

<b>e-Journal Philosophie der Psychologie</b>	<b>DIE PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE BUDDHISTISCHER LEIDENSÜBERWINDUNG von Gerald Virtbauer</b>
--	---

## **1. Einleitung**

Aus buddhistischer Theorie und Praxis entwickelte Interventionen (im Englischen als *Buddhism-derived interventions (BDIs)* bezeichnet) spielen in westlichen Gesundheitssystemen eine zunehmend wichtige Rolle. Angesichts der gegenwärtigen Entwicklungen in der Forschung ist abzusehen, dass die Bedeutung des buddhistischen Systems für medizinische und psychologische Fragen in näherer Zukunft noch deutlich steigen wird.<sup>1</sup>

Für Forscher, die die wesentlichen Aussagen des Buddha zu Geist und Körper aus der Originalliteratur kennen, mögen diese Entwicklungen wenig erstaunlich sein, da sich aus dem Buddhismus ein höchst intelligenter pragmatischer Ansatz in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden konstruieren lässt. Auch für Praktiker im buddhistischen und klinischen Feld, die die mittlerweile evidenzbasierten positiven Auswirkungen von Meditation aus Erster-Person-Perspektive erfahren konnten, mögen die manchmal sensationell anmutenden neurowissenschaftlich oder psychometrisch basierten Ergebnisse der gegenwärtigen Diskurse eher erste Schritte in Richtung eines tiefergehenden Verständnisses von Meditation und den Möglichkeiten ihrer Applikation sein.

In diesem Artikel steht die psychologische Beschreibung von Erlebensdimensionen der Achtsamkeitsmeditation und des buddhistischen Hintergrundes, in den sie eingebettet ist, im Vordergrund. Damit steht der Artikel in der Tradition der indischen Psychologie, in der es allen voran darum geht, indigene Systeme zum Erleben und Verhalten des Menschen aus dem indischen Kontext in psychologische Gegenwartssprache zu übersetzen, möglichst ohne dabei die entscheidenden Aussagen des ursprünglichen Zuganges zu verzerren.<sup>2</sup>

Eine solche Übersetzung ist natürlich immer zugleich Interpretation; genauer betrachtet eine zweifache. Während ein philologischer Zugang mit den sprachlichen Konstrukten, die die Sprache, in die übersetzt wird, zur Verfügung stellt, arbeitet und bestmöglich eine sprachwissenschaftliche Verbindung herstellt, die das System auch in der Übersetzung möglichst genau interpretiert (oder "für sich sprechen lässt", was oftmals nicht oder nur mit Kenntnis der Originalsprachen möglich ist), weist ein psychologischer Zugang, der auf Philologie aufbaut, noch darüber hinaus.

In einem psychologischen Zugang werden zudem buddhistische Theorien zu Erleben und Verhalten (in diesem Falle des Pāli-Buddhismus) mit gegenwärtiger psychologischer Sprache interpretiert. Neben der Kenntnis der Sprache, Kultur und Geschichte des übersetzten Systems ist die Qualität buddhistischer Psychologie untrennbar mit dem buddhistisch psychologischen Verständnis des Interpretierenden verbunden. Dies schließt, neben der Qualität des akademischen theoretischen Trainings und Wissens, auch eine praktische Komponente mit ein, da eine praxisorientierte Psychologie, wie die des Buddhismus, ohne ausreichende praktische Einsicht in das System nicht psychologisch übersetzt und interpretiert werden kann.

## **2. Leiden und Erleben**

Den Berichten des Pāli-Kanons und späterer Sanskrit-Literatur zufolge war der letzte Ausgangspunkt des Buddhismus, wie er gegenwärtig existiert, ein einfacher und pragmatischer. Ein

<sup>1</sup> Shonin, Van Gordon, & Griffiths, 2014.

<sup>2</sup> Rao, Paranjpe, & Dalal, 2008.

Mann aus der feudalen Oberklasse des antiken Indiens, der circa im 5. Jahrhundert vor der Zeit lebte,<sup>3</sup> in seinen späten Zwanzigerjahren beschließt aufgrund von mehreren existenziellen Erlebnissen, sein Leben ganz der Suche nach der Überwindung des existenziellen Leidens zu widmen. Wie es scheint mit Erfolg, da sich daraus ein System entwickelt hat, das heute wie damals Menschen mit denselben methodischen Mitteln zu einem Verständnis und nach Möglichkeit Überwindung oder zumindest Linderung des Leidens, das das Leben untrennbar begleitet, führt.

Anders und positiver ausgedrückt – und dieser Punkt ist von entscheidender Bedeutung – geht es im Buddhismus psychologisch und medizinisch betrachtet um möglichst hohe Lebensqualität, für die das Individuum selbst die Verantwortung übernimmt. Diese Lebensqualität lässt sich allerdings nur erreichen, wenn es dem Menschen möglich wird, Einblick in die phänomenologischen Dimensionen des Erlebens zu gewinnen, wodurch das individuelle Konstrukt, mit dem das Individuum sich selbst und die Welt versteht, mit zunehmender Genauigkeit erkannt wird. Es handelt sich also letztlich um Erlebensqualität.

