angenehmes loslassen,
Unangenehmes annehmen.



Übung der Achtsamkeit

- Meditation
- Hier und Jetzt
- Innehalten
- “So wie es ist, ist es in Ordnung”
- Lücke zwischen Wahrnehmung und Reaktion
- Übertragung in den Alltag



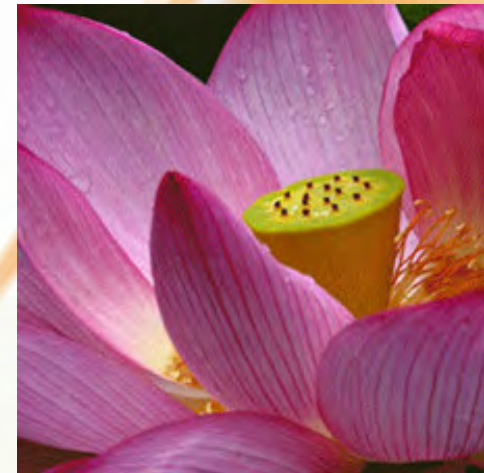
Informelle Achtsamkeit



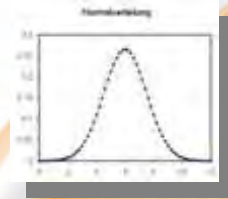
MBSR

mindfulness based stress reduction

- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- Jon Kabat-Zinn, 1979
- 8 Wochen Kurs
- Formale Meditation
 - Body-Scan, im Sitzen, Gehmeditation
- Yoga
- Hausaufgaben
- Informationen zu Stress & Gesundheit
- Informelle Praxis im Alltag
- Erfolgsstory

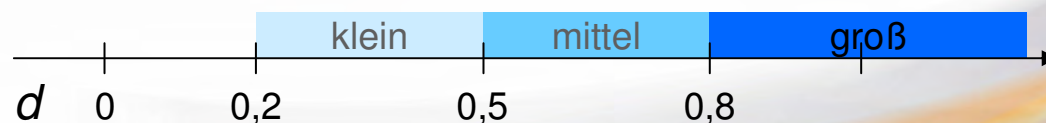


Meta-Analyse MBSR



- Statistische Zusammenfassung mehrerer Studien
- 2004 Grossman, Niemann, Schmidt, Walach
- Metaanalyse zu MBSR Studien
- Literatursuche 64 Studien -> N=20 (1605)

	Psychisch Var.	Physische Var.
kontrolliert	0.54	0.53
Prä-post	0.50	0.42

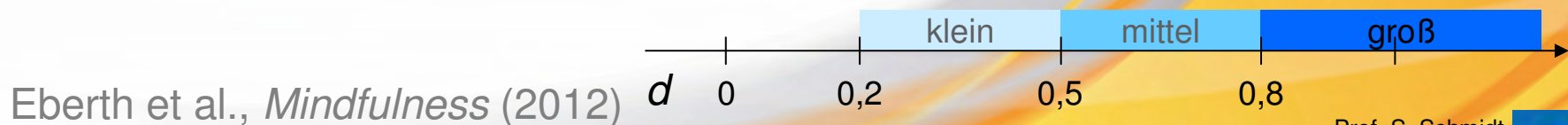


J Psychosom Res,
2004, 57, 35-43.



