Jon Kabat-Zinn

Das Abenteuer Achtsamkeit

Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln

Aus dem Amerikanischen von Mike Kauschke

Die geführten Übungen wurden bearbeitet und gesprochen von Lienhard Valentin.

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

1 Was ist Achtsamkeit?

Die Landschaft unseres Seins 9
Der kleine schwarze Beutel 13
Die Herausforderung 15
Haltloses Umhertreiben 19
Die Absicht dieses Buches 21

2 Die Erfahrung der Lebendigkeit

Befreiung und innere Sicherheit 25
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) 27
Was Meditation ist und was sie nicht ist 29
Die Gefahr eines Lebens im Autopilot-Modus 33
Der Zugang zu transformierender Freiheit 35

3 Das Wunder des Atems
Ein wunderbares Tor zur Meditation 39
Den Atem fühlen 42
Die Achtsamkeit vertiefen 45
Der Geist und der Atem 46
Die Vier Quartette 49
Der Atem als Kreisbewegung 51
Ein Schatz, den wir für selbstverständlich halten 52
Einige Empfehlungen 54
Verirrt 57

4 Den Boden bereiten
Veränderung zulassen 61
Die rechte Einstellung und Disziplin entwickeln 63
Einige Faktoren zur Reflexion 66
Anfänger-Geist 68
Die Bedeutung der Einfachheit 71

5 Das Nicht-Tun kultivieren
Die Bereiche des Nicht-Tuns 73
Entschlossenheit 76
Empfehlungen für mehr Sein und weniger Tun 77
Meditation üben 79
Konzentration kultivieren 81

6 In unserem Körper sein
Unser wunderbarer Körper 85
Die Bodyscan-Meditation 86

7 **Meditation im Alltag**
Achtsames Tun 95
Achtsamer Umgang mit Kindern 98
Das Tao der achtsamen Arbeit 101
Achtsame Umgangsformen bei der Arbeit und in der Familie 102
Achtsam die Zukunft planen 104
Sie sind der Krieger Ihres Lebens 107

8 **Bewegungsmeditation**
Ein Orchester mit vielen Instrumenten 111
Die Prinzipien des Yoga 114
Wahrer Yoga 129

9 **Vom Umgang mit Stress**
Allgemeine Stressauslöser 131
Frühe Warnzeichen für Stress 134
Den Dingen begegnen, wenn sie auftauchen 135
Meditation in schwierigen Situationen 138
Die Reise 141
Die Weisheit des Wartens 144

10 **Die Verbindung von Geist und Körper**
Wie sich die eigene Einstellung auf die Gesundheit auswirkt 147
Ein Gefühl von Verbundenheit 150
Die Arbeit von Dr. Dean Ornish 152
Sich zu einem Leben in Achtsamkeit entschließen 154
Verantwortung für den eigenen Lebensstil übernehmen 155
Sie sind nicht Ihre Gedanken 158

11 Ganzheit und Einheit

In die Stille eintreten 161
Unsere Allverbundenheit würdigen 164
Den eigenen Weg gehen 166
Wenn Geist und Herz miteinander tanzen 170

12 Geführte Meditationen

Eine Sitzmeditation 173
Eine Meditation der liebenden Güte 179

Geführte Übungen 183
Quellen 185
Über den Autor 187

1 Was ist Achtsamkeit?

Die Landschaft unseres Seins

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Einfach gesagt bedeutet Achtsamkeit nicht urteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment. Wir kultivieren Achtsamkeit, indem wir bewusst im gegenwärtigen Augenblick aufmerksam sind. Dabei beurteilen wir unsere Erfahrung nicht nach gut oder schlecht oder danach, ob wir diese Erfahrung mögen oder nicht mögen.

Das ist leichter gesagt als getan. Wenn wir es versuchen, bemerken wir, dass wir unsere Erfahrungen gewohnheitsmäßig ständig bewerten. Und selbst, wenn wir uns vornehmen, uns mit Urteilen zurückzuhalten, können wir diesen Zustand nicht lange aufrechterhalten, wenn sich kein gutes Gefühl oder Ergebnis einstellt. Doch so ein angenehmes Gefühl ist ja schon wieder eine Wertung, weil wir es als „gut" oder „angenehm" bezeichnen. So sind wir unbemerkt schon wieder ins Urteilen gerutscht.

Das ist ganz normal, so ist unser Geist einfach beschaffen – bis wir beginnen, ihn aufmerksam zu beobachten und uns mit der Landschaft unseres eigenen Seins vertraut zu machen. Das können wir tun, indem wir uns Zeit für uns selbst nehmen, in all den Formen, die wir in diesem Buch und den geführten Meditationen, die es enthält, kennenlernen werden.

Wir können uns Achtsamkeit auch als ein Gefühl vorstellen, ein Gefühl, das alle anderen Gefühle umfasst und trägt. Es ist also kein bestimmtes Gefühl oder ein besonderer Zustand, es ist kein Gedanke und keine bestimmte Denkweise.