Dem Buddha ging es nicht um einen metaphysischen, aus der Sicht des Buddhismus notwendigerweise spekulativen Zugang zur Frage des Menschseins, sondern um eine Analyse des verkörperten Erlebens in der Gegenwart; um einen pragmatischen Empirizismus – die Frage wie konkret im individuellen Erleben in der Gegenwart Leidensüberwindung und Erkenntnis möglich ist. Die Hauptdimension seines *dhamma* (Pāli, "Lehre") liegt in der Erkenntnis der Charakteristiken, die das individuelle Erleben herstellen. Leid entsteht, besteht und vergeht aus buddhistischer Sicht auf Ursache und Wirkung aufbauend im Hier und Jetzt und kann nur aus dieser Perspektive analysiert, verstanden und überwunden werden. Dies ist der wesentliche psychologische Grund, weshalb der Buddha metaphysische Spekulationen ablehnte.<sup>4</sup>

In seinem ersten Diskurs<sup>5</sup> beschreibt der Buddha die erste edle Wahrheit – Leiden (*dukkha*) – mit einer in den Diskursen des Pāli-Kanons wiederkehrenden Formel:

Geburt, Alter, Krankheit, Tod und alle Arten von Sorgen, Schmerz und Trauer<sup>6</sup> sind leidvoll. Das Verbundensein mit Unangenehem und das Getrenntsein von Angenehem sind leidvoll. Nicht das zu bekommen, was man wünscht, ist leidvoll.<sup>7</sup>

Diese Beschreibung von Leiden stimmt wohl ziemlich genau mit dem überein, was auch im gegenwärtig westlichen Kontext mit leidvoller Erfahrung verbunden wird. Geburt (*jāti*) – gemeint ist das Geboren-Werden und nicht der Vorgang des Gebärens – ist in diesem Zusammenhang leidvoll, da sie der Ausgangspunkt ist, der letztlich zu Alter, Krankheit und Tod führt.

Im Erleben des Individuums unterscheidet der Buddha zwischen mentalen und physischen, materiellen Phänomenen (*nāma-rūpa*, "Geistiges-und-Körperliches"): Geistige Phänomene konstituieren geistige, nicht-materielle Prozesse, die im Buddhismus vierfach als Gefühle (*vedanā*),

<sup>3</sup> Dies ist die in der gegenwärtigen buddhismuskundlichen Forschung akzeptierte ungefähre Datierung der Lebenszeit des Buddha, die etwa 100 Jahre nach der traditionellen Datierung anzusiedeln ist (vgl. Bechert, 2004). Den traditionellen Quellen zufolge starb der Buddha im Alter von 80 Jahren.

<sup>4</sup> *Brahmajāla-sutta*, DN I 1–46.

<sup>5</sup> *Dhammacakkapavattana-sutta*, "Der Diskurs über das Ingangsetzen des Rades der Lehre", SN V 420–424.

<sup>6</sup> "... alle Arten von Sorgen, Schmerz und Trauer ..." – *soka-parideva-dukkha-domanass[a]-upāyāsa* (siehe nächste Endnote) "Trauer-Klage-Schmerz (physisch)-Schmerz (psychisch)-Unruhe".

<sup>7</sup> *jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā vyādhī pi dukkhā maraṇam pi dukkham sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā. appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho. yam p' iccham na labhati tam pi dukkham.* (SN V 421) [Es wird eine vereinfachte Transkription der Pāli verwendet.]

Wahrnehmung (*saññā*), Willensfaktoren (*sankhāra*) und Bewusstsein (*viññāna*) kategorisiert werden; körperliche Phänomene konstituieren alle materiellen (*rūpa*) Prozesse im Erleben des Menschen. Auf der Grundlage diese fünf Prozesse (*khandhas*) analysierte der Buddha das Erleben des Individuums.<sup>8</sup>

Menschliche Erfahrung besteht aus diesen fünf Prozessen, die direkt mit dem Erleben von Phänomenen verbunden sind. *Nāma-rūpa* verweist daher auf zwei Gegebenheiten: Zum einen auf die Phänomene der menschlichen Erfahrung (geistige und materielle), was sowohl die Perzeption und Apperzeption von äußeren als auch inneren Phänomenen (von geistigen und körperlichen Qualitäten im Individuum) einschließt; zum anderen auf die Prozesse der Wahrnehmung und des Bewusstseins selbst, die ebenso auf geistigen und körperlichen Phänomenen basieren.

Ein Triplett, das eines der entscheidenden Lehrinhalte des Pāli-Kanons darstellt, beschreibt Leiden in einem phänomenologischen Sinn, der für das psychologische Verständnis des buddhistischen Geistesstrainings von entscheidender Bedeutung ist. Alle Phänomene des Erlebens sind aus buddhistischer Sicht charakterisiert durch (1) Vergänglichkeit (*anicca*), (2) Leiden (*dukkha*) und (3) die Tatsache, dass sie keine inhärent überdauernde Substanz (kein überdauerndes Selbst) aufweisen (*anattā*, "Nicht-Selbst").

Der wesentliche Ausgangspunkt zum Verständnis dieser drei Charakteristiken (*ti-lakkhanas*) ist die strikt erlebensfokussierte (phänomenologische) buddhistische Interpretation des Daseins. Auch wenn diese drei Charakteristiken aus einer naturwissenschaftlich orientierten Perspektive sich womöglich gut eignen, um phänomenologische Interdependenz objektiv zu beschreiben, ging es dem Buddha um eine Beschreibung der subjektiven Erlebensqualitäten, die letztlich über Sprache hinausweist. Leben kann aus buddhistischer Sicht letztlich nur aus dem Erleben und nicht objektiviert verstanden werden.<sup>9</sup>

Aus der Sicht des buddhistisch pragmatischen Empirizismus ist es nicht entscheidend, diskursiv zu verstehen, dass körperliche und geistige Phänomene vergänglich (*anicca*) sind – wiewohl analytisches Verstehen in Bezug auf das absolute Erkennen dieser Phänomene, um das es im Buddhismus letztlich geht, als Ausgangspunkt förderlich sein kann. Der wesentliche Punkt ist jedoch, Phänomene aus einer Erste-Person-Perspektive als vergänglich zu erleben. Wenn die Person alle Prozesse der Erfahrung als vergänglich erlebt, dann erkennt sie aus buddhistischer Sicht, dass es in diesen Prozessen nichts dauerhaft Zufriedenstellendes geben kann (in Bezug auf Glückserleben und die Überwindung von Leiden in der Gegenwart) und diese daher leidhaft (*dukkha*) sind.

