



BiNKA

BILDUNG FÜR NACHHALTIGEN
KONSUM DURCH
ACHTSAMKEITSTRAINING

Arbeitsdefinition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA

Tina Böhme

Unter Mitarbeit von

Sonja Geiger, Paul Grossman, Ulf Schrader und Laura Stanzus

September 2016



Zusammenfassung

Das Konzept der Achtsamkeit erfährt seit einigen Jahren große Aufmerksamkeit im westlichen Kontext und wird in unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen umfangreich beforscht. Das Projekt *Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining* (BiNKA) zielt darauf ab, den Zusammenhang von Achtsamkeit und nachhaltigem Konsum zu untersuchen und die Wirksamkeit eines konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings zu evaluieren. Um Achtsamkeit als wissenschaftlichen Untersuchungsgegenstand begreifen zu können, bedarf es einer klaren, operationalisierbaren Definition des Konstrukts. Dieses Kurzpapier stellt die Arbeitsdefinition von Achtsamkeit vor, welche der Forschung im Projekt BiNKA zugrunde gelegt wird. Der Entstehungsprozess der Arbeitsdefinition wird anhand einzelner Diskussionspunkte erläutert und in die bestehende Achtsamkeitsliteratur eingebettet.

Abstract

Within the last years, the concept of mindfulness has attracted enormous attention in the western context and has been widely investigated in different scientific branches. The project *Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training* (German abbr. BiNKA) aims at investigating the relationship between mindfulness and sustainable consumption as well as evaluating the effects of a consumption specific mindfulness training. For the understanding of mindfulness as a scientific matter of investigation, a precise and operationalizable definition of the construct is needed. This paper presents the working definition of mindfulness (see page 6 for the English version of the definition) which underlies the research in the BiNKA project. The process of developing the working definition will be explained by means of certain issues of discussion as well as by implementing it in the existing mindfulness literature.

Inhalt

1. Herkunft und Bedeutung von Achtsamkeit.....	4
2. Achtsamkeit im westlichen und wissenschaftlichen Kontext	4
3. Definition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA	5
4. Entstehung und Diskussion der Arbeitsdefinition	5
4.1 Kernelemente von Achtsamkeit	5
4.2 Gewährsein und/oder Aufmerksamkeit.....	6
4.3 Eigene augenblickliche Erfahrungen	6
4.4 Eine achtsame Haltung mit ethischen Qualitäten	6
4.5 Abgrenzung von Langer’s Definition von Mindfulness.....	7
4.6 Achtsamkeit – State oder Trait?	7
5. Operationalisierung und Messung von Achtsamkeit	8
Literaturverzeichnis.....	9

1. Herkunft und Bedeutung von Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) erfährt seit einigen Jahren eine große Aufmerksamkeit in unterschiedlichen Bereichen des modernen westlichen Zusammenlebens. Die Wurzeln der Achtsamkeit reichen ca. 2500 Jahre zurück und liegen im Buddhismus, in dem Achtsamkeit als geistige Fähigkeit und Kraft gilt, die von grundlegender Bedeutung für den heilsamen Weg der Loslösung von den Leiden unseres menschlichen Daseins ist (Nyanatiloka, 1999). Der Begriff *Achtsamkeit* ist neben *Geistesgegenwart* die gängigste deutsche Übersetzung des Pali-Wortes *sati*, welches „eng mit dem Verb *sarati*, „erinnern“, verwandt“ ist (Analayo, 2007) und im buddhistischen Wörterbuch mit „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit [...]“ übersetzt wird (Nyanatiloka, 1999). Analayo (2007) erklärt die Verbindung von *sati* und Erinnern in Anlehnung an die buddhistischen Lehrreden damit, „dass die Erinnerung gut funktioniert, wenn *sati* gegenwärtig ist“. Die Grundlagen der Achtsamkeit (Pali: *satipatthana*) liegen in der beständigen, bewussten und nichtreaktiven Betrachtung von Körper, Gefühlen, Bewusstseinszuständen und Geistobjekten. Im Kern geht es um das bloße Bemerkend und Erkennen davon, wie Zustände oder Empfindungen entstehen und wieder vergehen, unabhängig davon, ob sie angenehm, unangenehm oder indifferent sind (Nyanatiloka, 1999).