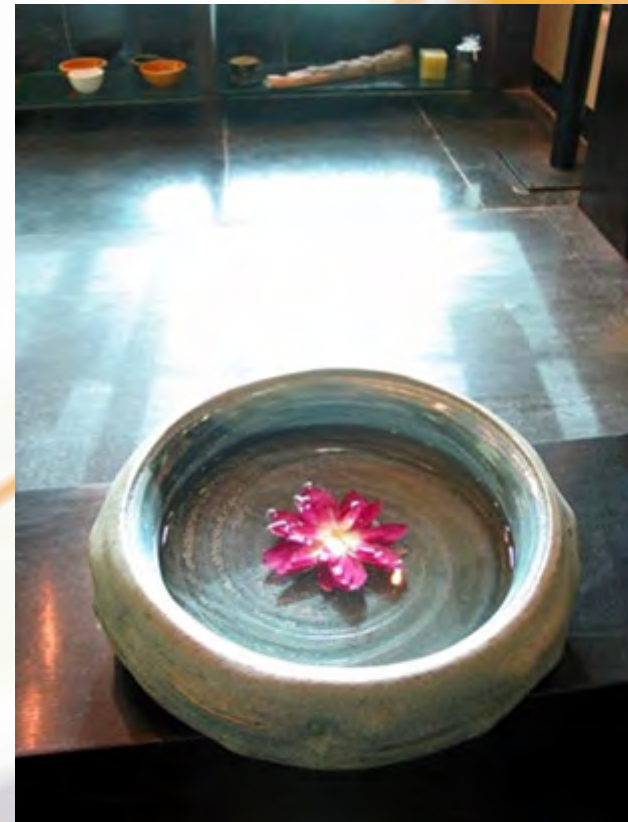
MBSR bei ‚Gesunden‘

- Eberth, Sedlmeier et al.
- $k=17$ Stud., $N=668$ Pers.
- Kontrolliert, nur Warteliste
- Alle Variablen $d=0,64$
- Negative Emot. $d=0,69$ ($k=9$)
- leicht schwächer für Meditation allgemein
- Insgesamt 163 Studien



Warum ist Achtsamkeit so populär?

- Aspekte jenseits der Wirksamkeit
- Psychotherapie
 - Dialektik von Akzeptanz und Veränderung
- Gesellschaftliche Perspektive



Gesellschaftliche Faktoren

Moderne

- Überangebot
- Beschleunigung
- Individualisierung
- Funktionalisierung
- Rationalisierung
- Kapitalisierung





Überangebot

- Aus knappen Ressourcen das Maximum ziehen
- Optionen ergreifen
- Bsp. Nahrung
- Bsp. Information
 - Auswahl statt Aufsuchen
- Bsp. Freizeit
 - Maximale Freizeit, maximaler Stress



Andreas Gursky, 99 cent



Funktionalisierung

- Handeln in Bezug auf ein Ziel
- Verdichtung und Umwidmung des Lebensalltages
- Zeitlich
 - Wechsel von Ruhe und Aktivität
 - 24/7, Urlaub
- Räumlich
 - Bsp. Schule: Freiraum vs. Bildungserfolg (global)
 - Medien - > mobil
 - Kommunikation jederzeit und kürzer
 - Email-Flut (Beschleunigung, Überangebot,...)
 - Funktionalisierung von natürlichen Freiräumen
 - Warten, Reisen