Ich persönlich stelle mir Achtsamkeit auch gern als einen großen Kessel vor, der alles in sich aufnimmt, was wir hineintun. Wenn wir die Zutaten im Kessel lassen, kochen sie von alleine. Achtsamkeit ist etwas zutiefst Gutes und Lebensbejahendes. Menschen, die Achtsamkeit eine Weile praktizieren, neigen dazu, sie als ein subtiles und wunderbares Geschenk anzusehen. Der vietnamesische Zen-Meister und Friedensaktivist Thīch Nhāt Hanh spricht von dem „Wunder der Achtsamkeit". Damit meint er das, was Henry David Thoreau in seinem Buch *Walden* als das „Erblühen des gegenwärtigen Augenblicks" bezeichnet hat. Wir können dieses Erblühen leicht verpassen, aber damit verpassen wir auch unser Leben, denn wir können unser Leben nur in einzelnen Augenblicken leben – und wir erfahren nur einen Moment nach dem anderen.

Dieser Moment, genau jetzt, ist also entscheidend, denn nur in diesem Moment leben wir. Deshalb ist die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment so wichtig: Es ist der einzige, den wir je erfahren werden – um zu leben, um etwas zu fühlen, um zu wachsen oder geheilt zu werden, um zu lernen oder um unsere Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

Achtsamkeit ist ein Wunder, weil wir alle ein Wunder sind. Die Qualität dieses Wunders, das uns immer innewohnt, ist uns in Wahrheit zutiefst vertraut und grenzenlos verfügbar. Aber leider können wir dies leicht vergessen, übersehen oder ignorieren. Die Konsequenzen dieses Ignorierens sind umfassend, tief greifend und letztendlich ungesund für uns selbst und für die Gesellschaft, in der wir leben, arbeiten und zu der wir durch unsere Energien beitragen. Man könnte sagen, dass dieses Ignorieren zu einer Form der Unklarheit und Unwissenheit führt, die unser Leben dauerhaft überschatten kann. Möglicherweise vergessen wir, wer wir wirklich sind. Wir verlieren den Kontakt zu unseren leuchtenden Qualitäten, zu unserem Herzen und unserem eigenen Lebensweg – dem Weg,

den zu gehen uns bestimmt ist. Dieser erfordert die Entschlossenheit, außerhalb der Schatten von Platons traumgleicher Höhlenwelt zu leben.

Platon beschreibt in seinem bekannten Höhlengleichnis Menschen, die im Inneren einer Höhle angekettet sind und eine Wand betrachten. Auf dieser Wand sehen sie Reflexionen des Lichtes, das in die Höhle hineinscheint. Die Menschen sind schon so lange in der Höhle, dass sie glauben, diese Reflexionen seien die Wirklichkeit. Sie erschaffen sich eine eigene Welt aus den Schatten, die an der Höhlenwand entlang tanzen. Einer der Menschen kann aus der Höhle entkommen und entdeckt, dass es außerhalb der Höhle eine ganze Welt gibt, die die Schattenwelt der Höhle an Licht und Lebendigkeit bei Weitem übersteigt. Der entkommene Mensch kehrt zu den anderen in die Höhle zurück und erzählt ihnen davon, aber sie glauben ihm nicht. Wir sehen also, dass wir in Zuständen der Unwissenheit gefangen sein können, in denen wir denken, die Welt existiere nur in einer bestimmten Weise. Dann werden wir zu Gefangenen unseres eigenen Denkens. Wir stecken darin fest, sind gewissermaßen versklavt, weil wir uns nicht des gesamten Potenzials unseres Menschseins bewusst sind. Dieses Verlieren der Verbindung zu unserem Menschsein führt meist zu einem Zustand des Unglücklichseins; einem Zustand, der uns von uns selbst und anderen trennt, uns isoliert und unsere innere Klarheit verdeckt.

Manchmal fragen Menschen, ob es Situationen gibt, in denen es hilfreich ist, aus der Wirklichkeit zu entfliehen oder sich vor der Welt zu verschließen. Ich glaube, die Antwort lautet „Ja, manchmal ist das hilfreich." Zum Beispiel in Situationen, in denen Kinder missbraucht werden. Sie finden ihren eigenen Weg, um mit diesem Schrecken und Albtraum umgehen zu können. Oft gehört dazu auch die Dissoziation. Dies ist ein Überlebensmechanismus, wenn die ganze Welt um einen herum aus den Fugen geraten ist und dem Wahnsinn gleicht, wenn jegliches Vertrauen verloren ist und jede Form der Wertschätzung von Empathie und Mitgefühl fehlt. In unsere Klinik kommen oft Menschen, die solch eine Kindheit erlebt haben.

In bestimmten Situationen ist Leugnen und Abschotten einfach das Beste, was wir tun können. Manchmal ist ein Erlebnis so schlimm, dass Menschen verschiedene Teile von sich abspalten: Der eine Teil ist beim Missbrauch anwesend, aber die anderen Teile des Menschen sind irgendwo anders. Das führt natürlich zu allen möglichen psychischen Problemen, doch wir sprechen hier von grundlegenden Überlebensmechanismen.