2. Achtsamkeit im westlichen und wissenschaftlichen Kontext

Erst vor wenigen Jahrzehnten wurde das Konzept der Achtsamkeit in den Kontext unserer westlichen Kultur eingeführt. Oftmals wird Achtsamkeit hier in adaptierter, säkularer Form, d.h. losgelöst von den ursprünglichen buddhistischen Ansätzen, gelehrt und praktiziert, was maßgeblich von Jon Kabat-Zinn (1982) und dem von ihm entwickelten Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*) beeinflusst wurde. Schmidt (2011) spricht sogar von einer neu entstehenden Achtsamkeitskultur im modernen Westen. Auch innerhalb der Wissenschaft erfreut sich das Thema Achtsamkeit aktuell großer Beliebtheit, was sich in den rasant ansteigenden Publikationszahlen innerhalb der letzten 35 Jahre widerspiegelt (siehe <https://goamra.org/resources/>). In unterschiedlichen Disziplinen, allen voran in den klinischen, kognitiven und Neurowissenschaften, wird Achtsamkeit hinsichtlich seiner zugrundeliegenden Prozesse und Wirkmechanismen umfangreich beforscht. Um Achtsamkeit als wissenschaftlichen Untersuchungsgegenstand begreifen zu können, bedarf es einer klaren, operationalisierbaren Definition des Konstrukts. Eine einheitliche, umfassende Definition von Achtsamkeit existiert jedoch nicht. Im Gegenteil: Die bestehende Forschungsliteratur bietet inzwischen eine große Bandbreite unterschiedlicher, nur teilweise überlappender Definitionen von Achtsamkeit. Dies hat verschiedene Gründe:

1.) Übersetzungen zentraler Begriffe der Pali-Sprache geben diese meist nur unzureichend wieder (Analayo, 2007), sodass manche Wissenschaftler_innen in ihren Schriften ganz davon absehen, Übersetzungen zu verwenden und stattdessen ausschließlich das ursprüngliche Wort *sati* verwenden (ebd.).

2.) Die Interpretation und Definition des Phänomens hängt stark vom jeweiligen wissenschaftlichen Hintergrund und Fokus der Forschenden ab. Klinisch und psychologisch orientierte Definitionen sind zum Teil so stark von ihrem buddhistischen Ursprung losgelöst, dass dahinterliegende ethische Dimensionen des Achtsamkeitskonzepts verloren gehen und Achtsamkeit nahezu gleichbedeutend mit Aufmerksamkeit verstanden wird (Grossman, 2011, 2015; für eine Auflistung unterschiedlich orientierter Definitionen siehe Review von Nilsson & Kazemi, 2016).

3.) Zudem ist das Verständnis von Achtsamkeit nicht rein kognitiv basiert, sondern hängt stark von den in der eigenen Praxis gemachten Erfahrungen ab. Mehr noch: „Achtsamkeit verstehen *erfordert* erleben, was Achtsamkeit ist“ (Grossman, 2013). Die fehlende oder unterschiedlich ausgeprägte

Achtsamkeitspraxis der Forschenden führt somit unausweichlich zu unterschiedlichen Arten und Weisen, Achtsamkeit zu verstehen und zu definieren.