Die dritte Charakteristik – die Selbst-Losigkeit (*anattā*) aller Phänomene – wird im Wesentlichen zweifach erklärt:<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> *Khandha-samyutta*, SN III 1–188; *Mahā-nidāna-sutta*, DN II 55–71; *Sammā-ditthi-sutta*, MN I 46–55; vgl. Hamilton, 1996, 2000.

<sup>9</sup> Gombrich, 2009, S. 67, bemerkt in Bezug auf ein Missverständnis, das sich in der Interpretation des Buddhismus findet: "... we are talking physics, whereas the Buddha was talking psychology." Wird buddhistische Psychologie nicht aus der Erlebensperspektive, aus der sie entwickelt wurde, verstanden, wird sie falsch – nämlich wörtlich und objektiv – interpretiert. Im Dialog zwischen Buddhismus und westlicher Psychologie scheint es in diesem Zusammenhang bemerkenswert, dass die westliche Psychologie ebenso zu einem großen Teil Physik und nicht Psychologie spricht, was den Reduktionismus und die Missverständnisse in diesem Dialog, die sich in den gegenwärtigen Diskursen langsam aufzulösen beginnen, erklärt.

<sup>10</sup> *Anattalakkhana-sutta*, SN III 66–68.

Zum einen argumentiert der Buddha, dass es absurd ist, etwas, über das der Mensch keine Kontrolle hat, als sein Selbst zu bezeichnen. Versteht man den Menschen als ein Konglomerat aus Erlebensprozessen (den *khandhas*), dann wäre er nur dann ein Selbst, wenn er diese Prozesse unter völliger Kontrolle hätte. Da dies im Erleben nicht der Fall ist – körperliche und geistige Prozesse basieren auf Ursache und Wirkung und können nicht unter völlige Kontrolle gebracht werden – sind diese Prozesse Selbst-los. Eine Phrase, die in den Diskursen (*suttas*) des Pāli-Kanon vorkommt, und das Verhältnis der Person zu seinen Erlebensprozessen beschreibt, ist: "Das [körperliche Phänomene, Gefühle, Wahrnehmung, Willensfaktoren, Bewusstsein; siehe oben] ist nicht mein [da es mir nicht gehört], ich bin das nicht; das ist nicht mein Selbst."<sup>11</sup>

Zum anderen ist das buddhistische Nicht-Selbst-Konzept die Folge der beiden anderen phänomenalen Charakteristiken (Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit). Da alle Phänomene unbeständig und daher leidhaft sind, kann im Erleben der Person auch keine überdauernde Selbst-Qualität gefunden werden.

Wenn nicht das Selbst (weder ein psychologisches noch ein ontologisches), wer oder was erlebt dann? Diese Frage führt zu einem weiteren entscheidenden Punkt im Verständnis buddhistischer Phänomenologie – dem Kausalnexus und daraus folgernd zu phänomenologischer Interdependenz. Die Standardphrase in den *suttas*, die diese phänomenologische Eigenschaft beschreibt, lautet: "Wenn dieses ist, entsteht jenes. Durch das Hervorkommen von diesem, kommt jenes hervor. Wenn dieses nicht ist, entsteht jenes nicht. Durch das Vergehen von diesem, vergeht jenes."<sup>12</sup>

Es gibt letztlich niemanden der erlebt – im Sinne einer Person – sondern in der Person verkörpern sich Erlebensprozesse, die durch Verursachung aus Phänomenen entstehen und selbst die Ursache für das Entstehen von Phänomenen sind. Aus buddhistischer Sicht ist die erlebte Einsicht in dieses Entstehen in Abhängigkeit (*paticca-samuppāda*) in der individuell menschlichen Erfahrung der Ausgangspunkt, um die Charakteristiken von persönlichem Leiden und das Potential zur Leidensüberwindung zu erkennen.

### **3. Selbst, Geist, Körper**

Was macht das verkörperte Empfinden des Individuums als überdauernde Einheit (als "Selbst") aus? Aus buddhistischer Sicht ist das Selbst-Empfinden des Menschen eine Folge der individuellen Konditionierung, die aus Ursache- und Wirkungsprozessen erklärt wird. Konditionierung ist die Kette der vergangenen Erlebensprozesse, die die individuelle Möglichkeit des Erlebens im gegenwärtigen Moment konstituiert. Körper und Geist – die fünf genannten Erlebensprozesse (*khandhas*: körperliche Phänomene und geistige Phänomene [Gefühle, Wahrnehmung, Willensfaktoren, Bewusstsein]) – stehen in einer interdependenten Verknüpfung und kreieren und rekreieren die Möglichkeiten, im Moment neue Erfahrung zu verarbeiten.