In jedem Leben gibt es aber einen Moment, in dem die Heilung von traumatischen Erfahrungen sehr wichtig wird, auch wenn es sich nicht um so schreckliche Erlebnisse wie sexuellen Missbrauch oder körperliche Misshandlung im Kindesalter handelt. Kaum jemand geht durch die ersten dreißig Jahre seines Lebens ohne einige schwere traumatische Erfahrungen gemacht oder Situationen erlebt zu haben, in denen er sich betrogen fühlte oder eine tiefe Trauer erfahren hat. Diese Erfahrungen wirken auch dann, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind.

Ist es also manchmal einfach in Ordnung, die Haltung einzunehmen, dass Unwissenheit ein Segen ist? Eine Haltung, in der wir ein Problem leugnen und sagen: „Ja, ich weiß, dass es da ein Problem gibt, aber ich möchte jetzt einfach davor flüchten und nicht daran denken." In der Achtsamkeit gibt es viel Raum dafür, das Beste zu tun, was wir können. Und meiner Ansicht nach gibt es auch den Raum für solch eine Reaktion. Aber wenn viele solcher unverarbeiteten Erfahrungen unter der Oberfläche unseres Geistes liegen, dann ist dieses Leugnen, indem wir einfach nicht auf sie achten, kein Weg für Heilung oder für ein erfolgreiches, glückliches Leben. Die negativen Wirkungen dieser Erlebnisse werden sich früher oder später zeigen.

Der kleine schwarze Beutel

Der Dichter Robert Bly hat in diesem Zusammenhang ein wunderbares Bild im jungschen Sinne von einem kleinen schwarzen Beutel geprägt. Dieser Beutel ist laut Bly an unserer Hüfte befestigt, wir werden schon mit ihm geboren. Wenn wir aufwachsen und die Menschen um uns herum bestimmte Dinge an uns nicht mögen, oder wenn wir versuchen, es unseren Eltern recht zu machen, weil wir ein braves Kind sein wollen, dann stopfen wir den Teil von uns, den wir ablehnen, in den Beutel. Wir sind sehr sensibel dafür, wie uns die Gesellschaft wahrnimmt und wie andere Menschen uns sehen. Wenn wir älter werden, stopfen wir noch mehr Aspekte von uns in den Beutel; lauter Dinge, die wir für nicht akzeptabel halten. Und wenn wir aufs Gymnasium gehen, ist der Beutel vielleicht schon einen Kilometer lang, voll von allen möglichen Aspekten von uns, die wir niemandem zeigen wollen. Irgendwann vergessen wir dann, dass der Beutel überhaupt da ist. Wir spüren Minderwertigkeitsgefühle oder Verzagtheit und denken: „Das könnte ich nie", oder: „Das ist zu schwer für mich".

Wir haben uns selbst klein gemacht und auf einen sehr begrenzten Teil dieses wunderbaren, erblühenden Wesens reduziert, das wir als Baby und kleines Kind gewesen sind – bevor wir vermittelt bekamen, dass wir nur gut sind, wenn wir nachts durchschlafen und dieses oder jenes tun oder nicht tun. (Wir nehmen solche Informationen auf, noch bevor wir sprechen können. Wir verstehen sie nonverbal und sie haben einen enormen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl.)

Wenn wir dann ins Berufsleben einsteigen, ist der Beutel vielleicht schon vier Kilometer lang, voll mit all den Dingen, die wir nicht anschauen wollen oder die wir uns anderen Leuten nicht zu zeigen trauen, noch nicht einmal unserem Partner oder unserer Partnerin. Wenn wir montagmorgens zur Arbeit gehen, dann schleppen wir diesen langen Beutel hinter uns her. Wir sehen ihn vielleicht nicht, aber nichtsdestotrotz ist er da und hängt wie ein schweres Gewicht an uns – und wir wundern uns, warum

wir keine Lust haben zu arbeiten… Wir tragen so viel mit uns herum, so viel Dunkelheit und Trauer. Vieles davon vergiftet uns. Und je länger es in dem Beutel bleibt, desto giftiger wird es.

Ist es also sinnvoll, immer wieder in den Beutel zu schauen und ihn möglicherweise auch zu öffnen, um etwas von diesen giftigen Inhalten herauszulassen? Ja, natürlich! Sollten wir alles auf einmal herauslassen? Wahrscheinlich nicht. Aber durch die Praxis der Achtsamkeit können wir große Mengen davon herauslassen, ohne dass wir davon überwältigt werden. Denn die Anleitungen zur Achtsamkeit helfen uns, im Gleichgewicht zu bleiben. Wenn etwas aus dem Beutel herauskommt, dann beobachten wir es einfach, selbst wenn damit sehr viel emotionales Chaos verbunden ist.

Wir hatten Menschen bei uns in der Klinik, die jahrelang in psychotherapeutischer Behandlung waren, und die in den acht Wochen bei uns eine größere Erleichterung ihrer Symptome erfahren haben als in acht Jahren Psychotherapie. Das heißt aber nicht, dass es hier um ein Entweder-oder geht; Psychotherapie und Achtsamkeit lassen sich sehr gut miteinander kombinieren.