3. Definition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA

Die BiNKA-Studie ist die erste ihrer Art, die den Zusammenhang von Achtsamkeit und nachhaltigem Konsum sowie die Wirksamkeit eines konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings untersucht. Angesichts der bereits beschriebenen Uneinheitlichkeit der Definitionen in der Achtsamkeitsforschung wurde im Rahmen des BiNKA-Projekts eine Arbeitsdefinition von Achtsamkeit entwickelt, die der Untersuchung zugrunde gelegt wird. Für die Entwicklung dieser Arbeitsdefinition wurden existierende Definitionen innerhalb der Achtsamkeitsliteratur gesichtet, Gemeinsamkeiten und Unterschiede diskutiert sowie Kernbestandteile von Achtsamkeit herausgearbeitet. Darüber hinaus fand ein intensiver Austausch mit Expert_innen (Achtsamkeitslehrende, –forschende und –praktizierende) sowohl außerhalb als auch innerhalb des BiNKA-Teams statt. Die daraus entstandene, hier vorgestellte Definition von Achtsamkeit ist als *Arbeitsdefinition* zu sehen, die unser Verständnis von Achtsamkeit derzeit treffend beschreibt und wie folgt lautet:

Achtsamkeit ist definiert als das unvoreingenommene Gewahrsein, welches durch das absichtsvolle und kontinuierliche Beachten eigener augenblicklicher Erfahrungen mit einer offenen, annehmenden, wohlwollenden und mitfühlenden Haltung entsteht.

English version of the definition:

Mindfulness is defined as the unbiased awareness that emerges through intentionally and continuously paying attention to subjective momentary experience with an open, accepting, benevolent, and compassionate attitude.

4. Entstehung und Diskussion der Arbeitsdefinition

4.1 Kernelemente von Achtsamkeit

Bei der Sichtung und Analyse bestehender Achtsamkeitsdefinitionen (u.a. Bishop et al., 2004; Grossman, 2015; Gunaratana, 2011; Kabat-Zinn, 1990; Nilsson & Kazemi, 2016; Shapiro & Carlson, 2009; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) kristallisierte sich eine Reihe zentraler Aspekte von Achtsamkeit für die BiNKA-Definition heraus. Dazu gehören: eine Form von Gewahrsein und/oder Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit, Bewusstheit und Intentionalität sowie das Wahrnehmen bzw. Beobachten eigener Erfahrungen (Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen etc.) mit einer bestimmten Haltung. Die Auswahl der Attribute der achtsamen Haltung wird in einem separaten Abschnitt näher beschrieben. Weiterhin soll an dieser Stelle bereits betont werden, dass der im BiNKA-Projekt verwendete Achtsamkeitsbegriff auf das *buddhistisch tradierte* Verständnis von Achtsamkeit zurückgeht, welches durch formelle und informelle Meditation kultiviert wird. Damit einhergehend werden auch *ethische Aspekte* von Achtsamkeit in die Arbeitsdefinition von Achtsamkeit mit einbezogen, was ebenfalls separat diskutiert wird. Diese Reihe von Kernkriterien für die BiNKA-Definition von Achtsamkeit steht im Einklang mit der „*Big Five of Mindfulness*“ im kürzlich publizierten Überblicksartikel von Nilsson und Kazemi (2016), welche die Elemente „*Attention and Awareness*“, „*Present-Centeredness*“, „*External Events*“, „*Cultivation*“ und „*Ethical Mindedness*“ umfasst.

4.2 Gewährsein und/oder Aufmerksamkeit

Gewährsein (*awareness*) und/oder Aufmerksamkeit (*attention*) stellen unverkennbar zwei besonders essentielle Aspekte von Achtsamkeit dar, die in fast allen bestehenden Achtsamkeitsdefinitionen enthalten sind. Manchmal werden die Begriffe Gewährsein und Aufmerksamkeit fälschlicherweise synonym verwendet (siehe Diskussion von Nilsson & Kazemi, 2016), wohingegen an anderen Stellen eine konzeptionelle Trennung geschaffen wird. Brown und Ryan (2003) beschreiben Gewährsein und Aufmerksamkeit beispielsweise als ineinandergreifende Unterkomponenten von Bewusstsein, wonach das Gewährsein eher als eine Art offener „Radar im Hintergrund“ fungiert, während durch das Fokussieren und Lenken der Aufmerksamkeit Stimuli in den „Vordergrund“ des Bewusstseins geholt und dort für eine bestimmte Zeitspanne gehalten werden können (ebd.). Unserem Verständnis von Achtsamkeit nach lässt sich sagen, dass beide Phänomene weder identisch, noch ganz zu trennen sind, sondern sich gegenseitig bedingen und eng miteinander verflochten sind. Um einer potentiellen Gleichsetzung von Achtsamkeit mit Aufmerksamkeit vorzubeugen, liegt der Fokus der BiNKA-Definition eher auf dem Aspekt des Gewährseins als auf dem der Aufmerksamkeit. Wir verstehen unter Achtsamkeit mehr als ein Phänomen der Aufmerksamkeitslenkung oder -fokussierung und sehen die Praxis der Achtsamkeit *nicht* als reines Aufmerksamkeitstraining. Achtsamkeit beschreibt aus unserer Sicht eher das bloße, offene und unvoreingenommene Gewährsein für alles, was im gegenwärtigen Augenblick erfahrbar ist, welches durch ein absichtsvolles (das heißt bewusstes, intendiertes) Wahrnehmen der eigenen Erfahrungen von Moment zu Moment entsteht.