In jedem Moment des Erlebens (d.h. solange das Individuum lebt) manifestieren sich die fünf *khandhas*. Das Individuum erlebt durch und mit dem Körper (*rūpa*). Jeder Erlebenselement ist mit einem Gefühl (*vedanā*) verbunden, welches angenehm, unangenehm, oder neutral sein kann. Erleben passiert durch Wahrnehmung (*saññā*), die sechs Objekte (des Sehens, Hörens, Schmeckens, Riechens, Tastens oder Denkens) zum Inhalt haben kann. Dieselben Objekte werden mit einer gewissen Qualität aufgenommen, was auf die Willensfaktoren (*sankhāras*) verweist. Diese

---

<sup>11</sup> *n' etam mama, n' eso 'ham-asmi, na meso attā. (MN I 40)*

<sup>12</sup> *imasmim sati, idam hoti, imass' uppādā idam upapajjati; imasmim asati, idam na hoti, imassa nirodhā idam nirujjhati. (MN II 32)*

sind all jene mentalen Faktoren im kognitiven Prozess, die nicht unter die Kategorien der Wahrnehmung und der Gefühle fallen.<sup>13</sup> Sie beziehen sich auf die kognitive Qualität, mit der ein Objekt verbunden wird (z.B. Großzügigkeit oder Gier; Mitgefühl oder Hass; etc.). Diese Faktoren "stellen das Konditionierte her"<sup>14</sup> – sie konstruieren die Art und Weise, wie ein Objekt wahrgenommen wird – und "lenken" so den kognitiven Prozess in eine gewisse qualitative Richtung. Bewusstsein (*viññāna*) ist jener Prozess im Erleben, der die mentale Verarbeitung von Wahrgenommenem (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten, Denken) ermöglicht.

Aus der Perspektive Pāli-buddhistischer Psychologie scheint es sinnvoll, zwischen "natürlichem" (ontologischem) und psychologischem Leiden zu unterscheiden. Alle konditionierten Phänomene des Erlebens sind vergänglich, nicht dauerhaft zufriedenstellend (und daher letztlich in ihrer Natur leidhaft) und ohne Selbst. Sie sind inhärent leer (*suñña*) und nur durch ihre interdependente Beziehung als Erlebensprozesse existent.

Aus psychologischer Sicht sind die Beziehung des Individuums zu seinen Erlebensqualitäten entscheidend und der Umstand, inwieweit diese Beziehung den drei Charakteristiken (Vergänglichkeit [*anicca*], Leidhaftigkeit [*dukkha*] und Selbst-Losigkeit [*anattā*]) dieser Qualitäten entspricht oder zuwiderläuft. Die *khandhas* werden im Buddhismus mit dem Begriff *upādāna* ("Anhaften") verbunden: Anstatt mit den Phänomenen und deren Charakteristiken in der Gegenwart zu bleiben und diese von Moment zu Moment als vergänglich und Selbst-los zu erleben, ist die Tendenz des "untrainierten" Geistes, sich an die erlebte (jedoch nicht tatsächlich vorhandene) "Substanz" der Erlebensqualitäten "anzuhaften" und in dieser Form eine "stabile" Identität aus den Qualitäten zu kreieren, die deren eigentlichen Charakteristiken (Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Selbst-Losigkeit) zuwiderläuft.

Diese als mehr oder minder stabil erlebte Identität und das Erleben der Person als "Selbst" ist aus der Sicht des Buddhismus eine Folge der individuellen Konditionierungsgeschichte. Sie baut auf Verursachung auf und ist selbst Ursache für den weiteren Verlauf dieser Geschichte. In der Form, wie gegenwärtige Erfahrung verarbeitet wird, spiegelt sich daher die Geschichte der individuellen Verarbeitung von Erlebtem bis zu diesem Punkt wider.

Wenn das Individuum an dieser "stabilen" Identität, dem "Selbst", festhält und das Erleben in dieser Weise in eine Richtung lenkt, die den natürlichen Charakteristiken von Phänomenen entgegenläuft, führt dies zu psychologischem Leiden. Persönliches psychologisches Leiden basiert nicht auf den natürlichen Eigenschaften aller konditionierten Phänomene – wiewohl diese Phänomene niemals zufriedenstellend sein können – sondern auf der Beziehung zu diesen Phänomenen.

In der buddhistischen meditativen Praxis ist eine zweifache phänomenologisch psychologische Analyse von Bedeutung:

Zum einen spielt ein Unterscheiden und Erkennen der Phänomene, die das Erleben ausmachen, eine zentrale Rolle; beispielsweise wie spezifische Wahrnehmungen mit Gefühlen und Gedanken verknüpft sind und wie sich eine solche Verbindung zu einer emotionalen "Identität" verdichtet, die dann die weitere Wahrnehmung und bewusste Verarbeitung von Erlebensinhalten konditioniert. Solche Kreisläufe werden im Pāli-Buddhismus "Konzeptreinerung[en]" (eine Interpretation zum Pāli-Term *papañca*) genannt.<sup>15</sup> Sie verhindern, dass der Geist bei (der Qualität) der gegenwärtigen

<sup>13</sup> *Upādāna-parivatta-sutta*, SN III 58–61.

<sup>14</sup> *sankhatam abhisankharonti* (SN III 87; vgl. Bodhi, 2000).

<sup>15</sup> Vgl. Ñānananda, 1976.

Erfahrung bleibt, ohne diese sofort in ein vorgefertigtes kognitives Muster von Konzepten einzuordnen. Die Konzepte, wie gewisse Wahrnehmungen von körperlichen oder geistigen Erfahrungen verarbeitet werden, sind eine Folge und zugleich die Bausteine der individuellen Konditionierung. Diese sind in sich leer und ohne objektive Qualität.

Das direkte Erleben dieser Leerheit soll zu einer Änderung im Umgang mit den individuellen Konzepten, die für das persönliche, kulturelle und gesellschaftliche "Funktionieren" und Interagieren des Menschen unerlässlich sind, führen. Anstatt eine Identität aus diesen konditionierten konzeptionellen Schemen zu konstruieren, werden diese benutzt, ohne die gegenwärtige Erfahrung zu beherrschen. Im subjektiven Erleben könnte man dies als erlebte Metakognition (die Reflexion der individuell konditionierten psychischen Verarbeitung) bezeichnen, die mit jeglicher Kognition einhergeht.