Mithilfe der Anleitungen zur Meditation können wir uns daran erinnern, dass alles, was aus dem Beutel herauskommt, einfach Dinge sind, die sich jetzt zeigen: Es sind lediglich Gedanken oder Gefühle im Geist und wir sind nicht mit ihnen identisch. Wenn ich mich damit identifiziere, dann sind es *meine* Gedanken, *meine* Gefühle oder *meine* Schmerzen. Dann habe ich ein Problem. Aber dieses „ich“ und „mein“ ist überflüssig. Wir können es loslassen und dadurch eine tiefe Befreiung erfahren.

Im Allgemeinen haben wir gute regulative Mechanismen, aufgrund derer wir uns nur so tief in den schwarzen Beutel begeben, dass wir mit dem, was wir dort entdecken, auch umgehen können. Vielleicht wollen wir nur den kleinen Zeh hineinhalten, vielleicht auch nur für dreißig Sekunden. Aber mit der Zeit können wir unsere eigenen Schatten, unsere dunklen Seiten, annehmen und uns für sie öffnen. Und je mehr wir uns diesen Schatten öffnen, desto eher verschwinden sie einfach. Wir müssen all diese

Probleme aus dreißig oder vierzig schweren Jahren unseres Lebens nicht lösen – sie werden von selbst verschwinden. Warum? Weil wir als Menschen von Natur aus selbstregulierende, selbstheilende Lebewesen sind.

Das gilt für alle Aspekte unseres Seins. Der Körper, der Geist, die Seele und unser tieferes Selbst existieren nicht getrennt voneinander. Sie sind Teil einer Wirklichkeit, die ein nahtloses Ganzes ist. Sie ist immer ganz, auch wenn wir tiefe Narben aus der Kindheit in uns tragen. Die Frage ist also, ob wir uns dieser Ganzheit öffnen können, denn das wird uns zur Heilung führen.

Die Herausforderung

Es gibt ein großartiges Buch von David Whyte mit dem Titel *The Heart Aroused*. Whyte ist ein Dichter, der versucht, die Menschen in der amerikanischen Wirtschaftswelt wieder mit der Essenz ihres Seins zu verbinden. Während eines Seminars bat er die Teilnehmer, Gedichte über ihre Erfahrungen zu schreiben. Eine Frau las eines dieser Gedichte vor. Eine Zeile daraus lautet:

> *Vor zehn Jahren habe ich einen Moment lang weggesehen,*
> *und daraus wurde mein Leben.*

Dieses Risiko gehen wir ein, wenn wir nicht wirklich aufmerksam sind. Man folgt irgendeinem Lebensweg, wacht zehn Jahre später auf und fragt sich: „Wie konnte das nur geschehen? Wie bin ich hierher gekommen?“ Dabei weiß man nur, dass man jetzt hier ist. Das Jetzt ist also der Ort, an dem wir stehen und mit dem wir arbeiten können. Bedauern ist im ersten Moment vielleicht ein angemessenes Gefühl, doch wenn wir es nicht irgendwann hinter uns lassen, wird sich unser Leben nicht ändern. Dann stecken wir wirklich fest.

Meiner Ansicht nach ist niemand jemals wirklich am falschen Ort. Die einzige Möglichkeit, um irgendwo anders hinzugelangen, ist die vollkommene Annahme des Hier und Jetzt – auch dann, wenn es sich nicht gut anfühlt. Aber es ist der Ausgangspunkt.

Diese Arbeit ist nicht leicht, doch es ist vielleicht die einzige Arbeit, die es wirklich wert ist, getan zu werden. Dabei muss sich nichts verändern, wir müssen nichts „machen", um diese Arbeit zu tun. Unser Leben entfaltet sich von alleine. Vielleicht reicht es schon, wenn wir wirklich anwesend sind. Das kann die größte Veränderung bewirken.

Und das ist die Herausforderung, die ich Ihnen hier anbiete: das Abenteuer des Lebens. T. S. Eliot formulierte es in *Vier Quartette* folgendermaßen:

Ein Zustand vollendeter Einfachheit
(Der nicht weniger kostet als alles)

Darum geht es.

Mit dieser Herausforderung haben auch unsere Patienten zu tun, wenn sie in die Klinik für Stressbewältigung kommen. Wir sagen ihnen, dass es stressig sein kann, sich in diesen Prozess zu begeben – Stressbewältigung kann stressig sein. Aber die positiven Effekte, die sich einstellen, wenn wir uns mit unserem eigenen Leben verbinden, sind enorm. C. G. Jung fand dafür folgende Worte: „Die Verwirklichung der Ganzheit erfordert unser ganzes Wesen. Einfacher geht es nicht, es gibt keinen leichten Weg, keine Abkürzungen und keine Kompromisse."

Den Menschen in unserer Klinik sagen wir – und zwar unabhängig davon, wie schwer ihre Situation ist oder wie schwierig oder hoffnungslos ihre Geschichte zu sein scheint –, dass aus unserer Sicht an ihnen mehr richtig als falsch ist, egal, was vielleicht „verkehrt" sein mag. Egal, in welcher Situation sie sich befinden, egal, wie schmerzvoll sich ihr Leben auch immer anfühlen mag: Sie können damit umgehen, wenn sie bereit sind, eine bestimmte Form von Arbeit zu tun. Es geht um eine

innere Arbeit, die Arbeit mit sich selbst, die Kultivierung von Achtsamkeit und die Entwicklung von Selbstmitgefühl. Das ist allerdings einfacher gesagt als getan.