4.3 Eigene augenblickliche Erfahrungen

Zu den eigenen augenblicklichen Erfahrungen zählen sowohl eigene innere Erfahrungen wie Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen als auch perzeptuelle Sinneseindrücke beim Wahrnehmen von äußeren Reizen (visuell, akustisch, taktil etc.). In der Achtsamkeitspraxis wird das bloße Beobachten dieser Erfahrungen geschult, ohne ihnen anzuhaften oder sich mit ihnen zu identifizieren. Dabei können u.a. automatisierte Reaktionsmuster auf Reize, die ständig von außen oder innen auf uns einströmen, erkannt und der Umgang mit herausfordernden Erfahrungen gelernt werden.

4.4 Eine achtsame Haltung mit ethischen Qualitäten

Die Haltung, mit der man im gegenwärtigen Augenblick präsent ist und Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnimmt, ist besonders charakterisierend für die Achtsamkeit. Die Beschreibung der achtsamen Haltung, sollte sie überhaupt Teil der existierenden Achtsamkeitsdefinitionen sein, ist jedoch uneinheitlich und nur partiell überlappend, was der Komplexität von Achtsamkeit und ihren breit verwurzelten Ursprüngen im Buddhismus geschuldet ist (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2013). Bishop et al. (2004) beschreiben in ihrer einflussreichen Definition eine durch *Offenheit*, *Akzeptanz* und *Neugier* geprägte Orientierung oder Haltung gegenüber den momentanen Erfahrungen als eine von zwei Hauptkomponenten von Achtsamkeit (die andere Komponente ist die Selbstregulierung von Aufmerksamkeit).

Viele weitere Definitionen enthalten zusätzlich oder stattdessen das Attribut *nicht-wertend* bzw. *nicht-urteilend*, was maßgeblich durch die Definition von Jon Kabat-Zinn (u.a. Kabat-Zinn, 1990) beeinflusst ist. Dieser Aspekt des Nicht-Wertens bzw. Nicht-Urteilens wurde in der BiNKA-Arbeitsdefinition bewusst außenvorgelassen, da diese Beschreibung schnell falsch verstanden werden kann und auch wird. Nicht-werten im Achtsamkeitskontext soll nicht bedeuten, alles OK zu finden oder Wertungen gar zu unterdrücken. Es geht stattdessen eher um ein unvoreingenommenes, wohlwollendes, offenes Gewährsein von und den Umgang mit allem, was ist, egal ob angenehm, unangenehm oder neutral (siehe dazu Grossman, 2015).