Zum anderen ist ein Verständnis der Interdependenz der Erlebensprozesse und deren inhärenten Leere notwendig, um das Anhaften an Selbst-Konstruktionen zu lösen. Dieses Verständnis (durch Erleben selbst) ist eine Voraussetzung, um konditionierte Erlebens- und Verhaltensmuster loslassen zu können.

Ein positiver Umgang mit psychologischem Leiden, der zu Heilung und Überwindung von Leid führt, bedarf keiner direkten Änderung der kognitiven Inhalte, sondern einem Wechsel der individuellen Beziehung zu diesen Inhalten. Die Inhalte verlieren indirekt ihre "Realität" und "Stärke", wenn sie als vergängliche, inhärent unzufriedenstellende und Selbst-lose Folgen der individuellen Konditionierungsgeschichte erlebt werden. Durch die buddhistische Praxis soll die Kreierung und Rekreation von starren Selbst-Identitäten kritisch ethisch reflektiert und letztlich überwunden werden. Das buddhistische Konzept des Nicht-Selbst (*anattā*) verweist psychologisch auf Flexibilität in der Beziehung zu Erfahrung, sowie die Fähigkeit, Inhalte der Erfahrung aus einer Beobachterperspektive zu verstehen und in Bezug auf ihre Relativität im individuellen Erleben einzuordnen.

#### **4. Achtsamkeit**

Buddhistisch meditatives Geistestraining kann als Fokusänderung im Zugang zu Erlebtem verstanden werden. Die fokussierte Konzentration in der Erfahrung liegt auf den Phänomenen der Erfahrung selbst. Es ist nicht mehr das "Endprodukt" – der "Inhalt" individuell erlebter Realität – von Erfahrenem, das primär interessiert, sondern die einzelnen Phänomene, die diese Realität herstellen. Diese Beschreibung verweist auf die beiden Hauptkomponenten der buddhistischen Achtsamkeit (*sati*) – Konzentration (*samatha, samādhi*) und Einsicht (*vipassanā*).

Die Möglichkeit des genauen Erkennens der Phänomene des Erlebens basiert nach der Lehre des Buddha auf einem konzentrierten Geist, der in der Lage ist, bei gegenwärtig Erlebtem zu bleiben. Wiewohl dies sehr einfach klingen mag, ist es in der Geschichte östlichen und westlichen psychologischen Denkens eines der größten Rätseln, wie willentlich fokussierte Konzentration auf ein Objekt der Erfahrung über einen längeren Zeitraum hinweg gehalten werden kann. Die buddhistische Antwort besteht – bildlich gesprochen – darin, den Geist in den Körper zu bringen und dort zu halten.<sup>16</sup>

In allen wesentlichen *suttas*, in denen die praktischen Komponenten von Achtsamkeit beschrieben werden – allen voran im *Mahā-satipatthāna-sutta*<sup>17</sup> – ist die meditative Konzentration auf

<sup>16</sup> Vgl. Wallace, 2007; Khantipālo, 1968.

<sup>17</sup> *DN* II 290–315.

körperliche Phänomene (*kāyānupassanā*) entscheidend. Die in der Lehre des Buddha wahrscheinlich wichtigste und gegenwärtig meist gelehrtete Methode der Betrachtung körperlicher Phänomene ist die Atemmeditation (*ānāpāna-bhāvanā*).<sup>18</sup>

Was passiert, wenn sich der Fokus der Konzentration von den Gedankenkonstrukten, die zur individuellen Interpretation des persönlichen Erfahrens der Lebenswelt eingesetzt werden, auf ein gegenwärtiges körperliches Phänomen wie die Atmung verlagert? Eine direkte Folge des Entwickelns von Konzentration dieser Art ist eine Reduzierung der Frequenz und Stärke des Auftretens von für die gegenwärtige Erfahrung unnötigen konditionierten Gedankenmustern die Vergangenheit und Zukunft betreffend. Der Geist wird ruhiger und es besteht weniger die Tendenz, in konditionierte Kreisläufe des Denkens (*papañca*, vgl. oben) "hineingezogen" zu werden, deren direktes Resultat Stress oder Leiden (*dukkha*) ist.

Es ist diese bewusste meditative Fähigkeit der Distanz zur eigenen Konditionierung, die in der therapeutischen Applikation von Meditation von entscheidender Bedeutung ist. Im subjektiven Erleben könnte man die Folge dieser verkörperten Konzentration als ein "zweifaches" Erleben bezeichnen: Einerseits erlebt die Person "ihre" konstruierte Welt. Andererseits ist in diesem Erleben zugleich eine gewisse Distanz und Relativität spürbar, was mit leichterem Loslassen von den Konstrukten, die direkt mit Leiden verbunden sind, einhergeht. Wenn die willentliche Konzentrationsfähigkeit auf ein körperliches Phänomen wie die Atmung mehr und mehr kultiviert wird und der Geist derart "im" Körper und damit bei der gegenwärtigen Erfahrung bleibt, entwickelt sich als eine natürliche Folge dieser verkörperten Präsenz zunehmende Einsicht in die phänomenologischen Prozesse, die das konditionierte individuelle Erleben herstellen.