In diesem Buch mache ich Ihnen also folgenden Vorschlag: Wir können zusammen die Landschaft unseres Geistes und Körpers erforschen. Wir können herausfinden, wie dieser Prozess neues Licht und neue Hoffnung in unser Leben und die Art und Weise, wie wir es gestalten, bringt – in dem Maße, in dem wir überhaupt Einfluss auf unseren Lebensweg haben.

Hierbei geht es um eine lebenslange Reise, die wir nicht verpassen sollten. Denn immerhin ist es Ihr Leben – hier und jetzt, ganz egal, was auch geschieht. Dieser Aspekt des „Was auch immer geschieht" bewegte mich dazu, mein erstes Buch *Full Catastrophe Living* (Deutsch: *Gesund durch Meditation*) zu nennen – das Leben in all seinen Höhen und Tiefen. Ich wollte dem Buch keinen leichten, süßlichen Titel geben, denn Meditation ist wertlos, wenn sie nicht auch die dunklen und chaotischen, die schwierigen und schmerzvollen Momente in unserem Leben umfasst. Die Zeiten in denen sich der Schmerz und die Verzweiflung unendlich anfühlen; wenn wir unser Selbstvertrauen verlieren und nicht mehr zu hoffen wagen, dass sich die Dinge noch einmal zum Besseren verändern. Wenn Meditation uns nicht helfen kann, auch mit diesen Momenten gut umzugehen, und nicht davor zu flüchten, was für einen Wert hätte sie dann? Wäre Meditation dann nicht etwas, das uns am meisten hilft, wenn wir am wenigsten Hilfe brauchen, das aber versagt, wenn es wirklich schwierig wird?

Die Menschen, die in unsere Klinik für Stressbewältigung am *University of Massachusetts Medical Center* kommen, werden oft von ihren Ärzten zu uns überwiesen, um sich einigen dieser Herausforderungen ihres Lebens zu stellen. Sie kommen nicht zu uns, weil es ihnen so gut geht, und sie es nun nur noch besser machen wollen. Sie kommen zu uns, weil sie Schmerzen haben. Sie fühlen, dass es etwas gibt, das zwischen ihnen und einem gelingenden Leben steht. Der Schmerz kann körperlicher Art sein, aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls. Weitaus größer ist aber oft der emotionale und der seelische Schmerz.

Jeder von uns hat ein gewisses Maß an emotionalem Schmerz in sich. Oft tragen wir ihn jahrzehntelang im Verborgenen in uns, doch in bestimmten Situationen zeigt er sich. Dieser Schmerz trennt uns auch von unseren Erfahrungen, weil wir vor allem zurückschrecken, was uns noch mehr Schmerz zufügen könnte. Da wir alle sterblich sind, müssen wir uns früher oder später der Tatsache stellen, dass wir – und schlimmer noch, auch diejenigen, die wir am meisten lieben –, nicht immer hier sein werden. Und dass wir weder unsere Liebsten noch uns selbst vollkommen vor den unangenehmen Aspekten und den Gefahren des Lebens schützen können.

Als Alexis Sorbas in dem gleichnamigen Film von einem unbedarften jungen Mann gefragt wurde: „Bist du verheiratet?“, antwortete er sinngemäß: „Bin ich etwa kein Mann? Natürlich bin ich verheiratet! Ich habe eine Frau, Kinder, ein Haus, die ganze Katastrophe.“ Das ist nicht nur witzig gemeint, aber es ist auch keine Klage. Es ist eher eine Feststellung dessen, was es heißt, Mensch zu sein, einschließlich dessen, was wir selbst daraus machen und wie wir damit umgehen.

Meditation bedeutet, dass wir wirklich die ganze Katastrophe umarmen … und mit ihr tanzen. Wir arbeiten mit dem, was sich zeigt, egal, wie schmerzvoll oder schwierig es sein mag. Es ist immer besser, hinzuschauen und den Schmerz zu erfahren, wenn er sich zeigt. Denn in dem Moment, wenn er sich zeigt, ist er eben das, was gerade anwesend ist: Das ist jetzt unsere Erfahrung, das geschieht gerade in unserem Leben.

Würden wir das nicht tun, wären wir gezwungen, uns abzuwenden, etwas zu verbergen, uns zu betäuben oder in irgendeiner Weise unser eigenes Leben und unsere Gefühle zu leugnen – und uns dadurch vielleicht von dem Lebensweg abwenden, der unserer ist. Dadurch aber würden wir uns von dem Leben abwenden, das nur wir leben können.