Den ethischen Qualitäten von Achtsamkeit, wie sie von Grossman (2013, 2015) und Nilsson und Kazemi (2016) thematisiert und diskutiert werden, kommt innerhalb des BiNKA-Projektes eine

große Bedeutung zu. Neben Offenheit und Akzeptanz beinhaltet eine achtsame Haltung im buddhistischen Sinne auch Qualitäten wie *Freundlichkeit, Gleichmut, Wohlwollen, Güte, Toleranz, Mut und Mitgefühl* (Grossman, 2013, 2015). Nilsson und Kazemi (2016) gehen sogar noch weiter und definieren Achtsamkeit als *sozial orientierte Praxis*, die als soziopolitisches Werkzeug genutzt werden und zu Gerechtigkeit, Frieden und ökologischem Gleichgewicht in der Welt beitragen kann. Die ethisch geprägten Qualitäten als Kernbestandteile der Achtsamkeit sind gerade im Hinblick auf die Forschungsfrage des BiNKA-Projekts von großer Relevanz, werden explizit in die BiNKA-Definition eingeschlossen und können eine Brücke zwischen dem westlich geprägten Verständnis von Achtsamkeit und seinen buddhistischen Wurzeln schlagen (Grossman, 2015; Nilsson & Kazemi, 2016).

Für die BiNKA-Arbeitsdefinition wurde der Fokus auf die ethischen Qualitäten *Offenheit, Wohlwollen, Akzeptanz und Mitgefühl* sowie auf die grundlegenden Aspekte *Unvoreingenommenheit* und *Intentionalität* gelegt. Andere Beschreibungen der achtsamen Haltung (z.B. nicht-anhaftend, nicht-identifiziert, nicht-reaktiv...) wurden für die Definition wissentlich ausgelassen, da sie unserem Verständnis nach bereits in der o.g. Beschreibung enthalten sind (besonders in Offenheit, Unvoreingenommenheit und Akzeptanz) bzw. damit einhergehen.

4.5 Abgrenzung von Langer's Definition von Mindfulness

Es existiert eine weitere Definition von Achtsamkeit, die Achtsamkeit vor allem als einen rein kognitiven Prozess der aktiven Neukreation von Unterscheidungskategorien für neuen, perzeptuellen Input beschreibt (u.a. Langer und Moldoveanu, 2000). Dieses Achtsamkeitskonstrukt ähnelt in seiner Gestalt möglicherweise dem von uns beschriebenen, da es ebenfalls einen Prozess beschreibt, der zu mehr Präsenz im Augenblick und zu mehr Sensibilität und Offenheit für die unmittelbare Umgebung führen kann. Ein grundlegender Unterschied zwischen den beiden Verständnissen von Achtsamkeit ist jedoch, dass wir uns im BiNKA-Projekt mit der Achtsamkeit befassen, die auf buddhistische Wurzeln zurückgeht und durch eine regelmäßige Meditationspraxis kultiviert wird. Zudem liegt der Fokus der Definition von Langer und Moldoveanu (2000) auf der kognitiven Verarbeitung von perzeptuellen Reizen von außen und nicht auf dem Wahrnehmen innerer Erfahrungen wie z.B. Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen. Hierbei spielt die bereits beschriebene Haltung, mit der man im gegenwärtigen Augenblick präsent ist, eine entscheidende Rolle. Es handelt sich also um zwei unterschiedliche Konstrukte mit demselben Namen und im BiNKA-Projekt wird die in diesem Papier beschriebene eigene Arbeitsdefinition verwendet.

