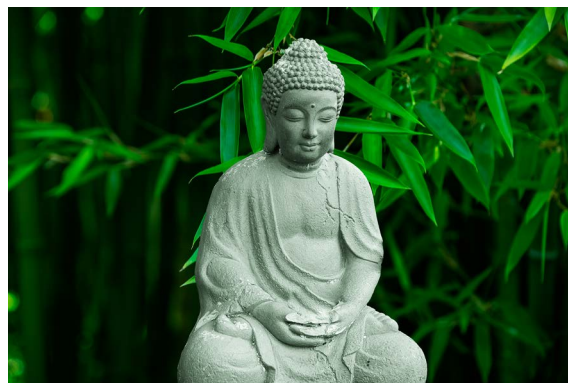


1. Konzept der Achtsamkeit

*Als Kind sah ich Zauberer,
sah ich Feen,
ich betrachtete die Mysterien der höheren und nie-
deren Welt.
Ich glaubte, alle Menschen sähen dasselbe. Doch
dann erkannte ich, dass sie nichts sahen.
(Frei nach Rumi)*

Wie kann es sein, dass so manche Bundeswehroffizierinnen und -offiziere besser erklären können, was Resilienz bedeutet, als eine Lehrkraft?⁵ Institutionen und Organisationen, in denen Menschen sich berufsbedingt in lebensbedrohliche Situationen begeben müssen, benötigen eine professionelle Supervision. Das bedeutet, dass sich Bundeswehr und Polizei schon länger mit Resilienz und Achtsamkeit auseinandersetzen als das Bildungssystem, das sich erst seit der Coronapandemie flächendeckend als systemrelevant beweisen musste. In der Schule sind die Lernsituationen selten so existenziell, wenn man sie als Abfolge von Unterrichtsstunden betrachtet. Bezogen auf das lebenslange Lernen der lehrenden und lernenden Personen hingegen wird im Klassenraum die Basis für einzelne Existenzen gelegt und in vielen Fällen werden auch die Grundpfeiler sowie ein solides Dach errichtet.

Achtsamkeit im Sinne des **Buddhismus** ist die wertfreie, unzensierte Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Sie wird als eine mentale Methode verstanden, bei der der Geist auf einen bestimmten Gegenstand gerichtet wird. Die Grundlage für die Herausbildung buddhistischer Achtsamkeitskompetenz ist eine konstante Konzentrationsfähigkeit. Sich mit allen Sinnen auf ein Subjekt zu fokussieren, ohne darüber zu urteilen, erfordert die Kontrolle des eigenen Bewusstseins und des eigenen Willens. Im Buddhismus hat die Achtsamkeitspraxis eine mehrere Tausend Jahre alte Tradition: Als Religion, die im 6. Jahrhundert v. Chr. aus dem Ganges-Tal seinen Heilsweg für die wenigen zur Verfügung stellte, die im Diesseits Probleme hatten, musste der Buddhismus sich mit dem Zauber des Wunderbaren umgeben, um für alle offen sein zu können. Die vielen parallel existierenden Buddhas mussten aus dem historischen Buddha (ca. 560-480 v. Chr.) eine Figur erschaffen, die zum Säkularen tendierte. Der Buddhismus ist eng mit dem Gedanken des Mitfühlens verbunden. Die Buddhas sind aus Empathie zu den Menschen länger im Diesseits geblieben, um sie zu missionieren. Erst nach zwölf Taten, zu denen u. a. die Askesse und die Erleuchtung gehören, findet der Buddha den Eingang ins Nirwana. Nur so können die Menschen vor den ewigen Seelenwanderungen bewahrt werden. Der Buddhismus hat sich über Jahrhunderte in einer großen Region verbreitet. Daher gibt es nicht die eine reine Lehre des Bud-



© britasei-fert – stock.adobe.com

⁵ Vgl. Kohls 2022, 20f.