Der Moment der Wahrheit kommt, wenn wir an dieser Abzweigung stehen, an der sich der Weg zeigt, den wir nicht gehen wollen, weil wir Angst haben. So wie es der Dichter Robert Frost beschreibt: „Weil es der Weg ist, den nur wenige gehen.“ Wenn wir diesen Weg nicht gehen, ist

es gut möglich, dass wir unseren wahren Weg und unser wahres Potenzial verfehlen. Viele Jahre später werden wir vielleicht voller Traurigkeit an diesen Moment zurückdenken und es bereuen:

Vor zehn Jahren habe ich einen Moment lang weggesehen,
und daraus wurde mein Leben.

Haltloses Umhertreiben

Wenn ich an die letzten dreißig Jahre meines Lebens zurückdenke und mich daran erinnere, was mich zur Meditation, zum Yoga und zu den Kampfkünsten gebracht hat, die allesamt als Bewusstseinsübungen bezeichnet werden können, dann kommt mir besonders eines in den Sinn: Das Gefühl, in meinem Leben haltlos umherzutreiben. Wie durch eine Art Schleier war ich getrennt von der Wirklichkeit meines Lebens und dem, wer ich in Wahrheit war. Manchmal schien der Schleier dünn, aber manchmal auch sehr dick, undurchlässig und erdrückend.

Dieses Gefühl bereitete mir in meinen Zwanzigern viel Leid, ich fühlte mich verloren und wusste nicht, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Als Reaktion darauf fing ich an, nach Erfahrungen zu suchen, die mich begeistern würden. Ich wollte richtig erwachen, ich wollte ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit spüren und nicht länger isoliert sein. Mein Dasein sollte endlich einen Sinn und einen Wert haben. So ein Wunsch ist zwar verständlich, aber wir können leicht unser ganzes Leben damit verbringen, nach Erfahrungen zu suchen, von denen wir uns erhoffen, dass sie uns glücklich machen. Und dann kann es passieren, dass wir die Erfahrungen, die wir gerade machen, verpassen. Die Welt kann uns nicht das geben, wonach wir suchen, denn sie hat es uns schon gegeben.

Mein erster Meditationslehrer und die Erfahrungen, die ich mit ihm gemacht habe, haben mir gezeigt, dass sich nichts verändern muss, damit wir uns wirklich mit uns selbst verbunden fühlen. Wir müssen nur wach und bewusst sein, statt im Autopilot-Modus umherzulaufen. Wir brauchen nichts zu tun und nirgendwo hingehen. Das ist für die meisten von uns schwer zu verstehen. Wir müssen nur aus dem automatischen Tun, dem automatischen Denken und den Emotionen, in denen wir uns so leicht verlieren, herauskommen und stattdessen eine Haltung annehmen, in der wir nur *sind*. Jetzt und hier gibt es nichts anderes zu tun, als wach zu sein.

Dieser Schritt ist zwar einfach, aber er braucht etwas Übung und Entschlossenheit. Deshalb wird Meditation auch als eine Disziplin bezeichnet. Die nötige Entschlossenheit umfasst auch die Bereitschaft, unser Sein im Körper zu verwurzeln, denn nur so können wir uns mit unserem Körper verbinden.

In der Interview-Reihe *The Power of Myth* sagt der Mythologe Joseph Campbell etwas sehr Beeindruckendes. An einer Stelle sagt der Journalist Bill Moyers zu ihm, er glaube verstanden zu haben, warum es in allen Kulturen Mythen gäbe: weil Mythen etwas Tiefes über die innere Bedeutung des Lebens aussagen und sich die Menschen so sehr nach einem Sinn des Lebens sehnen. Campbell antwortet darauf, dass er nicht der Ansicht sei, dass die Menschen vor allem einen Sinn erfahren wollten. Die Menschen würden zwar behaupten, dass sie nach dem Sinn des Lebens suchen, aber darum gehe es in Wahrheit nicht. Wonach sie tatsächlich suchten, sei die Erfahrung *lebendig zu sein*.

Wenn man darüber nachdenkt, erscheint diese Aussage paradox, denn wir sind doch bereits lebendig. Was meint Campbell also? Ich denke, dass er auf eine Form des Lebens anspielt, in der wir meist in besagtem Autopilot-Modus unterwegs sind und eher schlafen, als wirklich wach zu sein. Oft sind wir nicht mit dem verbunden, was in unserem Leben das Tiefste und Bedeutsamste ist, deshalb sehnen wir uns nach etwas „Echtem". Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, um wirklich aufzuwachen und in der Realität anzukommen, solange wir noch in der Lage sind, sie zu leben.

Blaise Pascal sagte einmal: „Ich habe entdeckt, dass alles Unglück der Menschen von einem einzigen herkommt: dass sie es nämlich nicht verstehen, in Ruhe in einem Zimmer zu bleiben." Wenn wir diesen Satz auf uns wirken lassen, spüren wir vielleicht eine gewisse Resonanz darauf. Denn es ist gar nicht so einfach, allein still in einem Raum zu sitzen. Der Geist möchte, dass etwas geschieht, und der Körper wird unruhig.