4.6 Achtsamkeit – State oder Trait?

Achtsamkeit ist ein Konstrukt mit vielen Facetten, sodass man bei dem Versuch, *eine* Definition von Achtsamkeit festzulegen und Achtsamkeit quantitativ erfassen zu wollen, früher oder später zu der Frage gelangt, ob Achtsamkeit eher eine grundlegende Eigenschaft einer Person ist (*Trait* oder *Disposition*) oder ein kurzfristig veränderbarer, momentaner Zustand (*State*). Dies ist eine knifflige Grundsatzfrage, zu der die Meinungen innerhalb der Achtsamkeitscommunity auseinandergehen und nicht *die eine wahre* Antwort gegeben werden kann. Unser Verständnis von Achtsamkeit beruht auf folgender Argumentation: Würde man Achtsamkeit als vorher gegebenen, gegebenenfalls nur langfristig veränderbaren *Trait* oder *Disposition* definieren, würde man ausschließen, dass sich das Maß an Achtsamkeit innerhalb einer Person über den Zeitraum eines Achtsamkeitskurses hinweg verändern kann. Da wir im BiNKA-Projekt im Einklang mit bestehender Forschung davon ausgehen, dass eine Achtsamkeitsintervention von zum Beispiel acht Wochen und eine damit einhergehende regelmäßige Praxis zu *mehr* Achtsamkeit führen können, sehen wir davon ab, Achtsamkeit als *Trait* oder *Disposition* zu definieren. Eine Definition als (*mental*) *State*, d.h. einem momentanen mentalen Zustand, erscheint im Hinblick auf die Charakteristik eines Gewahrseins im gegenwärtigen Augenblick zunächst plausibler, wird aber auch nicht vollständig der Komplexität des Konstrukts gerecht. Hier ließe sich auch diskutieren, ob sich im Falle einer Person, die sich über lange Zeit hinweg kontinuierlich von Moment zu Moment in Achtsamkeit übt, Achtsamkeit nicht zu etwas wie einer Eigenschaft bzw. eines Merkmals dieser Person entwickeln kann (d. h. zu einem *Trait* / einer

Disposition). Mit anderen Worten: Die Frage nach *State* oder *Trait* ist im Kontext von Achtsamkeit offensichtlich zu eng gefasst und kann nicht eindeutig beantwortet werden.

Es gibt in diesem Zusammenhang aber durchaus Alternativen: Shapiro und Carlson (2009) beschreiben Achtsamkeit sowohl als Prozess als auch als Ergebnis. Prozess bezieht sich hierbei auf die Achtsamkeitspraxis („*little m mindfulness*“), mit der man zu einem Ergebnis, nämlich dem achtsamen Gewahrsein („*big M mindfulness*“) gelangt (Shapiro & Carlson, 2009). In dieses Modell lässt sich auch unser projektinternes Verständnis von Achtsamkeit sehr gut einbetten. Wahlweise könnte man Achtsamkeit auch als Fähigkeit oder Kompetenz betrachten, mit der man ein bestimmtes Ergebnis erreicht. Diese Ansicht ist jedoch mit Vorsicht zu genießen, da sie schnell in die Richtung abgleitet, Achtsamkeit lediglich als Werkzeug für das schnelle Erreichen eines bestimmten Ziels zu instrumentalisieren und die ethischen Qualitäten von Achtsamkeit nicht berücksichtigt (Stichwort „*McMindfulness*“, http://www.stressless.org.nz/...beyond_mindfulness.pdf).

5. Operationalisierung und Messung von Achtsamkeit

Auf den unterschiedlichen Auffassungen über das Wesen der Achtsamkeit aufbauend existieren inzwischen mehrere Selbstbeurteilungsinstrumente zur Achtsamkeit, die in dem, was sie erfassen, nur teilweise überlappen. Dadurch wird das zugrundeliegende Konstrukt nicht klarer, sondern eher diffuser (Schmidt, 2011). Bergomi et al. (2013) geben einen ausführlichen Überblick über die bereits existierenden Achtsamkeitsskalen und weisen auf unterschiedliche Probleme bei der Erfassung von Achtsamkeit hin. Dazu gehört zum Beispiel, dass viele Skalen im Prinzip eine *trait*-Mindfulness messen, wenige andere eine *state*-Mindfulness direkt nach der Meditation (siehe dazu auch den vorhergehenden Abschnitt), was grundverschiedene Dinge sind. Außerdem gibt es Skalen, die hauptsächlich auf *eine* Komponente (z. B. die Aufmerksamkeitskomponente) von Achtsamkeit fokussieren, wohingegen andere das Konstrukt mit mehreren Facetten erfassen. Letzteres erscheint im Hinblick auf die angesprochene Breite des Konstrukts zwar eher als angebracht, dennoch gibt es hier das Problem, dass diese Facetten in manchen Skalen überlappen und in anderen wiederum distinkt sind (Bergomi et al., 2013). Ein weiteres Problem bei der Messung von Achtsamkeit ist, dass die Items von Meditationserfahrenen anders verstanden werden können als von Nicht-Meditierenden, was sich am Beispiel des Freiburger Fragebogens für Achtsamkeit gezeigt hat (Belzer et al., 2013). Der Rahmen, in dem Achtsamkeit derzeit quantitativ beforscht werden kann, ist demnach stark eingeschränkt, was bei der Interpretation entsprechender Ergebnisse beachtet werden muss. Die Heterogenität der existierenden Messinstrumente schränkt zudem die Vergleichbarkeit und Replizierbarkeit aller Studien untereinander ein. Die Debatte darum, ob es *überhaupt* möglich ist, quantitativ zu erfassen, wie (achtsam) jemand wirklich *ist* oder ob oftmals eher erfasst wird, was jemand *für wichtig hält*, sollte im Hinterkopf behalten werden und wird an anderer Stelle ausführlich diskutiert (siehe dazu z. B. Grossman, 2008, 2011).