Ein ruhiger, fokussiert konzentrierter Geist "im" Körper reflektiert die Faktoren, die die eigene gegenwärtige Erfahrung (die geistigen und körperlichen Phänomene selbst) konstituieren, mit zunehmender Klarheit. Das "Messinstrument" (*nāma-rūpa*, "Geist-Körper") der Erfahrung verändert sich zugleich mit dem "Gemessenen" (*nāma-rūpa*, "Geist-Körper") und ist von selbigem nicht zu trennen.<sup>19</sup>

Wenn nicht das Resultat von Konditionierung – das Selbst, das Individuum, die Person – den gegenwärtigen Fokus des Erlebens ausmacht, sondern die Phänomene des Erlebens, die eine solche, nur scheinbar feste, Identität konstituieren, führt dies neben psychologischer Flexibilität zu einem anderen Erleben der Beziehung dieser "Identität" zu der Außen- oder Umwelt. Die Trennung zwischen Innen und Außen – das Individuum, das der Umwelt gegenübersteht – löst sich (als feststehende Konstruktion) auf, da alle phänomenologischen Prozesse nur in ihre interdependenten Verbindung als solche präsent sind.

Die Atemmeditation mag deshalb eine so wirkungsvolle Methode sein, da sie sehr direkt und anschaulich auf dieser natürlichen Verbindung und phänomenologischen Interdependenz zwischen menschlicher Innen- und Außenwelt basiert. Sich auf den Atem zu konzentrieren bedeutet, sich auf das Leben im Moment selbst zu konzentrieren, da alle anderen Lebensprozesse auf dem Prozess der Atmung aufbauen. Resultate der gegenwärtigen Forschung zu Achtsamkeit deuten darauf hin, dass diese direkte existenzielle Verbindung mit dem Leben ein wesentlicher Punkt für geistige und körperliche Gesundheit und Heilung ist. Die buddhistische Achtsamkeitsmeditation ist eine Methode

---

<sup>18</sup> Ledi Sayādaw, 1999.

<sup>19</sup> Wallace, 2007, vergleicht diese Charakteristik der buddhistischen Meditation mit quantenphysikalischer Methodologie.

der Reflexion und Überwindung des Erlebens in Selbstkonstrukten, verbunden mit verkörperter Erfahrung phänomenologischer Interdependenz.

## 5. Erkenntnis, Sinn, Embodiment

Die Sprache spielt in einem Fokuswechsel in der Erfahrung von den konstruierten Inhalten hin zu einem direkten Erleben der phänomenologischen Prozesse eine entscheidende Rolle. Die konstruierten konditionierten Inhalte in der Erfahrung bauen auf sprachbasierten Erklärungsmustern auf (im Pāli-Buddhismus werden diese Inhalte mit dem Begriff *paññatti* ["Konzept, Idee"] verbunden). Direktes Erleben im Moment liegt jedoch "vor" diesen Mustern, die eine zweite kognitive Ebene (der Reflexion) darstellen. Je mehr die Konzentration auf den phänomenologischen Prozessen im Moment selbst bleibt, desto deutlicher erkennbar wird, wie sich aus diesen Erlebensprozessen auf einer sprachlich reflexiven Ebene eine Selbstidentität konditioniert.

Erreichen die Erlebensprozesse jene geistige Ebene, auf der sie sprachlich reflektiert und interpretiert werden, so ist die direkte Qualität dieser Prozesse in ein sprachlich konditioniertes Konstrukt überführt. In der buddhistischen Praxis ist es entscheidend, dies derart zu erkennen. Sprache ist als "Instrument" der Konditionierung entscheidend, um Erlebtem diskursiv Sinn zu verleihen, jedoch kann es genau aus diesem Grund auf einer sprachlichen Ebene weder genauere phänomenologische Erkenntnis des Erlebens noch ein wirkliches Überwinden von den psychologischen Faktoren, die Leid verursachen, geben. Sprache ist ein Faktor, der auf Konditionierung aufbaut und diese rekreiert und derart die Lebenswelt konstruiert, was der buddhistischen Analyse von Erlebensprozessen, durch die die Bestandteile der individuellen Konditionierung deutlich werden sollen, entgegenläuft.

Der Buddha beschrieb das Ziel dieser Analyse (das Überwinden von *dukkha*) folgendermaßen:

Wenn im Gesehenen nur das Gesehene sein wird, im Gehörten nur das Gehörte, im Gefühlten [Geschmeckten, Gerrochenen, Getasteten] nur das Gefühlte, im Gedachten nur das Gedachte, dann wird kein "Du" [kein "Ich"] in Verbindung damit sein. Wenn kein "Du" in Verbindung damit ist, wird kein "Du" darin sein. Wenn kein "Du" darin ist, wirst du weder damit verbunden, noch nicht damit verbunden<sup>20</sup> und auch nicht dazwischen sein. Genau das [diese Art des Erlebens] ist das Ende des Leidens.<sup>21</sup>

Wenn der Erlebensfokus auf den phänomenologischen Prozessen liegt, mit denen Erfahrung – durch die fünf Sinne und das Denken – im Moment passiert, ist darin kein "Ich" – keine zweite sprachliche Reflexionsebene, die diese Erfahrung transformiert.

Diese zweite Reflexionsebene ist zwar zum "Funktionieren" in der Welt unumgänglich, sie verliert in dieser Art des Erlebens jedoch jegliche objektive Realität. Aus buddhistischer Sicht ist diese Art des direkten Erlebens durch und mit Achtsamkeit möglich und trainierbar. Sie ist der direkte Weg (*ekāyana magga*) die individuelle Konditionierung zu verstehen und in einer Weise zu relativieren, dass sie nicht mehr mit Leiden verbunden ist. Leidensüberwindung verweist auf ein völliges

---

<sup>20</sup> *nev' idha na huraṃ*, "weder hier noch dort" (siehe nächste Endnote).

<sup>21</sup> *yato kho te ... ditthe ditthamattam bhavissati, sute sutamattam bhavissati, mute mutamattam bhavissati, viññāte viññātamattam bhavissati, tato tvam ... na tattha, yato tvam ... nev' attha, tato tvam ... nev' idha na huraṃ na ubhayamantarena, es' ev' anto dukkhassā ti. (Ud 8)*



Loslassen (*patinissagga*) in die Erfahrung und eine Selbst- und Lebenswelt-Erkenntnis (die niemals wirklich getrennt ist) aus dieser Perspektive.