Die Absicht dieses Buches

In diesem Buch möchte ich Sie einladen, dass wir zusammenarbeiten, um die Landschaft unseres Geistes gemeinsam zu erkunden. So wie bei den Menschen, die zu uns in die Klinik kommen oder an Workshops oder Retreats teilnehmen, um Achtsamkeit zu praktizieren, geht es auch hier darum, dass Sie aktiv werden. Es wird nicht genügen, wenn Sie lediglich diese Texte lesen. Denn niemand als Sie selbst kann Ihnen die Praxis, das regelmäßige Üben, abnehmen. Das ist eine echte Herausforderung. Für mich bedeutet es nichts weniger, als dass genau in diesem Moment, in dem Sie das hier lesen, die Sache beginnt. Genau jetzt ist der einzige Moment, in dem Sie anfangen können – wenn Sie bereit sind.

Es ist nichts weniger als der Beginn Ihres restlichen Lebens. Denn Achtsamkeit zu üben ist eine Arbeit, die tatsächlich Ihr ganzes Leben lang dauern wird. Aber Sie haben ausreichend Zeit für diese Praxis, selbst wenn Sie morgen sterben sollten.

Für manche ist dies ein spiritueller Weg, weil Achtsamkeit eine Form der Meditation ist und Meditation wiederum oft als eine spirituelle Disziplin verstanden wird. Es ist völlig in Ordnung, dies so zu sehen. Ich selbst aber versuche, solche Formulierungen und das dahinter liegende Denken zu vermeiden. Durch die Kraft dieser Worte gibt es die Tendenz, dass die Praxis der Meditation auf ein bestimmtes Ziel reduziert wird. Sie kann

eine Art Rezeptcharakter bekommen: „Tun Sie dies, dann werden Sie das erfahren." Mit „das" sind dann oft innerer Frieden, Erleuchtung, Einheit, Gnade oder sogar Heilung gemeint.

Die Schwierigkeiten einer solchen Denkweise liegen für mich darin, dass es meistens nur beim Denken bleibt, das dann zu einer Art Wunschdenken wird.

Wie wir in diesem Buch immer wieder sehen werden, bleiben wir oft in unseren Gedanken stecken und halten sie fälschlicherweise für die wahre Landschaft des Lebens. Sich selbst für einen spirituellen Menschen zu halten oder sich gar öffentlich so zu bezeichnen, ist möglicherweise genau das Gegenteil davon, wirklich spirituell zu sein.

Die Suche als solche ist problematisch. Wir alle wissen, dass es Sucher und Finder gibt, aber niemand von uns möchte jemand sein, der sucht und nicht findet. In diesem Bereich, um den es hier geht, ist das, was Sie suchen, schon in Ihnen. Deshalb spreche ich lieber davon, etwas zu erforschen – vom Erforschen dessen, was es bedeutet, voll und ganz Mensch statt ein „spirituelles Wesen" zu sein. In manchen Fällen verwende aber auch ich das Wort „spirituell" und benutze Begriffe wie Seele und Herz, und zwar dann, wenn ich bestimmte Bereiche der menschlichen Erfahrung ansprechen möchte. Doch in so einem Fall versuche ich immer auch zu verdeutlichen, was genau ich damit meine. Ich nutze diese Begriffe, um Bilder in Ihnen hervorzurufen. Dafür greife ich manchmal auch auf die Poesie zurück. Poesie kann uns helfen, mit einem bestimmten Wissen in uns in Verbindung zu kommen, das vom Lärm unseres Geistes und der Leere oder Fülle unseres Herzens ignoriert oder verdrängt wird.

Und noch etwas: Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass Meditation, Achtsamkeit oder die Kultivierung von innerer Stille und Klarheit etwas Östliches sei – es ist vielmehr etwas allgemein Menschliches. Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten haben diese Landschaft in verschiedener Weise entdeckt und erforscht. Thoreaus *Walden* ist eine Hymne auf die Achtsamkeit, auf die Natur, die Stille und die Einfachheit. Ralph Waldo Emerson, Walt Whitman, Emily Dickinson, Mary Oliver,

T. S. Eliot, Rainer Maria Rilke, Pablo Neruda, Ludwig van Beethoven und unzählige andere Dichter, Künstler und „gewöhnliche“ Menschen kannten und kennen diese Landschaft aus eigener tiefer Erfahrung.

Meine Hoffnung ist, dass wir diese Landschaft gemeinsam erkunden werden und dabei zusammenarbeiten, um Achtsamkeit in unserem Leben zu kultivieren. Ganz ähnlich, wie wir Blumen oder Gemüse in einem Garten kultivieren. Tatsächlich ist der Garten eine alte Metapher für das Leben. Und Arbeit im Garten ist die innere Arbeit, die notwendig ist, um die volle Pracht und verborgene Schönheit zum Erblühen zu bringen, die in den kleinen Samen und Setzlingen enthalten ist.

Der indische Sufi-Dichter Kabīr aus dem 15. Jahrhundert war zutiefst mit dieser Energie der Achtsamkeit verbunden und hat sie so beschrieben:

Geh' nicht in den Garten der Blumen!
Lieber Freund! Gehe nicht dorthin.
In deinem Körper ist ein Garten der Blumen.
Nimm Platz auf den tausend Blättern des Lotos
und dort betrachte seine unendliche Schönheit.

