

# THEOLOGISCHE REVUE

121. Jahrgang  
– Februar 2025 –

---

**Baatz, Ursula: Achtsamkeit. Der Boom.** Hintergründe, Perspektiven, Praktiken. – Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2023. 176 S., geb. € 25,00 ISBN: 978-3-525-45920-1

Dass Mindfulness- bzw. Achtsamkeits-Trainings oder -Kurse in westlichen Ländern nun schon seit Jahren einen anhaltenden und scheinbar immer noch zunehmenden Boom erleben, ist wohl weithin bekannt. Wie weit verzweigt dieser Boom inzwischen tatsächlich ist und längst nicht mehr nur zum Repertoire spiritueller Übungen oder therapeutischer Anwendungen gehört, sondern bspw. auch als Weg zur besseren Haushaltstätigkeit und Kindererziehung, zu besserem Sex und besserer Leistungsfähigkeit im Betrieb, zu besserem Management, zur Lösung ökologischer Probleme und zum besseren Einsatz als Soldat im Gefecht angepriesen und entsprechend finanziert wird, mit einem Umsatz von ca. 4 Mrd. Dollar in 2018 allein für die dazugehörenden Workshops, Apps, Bücher usw., erfährt man detailliert und gut belegt im Buch von Ursula Baatz, der wir bereits mehrere lesenswerte Studien aus dem Feld westlicher Transformationen von ursprünglich östlichen meditativen Praktiken verdanken.

Genau darum geht es der Wiener Religionswissenschaftlerin auch hier, nämlich um die Analyse des Achtsamkeitsbooms als Prozess eines ost-westlichen „Kulturtransfers“ (155). Hierzu beleuchtet sie eine Fülle unterschiedlicher Aspekte, die nicht nur die exakte Phänomenologie des Achtsamkeitsbooms mit seinen immensen Verzweigungen betreffen, sondern auch die Wurzeln von Achtsamkeitsübungen in der asiatischen, insbes. buddhistischen Religionsgeschichte, die der westlichen Rezeption vorausliegenden historischen, sozio-kulturellen und ökonomischen (!) Bedingungen sowie die detaillierten Verbindungslinien und Akteure innerhalb dieses Transfers. Gut nachvollziehbar zeigt sie auf, wie sich der Transfer durch Aneignungs-, Veränderungs- und Selektionsprozesse vollzog und immer noch vollzieht. Während Achtsamkeitsübungen innerhalb des alten wie neuen asiatischen Buddhismus eingebettet sind in einen ethischen und soteriologischen Rahmen, bei dem es letztlich um die Überwindung von Gier, Hass und Verblendung und die Befreiung von Selbstverhaftung geht, stehen im Westen häufig Selbsthilfe und Selbstoptimierung im Mittelpunkt. Obwohl dies vordergründig als gegensätzlich erscheinen mag, muss es nicht immer der Fall sein, kann es aber. In Teilen des Achtsamkeitsbooms sind zentrale buddhistische Elemente noch greifbar und waren es deutlich bei einigen namhaften Vermittler:innen der Praxis wie etwa bei Thich Nhat Hanh (1926–2022) und Jon Kabat-Zinn (geb. 1944). Doch ist der Trend zur Säkularisierung von Achtsamkeit als allgemeiner Lebenshilfe unübersehbar.

Wie hilfreich aber ist diese Form der Lebenshilfe tatsächlich? Dieser Frage geht B. ebenfalls nach und vermittelt einen kundigen und auch für die/den Uneingeweihte:n gut verstehbaren Überblick über die zahlreichen empirischen Studien und Metastudien zur Wirksamkeit von

Achtsamkeitspraktiken, wobei sie nicht nur die Aussagekraft entsprechender Studien befragt, sondern auch den Vergleich von Achtsamkeitspraktiken mit konventionellen Entspannungstechniken. Das Resümee formuliert sie vorsichtig: „Die bisherige Forschung legt nahe, dass Achtsamkeitsübungen die exekutiven Funktionen verbessern, also jene neurophysiologischen Funktionen, mit denen Menschen ihr Verhalten angesichts der sich verändernden Umwelt steuern“ (132).

All jenen, die nach mehr als nur einem verlässlichen Überblick suchen, ermöglicht das Buch durch seine gezielten Literaturverweise und sein ausführliches, die relevante internationale Fachliteratur einbeziehendes Literaturverzeichnis, einzelnen Fragen aus der hier angesprochenen thematischen Fülle gezielter nachzugehen. Zudem inspiriert das Buch zu Forschungen, die über seinen Inhalt hinausgehen. So könnte man bspw. gewisse Aspekte des aktuellen ost-westlichen Kulturtransfers von Achtsamkeitspraktiken mit jenen Aspekten vergleichen, die schon bei früheren Transfers und Verwandlungen des Buddhismus zu beobachten waren. Immerhin bezeichnete man bereits im alten China (5. Jh.) Buddhisten (teilweise abschätzig) als „jene, die den Atem zählen“. In Japan waren es Buddhisten selbst, die die durch zen-buddhistische Praxis erzielte Konzentration auf den Augenblick und Überwindung von Todesfurcht als nützlich für die Kampfstärke der Samurai anpriesen. Und schon im Indien der zweiten Hälfte des ersten Jt.s sollten sexuelle Praktiken durch die damit zu verknüpfende Achtsamkeit für buddhistische Asketen akzeptabel werden.

In ihrer persönlichen Wertung kennzeichnet B. Achtsamkeitspraktiken als „ambivalent“. Denn „als Teil des gesellschaftlichen Nützlichkeitskalküls“ bleiben sie hinter ihrem religiös verankerten befreienden Potential zurück. „Wahre Achtsamkeit“, so resümiert sie im Anschluss an Hartmut Rosa, „öffnet für Resonanzen und handelt aus der Erfahrung der Verbundenheit und Verletzbarkeit des Lebens“ (157). B. scheut also nicht davor zurück, ihr eigenes Urteil zu kommunizieren – behutsam, aber dennoch klar. Damit überschreitet sie bewusst eine Linie, die vielen Religionswissenschaftler:innen als „rot“ gilt. Zudem bricht sie auch noch ein zweites Tabu, indem sie nicht allein aus der „etischen“ Beobachterperspektive schreibt, sondern auch die „emische“ Perspektive ihrer eigenen Erfahrungen als zertifizierter Achtsamkeitslehrerin mit einbringt. Aus meiner Sicht wird durch beide Tabubrüche der sehr hohe informative und analytische Wert dieses Buchs nicht geschmälert, sondern zusätzlich gesteigert. B. zeigt, wie Religionswissenschaft Bedeutung gewinnen kann, wenn sie sich mit Kompetenz und Urteilskraft in religionsbezogene gesellschaftliche Diskurse einbringt.

#### Über den Autor:

*Perry Schmidt-Leukel*, Dr., Seniorprofessor für Religionswissenschaft und Interkulturelle Theologie am Exzellenzcluster „Religion und Politik“ der Universität Münster ([perrysl@uni-muenster.de](mailto:perrysl@uni-muenster.de))