Was bedeutet dies in Bezug auf persönliche Sinnfindung? Aus buddhistischer Sicht sind die Lebensprozesse selbst der einzige und eigentliche "Sinn" des Lebens, da andere Reflexionsebenen, wie sprachliche Sinnfindung, die Realität nicht erfassen können. Der Buddhismus ist aus dieser Sicht sowohl radikal konstruktivistisch als auch realistisch. Es gibt eine letzte Realität, aber keine, die auf reflexiv sprachlicher Ebene metaphysisch erfasst oder analysiert werden kann.

Realität kann sich nur im Moment durch ein direktes Erleben der phänomenologischen Prozesse, die menschliches Leben konstituieren, verkörpern. In Bezug auf die Atemmeditation beschreibt der Buddha, dass bei einem Menschen, der diese kultiviert hat, auch die letzten Atemzüge – von denen nicht gesagt werden kann, wann sie auftreten – mit bewusster Konzentration auf die Atmung geschehen.<sup>22</sup> Aus buddhistischer Sicht sind letztlich alle kognitiven Prozesse, die direktes Erleben transformieren, für Leidensüberwindung, Glückserleben und Erkenntnis ein Hindernis.

## 6. Zusammenfassung

Das buddhistische System enthält eine phänomenologische Psychologie, die aufgrund ihrer systematisch erlebensfokussierten Methodik therapeutisch vielfältige Applikationsmöglichkeiten bereitstellt. Ein wesentlicher Punkt der Achtsamkeit liegt darin, den Menschen selbstverantwortlich zu einem direkten Erleben seines Seins zurückzuführen. Ein solcher Fokus auf subjektives Erleben kann zum einen konventionell objektivierende wissenschaftliche Konstrukte von Gesundheit und Krankheit, mit denen westliche Therapien agieren, bereichern und zugleich in Frage stellen. Die Rezeption buddhistischen Denkens im Westen ist ein wesentlicher Schritt zu einer tiefergehenden Aufklärung, die die subjektive Erkenntnis der und in den Konstrukten, in denen sich das Erleben des Menschen wiederfindet, als unabdingbare Voraussetzung für Leidensüberwindung postuliert.

## Literatur

Abkürzungen der Pāli-Quellen (Verweise auf [Band und] Seite[n] der Pali Text Society-Ausg.; konsultierte und empfohlene Übersetzungen in Klammern)

- DN*    *Dīgha-nikāya* (Walshe, 1995)  
*MN*    *Majjhima-nikāya* (Ñānamoli & Bodhi, 2005)  
*SN*    *Samyutta-nikāya* (Bodhi, 2000)  
*Ud*    *Udāna* (Masefield, 1994)

Anālayo. (2003). *Satipatthāna: the direct path to realization*. Cambridge: Windhorse Publications.

Anderssen-Reuster, Ulrike, Meibert, Petra, & Meck, Sabine (Hgg.). (2013). *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining: Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur*. Stuttgart: Schattauer.

Bechert, Heinz. (2004). Buddha, Life of the. In Robert E. Buswell, Jr. (Hg.), *Encyclopedia of Buddhism* (Bd. 1, S. 82–88). New York: Macmillan Reference USA.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology–Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi: 10.1093/Clipsy/Bph077

Bodhi, Bhikkhu (Hg.). (2007). *A comprehensive manual of Abhidhamma: the philosophical psychology of Buddhism. The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha* (3. Aufl.). Kandy: Buddhist Publication Society.

---

<sup>22</sup> *Mahā-rāhulovāda-sutta*, MN I 420–426 (zur Atemmeditation [*ānāpāna-sati*], 425–426).

- Bodhi, Bhikkhu (Übers.). (2000). *The connected discourses of the Buddha: a new translation of the Samyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L. (2009). Mindfulness in Thailand and the United States: a case of apples versus oranges? *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 590–612. doi: 10.1002/Jclp.20580
- Davidson, Richard J., & Harrington, Anne (Hgg.). (2002). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. Oxford: Oxford University Press.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. doi: 10.1097/01.Psy.0000077505.67574.E3
- Dorjee, Dusana. (2010). Kinds and dimensions of mindfulness: why it is important to distinguish them. *Mindfulness*, 1(3), 152–160. doi: 10.1007/s12671-010-0016-3
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10(1), 25–33. doi: 10.1037/A0017151
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. doi: 10.1080/14639947.2011.564843
- Gombrich, Richard F. (2009). *What the Buddha thought*. Sheffield: Equinox Publishing.
- Hamilton, Sue. (1996). *Identity and experience: the constitution of the human being according to early Buddhism*. London: Luzac Oriental.
- Hamilton, Sue. (2000). *Early Buddhism: a new approach: the I of the beholder*. Richmond, Surrey: Curzon.
- Harvey, Peter. (2000). *An introduction to Buddhist ethics: foundations, values, and issues*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hayes, Steven C., Follette, Victoria M., & Linehan, Marsha M. (Hgg.). (2004). *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, Jon. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, Jon. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281–306. doi: 10.1080/14639947.2011.564844
- Khantipālo, Bhikkhu. (1968/2008). *Practical advice for meditators*. The Wheel Publication No. 116. [<http://www.bps.lk/olib/wh/wh116.pdf>]
- Kuan, Tse-fu. (2008). *Mindfulness in early Buddhism: new approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*. London: Routledge.
- Kuan, Tse-fu. (2012). Cognitive operations in Buddhist meditation: interface with Western psychology. *Contemporary Buddhism*, 13(1), 35–60. doi: 10.1080/14639947.2012.669281
- The Lalita-vistara: or memoirs of the early life of Sakya Sinha*. (2010). (Rajendralala Mitra, Übers.). Whitefish, MT: Kessinger Publishing.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897.
- Ledi Sayādaw, Mahāthera. (1999/2011). *Manual of mindfulness of breathing: Ānāpāna Dīpani*. The Wheel Publication No. 431/432, U Sein Nyo Tun (Übers.) & S.S. Davidson (Hg.). [<http://www.bps.lk/olib/wh/wh431.pdf>]
- MacLachlan, Malcolm. (2004). *Embodiment: clinical, critical and cultural perspectives on health and illness*. Maidenhead: Open University Press.
- Masefield, Peter (Übers.). (1994). *The Udāna*. Oxford: Pali Text Society.