Im BiNKA-Projekt wird die CHIME-Skala (*Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences*; Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2014) verwendet, welche Achtsamkeit in den Subskalen Dezentrierung, Annehmen, bewusst Handeln, Gewahrsein für innere und äußere Reize, Offenheit, Relativität und Einsicht erfasst. Die Skala umfasst demnach alle, nach unserem Verständnis wichtigen Aspekte der Achtsamkeit bis auf Mitgefühl, ist auf Deutsch gut validiert und zudem sensitiv für Veränderungen über die Zeit hinweg (Stichwort Prä-Post-Vergleich im Rahmen einer Interventionsstudie). Die ethische Qualität Mitgefühl wird in der BiNKA-Studie mit einer separaten Mitgefühls-Skala (Shiota, Keltner, & John, 2006) erfasst. Darüber hinaus stellt die BiNKA-Studie eine Mixed-Methods-Untersuchung dar, in der quantitative *und* qualitative Methoden (halbstandardisierte Einzelinterviews) eingesetzt werden, um Achtsamkeit in ihrer Tiefe und Vielschichtigkeit so umfassend wie möglich zu erfassen.

Literaturverzeichnis

- Analayo. (2007). *Sati in den Pali Lehrreden*. München: Buddhistische Gesellschaft München e.V.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues. *Mindfulness*, 4(3), 191–202.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit. *Diagnostica*, 60(3), 111–125. doi:10.1026/0012-1924/a000109
- 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
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*. (64), 405–408.
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re)invention of mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034–1040. doi:10.1037/a0022713
- Grossman, P. (2013). Güte und Mitgefühl als Kernbestandteile von Achtsamkeit: Das Wissbare in besonderer Weise erfahren. In T. Singer & M. Bolz (Eds.), *Mitgefühl. In Alltag und Forschung* (1st ed., Vol. 1, pp. 201–215). München: Max-Planck-Gesellschaft.
- Grossman, P. (2015). Mindfulness: Awareness Informed by an Embodied Ethic. *Mindfulness*, 6(1), 17–22. doi:10.1007/s12671-014-0372-5
- Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English* (20th anniversary ed). Boston [Mass.]: Wisdom Publications.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Pub. by Dell Pub., a division of Bantam Doubleday Dell Pub. Group.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. doi:10.1111/0022-4537.00148
- Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology*, 20(2), 183–193. doi:10.1037/gpr0000074
- Nyanatiloka. (1999). *Buddhistisches Wörterbuch: Kurzgefaßtes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung*: Beyerlein und Steinschulte. Retrieved from http://www.palikanon.com/wtb/wtb_idxhtml
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in East and West – Is It the Same? In Harald Walach, Stefan Schmidt, Wayne B. Jonas (Ed.), *Studies in neuroscience, consciousness and spirituality: Vol. 1. Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (Vol. 1, pp. 23–38). Springer Science+Business Media B.V. doi:10.1007/978-94-007-2079-4_2
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386. doi:10.1002/jclp.20237

Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 61–71. doi:10.1080/17439760500510833