„Handy ist die Zigarettenpause des 21. Jahrhunderts“



Individualisierung

- Wert
- unter
- Auto
- Bsp.
- Verl
 - Kl
 - Te
 - Re



nen



Beschleunigung

Michel aus Lönneberga

- 93s, 3 Szenen,
- 31s pro Szene



Shaun das Schaf

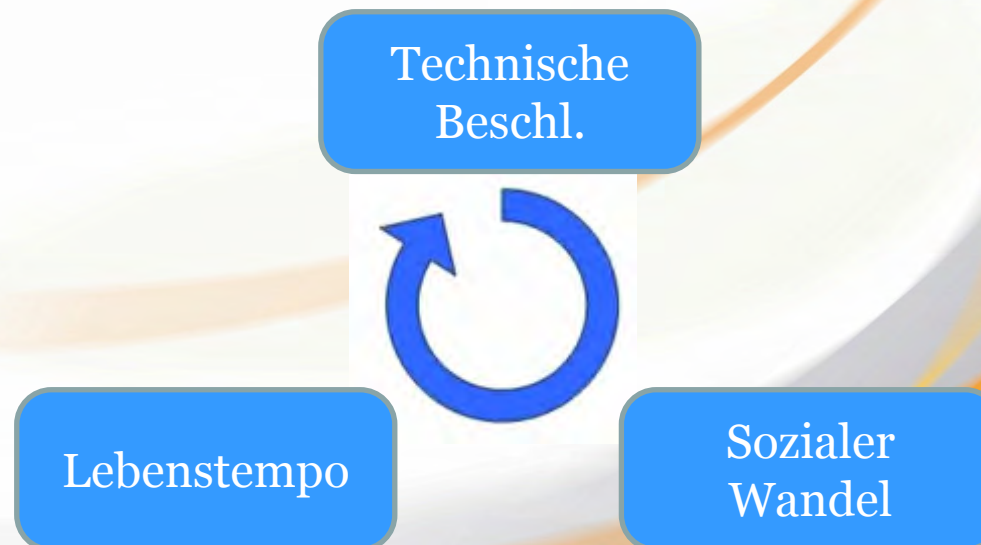
- 22s 16 Szenen
- 1,4s pro Szene

22,5 mal so schnell



Hartmut Rosa

- Kennzeichen der Moderne
- Kollektiv
- Individueller Entzug ist nicht möglich
- Depression: ‚pathologischer Ausstieg aus der Beschleunigung‘
- Eigendynamik unserer Zeit



Paradoxien



Beeilen schafft keine freie Zeit!



Zeitspartetechnologien schaffen
keine freie Zeit!

„Ich bin eigentlich ganz anders,
nur komme ich so selten dazu“

Ö. v. Horváth



Tempo des gesellschaftlichen Wandels

	Vormoderne	Klass. Moderne	Spätmoderne
Geschichte	Statisch	Singular, gerichtet, Fortschritt	Auflösung, hohe Wandlung ohne Richtung
Beruf und Familie	generationenübergreifend	Im Tempo der Generationen	Schneller als Generationenfolge



Entschleunigung

- klingt gut!
- Slow xy
- Problem: Orientierung in der Zeit verbleibt (auch Freizeit)
- Besser: Heraustreten aus der sequentiellen Zeit
 - Zeitvergessenheit
 - Ausdehnung der Gegenwart
 - Raumerfahrung



Achtsamkeit und Moderne

- Konzept der Achtsamkeit
 - Gute Passung auf Anforderungen der Moderne
 - Themen- und inhaltsübergreifend
 - Nicht funktional (Paradox)
 - Intentionale Unterbrechung/Rückzug
 - Reflexion/Reaktionsverhinderung (Überangebot)
- These:

Popularität der Achtsamkeit als
Selbstregulation der Gesellschaft
- Reichweite individuell praktizierter Achtsamkeit begrenzt
- Komplementäres kollektives Element in der Kultur



Individuell vs. Kulturell

- Achtsamkeit/Meditation ermöglichen Heraustreten aus der Zeit
- Passen auch sonst gut als generische Haltung
- These: Popularität -> Selbstregulation der beschleunigten Gesellschaft
- Problem
 - Achtsamkeit ist individuell
 - Beschleunigung und Funktionalisierung sind kollektiv
- Kollektiver Begriff: Muße



Muße

„Freiheit, die in der Zeit
nicht der Herrschaft der Zeit unterliegt“

- Historischer Begriff
- Simultaneität
- Räumlichkeit
- Potentialität
 - Unbestimmtheit



Veränderung der Kultur

- Wert der Muße
- Aufwertung von Mußepraktiken
 - Nichtfunktionalität, Seele baumeln lassen
 - Orte der Stille
 - Zeiten der Nichtkommunikation
 - Schweigen, Telefon aus, emailfreier Tag,
 - Unterbrechungen, Innehalten, Trödeln
 - Sabbatjahr, Retreat
- Institutionalisierung
 - Kristallisationspunkte schaffen



Herzlichen Dank für
Ihre Achtsamkeit!



Neuerscheinung



Michael Zimmermann / Christof Spitz / Stefan Schmidt (Hrsg.)

Achtsamkeit

Ein buddhistisches
Konzept erobert die
Wissenschaft – mit
einem Beitrag des Dalai
Lama

Huber Verlag Bern



Berufsbegleitender Masterstudiengang

Kulturwissenschaft Komplementäre Medizin



Europa-Universität Viadrina
Frankfurt (Oder)

<http://kwkm.eu/info>