- Ñānamoli, Bhikkhu. (1992). *The life of the Buddha, according to the Pali canon* (3. Aufl.). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ñānamoli, Bhikkhu, & Bodhi, Bhikkhu (Übers.). (2005). *The middle length discourses of the Buddha: a new translation of the Majjhima Nikāya* (3. Aufl.). Boston: Wisdom Publications in association with the Barre Center for Buddhist Studies.
- Ñānamoli, Bhikkhu (Übers.). (1952/2010). *Mindfulness of breathing (Ānāpānasati)*. BP 502 S. [<http://www.bps.lk/olib/bp/bp502s.pdf>]
- Ñānamoli, Bhikkhu (Übers.). (1999). *The path of purification (Visuddhimagga) by Bhaddantācariya Buddhaghosa*. Onalaska, WA: BPS Pariyatti Editions.
- Ñānananda, Bhikkhu. (1976). *Concept and reality in early Buddhist thought: an essay on 'papañca' and 'papañca-saññā-sankhā'* (2. Aufl.). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nyanatiloka. (1980). *Buddhist dictionary: manual of Buddhist terms and doctrines* (Nyanaponika, Hg. 4., korr. Aufl.). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Rao, K. Ramakrishna, Paranjpe, Anand C., & Dalal, Ajit K. (Hgg.). (2008). *Handbook of Indian psychology*. New Delhi: Cambridge University Press India.
- Rappagay, Lobsan, & Bystrisky, Alexander. (2009). Classical mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application. *Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives; Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 148–162. doi: 10.1111/J.1749-6632.2009.04405.X
- Rappagay, L., Bystrisky, A., Dafter, R. E., & Spearman, M. (2011). New strategies for combining mindfulness with integrative cognitive behavioral therapy for the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 29(2), 92–119.
- Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G., & Teasdale, John D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840–862. doi: 10.1002/Jclp.20491
- Shonin, Edo, Van Gordon, William, & Griffiths, Mark. (2013). Mindfulness-based interventions: towards mindful clinical integration. *Frontiers in Psychology*, 4. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00194
- Shonin, Edo, Van Gordon, William, & Griffiths, Mark D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: toward effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 123–137. doi: 10.1037/a0035859
- Soma, Thera (Übers.). (1981/2003). *The way of mindfulness: being a translation of the Satipatthāna Sutta of the Majjhima Nikāya; its commentary, the Satipatthāna Sutta Vannanā of the Papañcasūdanī of Buddhaghosa Thera; and excerpts from the Linnatthapakāsani Tikā. Marginal notes, of Dhammapāla Thera, on the commentary* (5., korr. Aufl.). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Virtbauer, Gerald. (2008). *Psychologie im Erkenntnishorizont des Mahāyāna-Buddhismus: Interdependenz und Intersubjektivität im Beziehungserleben*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Virtbauer, Gerald Dōkō. (2010). Dimensions of intersubjectivity in Mahāyāna-Buddhism and relational psychoanalysis. *Contemporary Buddhism*, 11(1), 85–102. doi: 10.1080/14639941003791584
- Virtbauer, Gerald. (2012). The Western reception of Buddhism as a psychological and ethical system: developments, dialogues, and perspectives. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 251–263. doi: 10.1080/13674676.2011.569928
- Virtbauer, Gerald. (2014). Characteristics of Buddhist psychology. *SFU Forschungsbulletin-SFU Research Bulletin*, 2(1), 1–9. doi: 10.15135/14.2.1.1-9
- Virtbauer, Gerald. (2015). Experiencing sati: a phenomenological survey of mindfulness in Buddhist psychology. In Dagmar Eigner & Jürgen Kremer (Hgg.), *Transformation of consciousness: potentials for our future* (S. 183–204). Kathmandu: Vajra Books.

- Wallace, B. Alan. (2007). *Contemplative science: where Buddhism and neuroscience converge*. New York: Columbia University Press.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being – building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701. doi: 10.1037/0003-066x.61.7.690
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology – a mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239. doi: 10.1037/0003-066x.61.3.227
- Walshe, Maurice O’C. (Übers.). (1995). *The long discourses of the Buddha: a translation of the Dīgha Nikāya* (2., korr. Aufl.). Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Warder, Anthony Kennedy. (1980). *Indian Buddhism* (2., korr. Aufl.). Delhi: Motilal Banarsidass.
- Williams, J. Mark G., & Kabat-Zinn, Jon (Hgg.). (2013). *Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. London: Routledge.
- Williams, J. Mark G., Teasdale, John D., Segal, Zindel V., & Kabat-Zinn, Jon. (2007). *The mindful way through depression: freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.
- Williams, Mark, & Penman, Danny. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*. London: Piatkus.
- Zimmermann, Michael, Spitz, Christof, & Schmidt, Stefan (Hgg.). (2012). *Achtsamkeit: ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Huber.

\*