Geführte Übungen

Geführte Meditationen

1	Den Atem fühlen	13 Minuten
2	Bodyscan	28 Minuten
3	Sitzmeditation	20 Minuten
4	Liebende Güte	11 Minuten

Yoga-Übungen

5	Yoga im Stehen	7 Minuten
6	Yoga im Stehen (Beckenschaukel)	2 Minuten
7	Yoga im Stehen	4 Minuten
8	Yoga im Stehen (Schulterdrehung)	6 Minuten
9	Yoga im Liegen	5 Minuten
10	Yoga im Liegen	4 Minuten
11	Yoga im Liegen	2 Minuten

Über den Autor

Jon Kabat-Zinn, PhD, ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School. Er ist der Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society und der weltweit angesehenen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Clinic. Er ist Autor zahlreicher Bestseller, die in mehr als dreißig Sprachen übersetzt wurden.

Jon Kabat-Zinn machte seinen Doktor in Molekularbiologie am MIT (Massachusetts Institute of Technology) im Labor des Nobelpreisträgers Salvador Luria, MD. In seiner Forschungskarriere konzentrierte er sich auf die Geist/Körper-Interaktionen bei der Heilung und den klinischen Anwendungen des Achtsamkeitstrainings für Menschen mit chronischen Schmerzen und mit Stress verbundenen Störungen. Dazu gehörten auch die Wirkungen von MBSR auf das Gehirn, und wie es Emotionen verarbeitet, besonders unter Stress, und auf das Immunsystem (zusammen mit Dr. Richard J. Davidson und Kollegen an der University of Wisconsin). Die Arbeit von Jon Kabat-Zinn hat zu einer wachsenden Bewegung beigetragen, durch die Achtsamkeit auch in großen Institutionen wie Krankenhäusern, Schulen, Unternehmen, Gefängnissen und Profi-Sport-Verbänden angewendet wird. Medizinische Einrichtungen in der ganzen Welt bieten heute Achtsamkeitstrainings und MBSR-Kurse an.

Jon Kabat-Zinn hat im Laufe seiner Karriere viele Preise gewonnen, vor einigen Jahren den Distinguished Friend Award (2005) von der Association for Behavioral and Cognitive Therapies; einen Inaugural Pioneer in Integrative Medicine Award (2007) vom Bravewell Philanthropic Collaborative for Integrative Medicine; und den Mind and Brain Prize (2008) vom Center for Cognitive Science der Universität Turin.

Er ist Gründer und Vertreter des Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine und Mitglied des Leitungsgremiums des Mind and Life Institute. Zu seinen jüngsten Projekten zählen die Herausgabe (mit Richard J. Davidson) von *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation (*dt. im Arbor Verlag erschienen als *Die heilende Kraft der Meditation)* und die Herausgabe (mit Mark Williams von der Oxford University) einer Spezialausgabe der Fachzeitschrift *Contemporary Buddhism* (volume 12, issue 1, 2011 (dt. erschienen als *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*) über das Thema der Achtsamkeit aus verschiedenen klassischen und klinischen Perspektiven. Zusammen mit seiner Frau, Myla Kabat-Zinn, unterstützt er Initiativen für achtsame Erziehung und für Achtsamkeit in der Schulbildung.

Lienhard Valentin

Lienhard Valentin hat den Text der begleitenden Übungen gesprochen und bearbeitet. Er praktiziert seit 30 Jahren *Vipassanā*-Meditation und ist als Achtsamkeitslehrer, Gestaltpädagoge und Buchautor international in der Integration von Achtsamkeit und Mitgefühl in Familie, Therapie und Gesellschaft tätig.

1997 lud er Jon Kabat-Zinn das erste Mal nach Deutschland ein und organisiert seitdem Weiterbildungen für das Center for Mindfulness im deutschsprachigen Raum.

Weitere Literatur aus dem Arbor Verlag

Das Basiswerk für alle, die sich für Achtsamkeit interessieren.

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit für Anfänger

ISBN 978-3-86781-264-1

In diesem Buch zeigt uns Jon Kabat-Zinn, wie wir die Praxis der Achtsamkeit in unser Leben integrieren können. Mit seinen begleiteten Übungen und Meditationen bietet *Achtsamkeit für Anfänger* einen Einstieg für all jene, die mit der Achtsamkeitspraxis noch wenig oder gar keine Berührung hatten. Doch auch den Freund*innen seiner Arbeit und den Teilnehmer*innen von MBSR-Kursen vermag dieses grundlegende Buch ein täglicher Begleiter auf dem Weg der Achtsamkeitspraxis zu sein.

Achtsamkeit für Anfänger wurde grundlegend überarbeitetet, umfangreich erweitert und neu eingesprochen von Lienhard Valentin. Als Geschenk an seine deutschen Leserinnen und Leser spricht Jon Kabat-Zinn die einführende Essmeditation in deutscher Sprache.

Jon Kabat-Zinns Grundlagenwerke zu Wirkung und Praxis der Achtsamkeit:

DIE KOMPLETTE REIHE

Meditation ist nicht, was Sie denken
Warum Achtsamkeit so wichtig ist
ISBN 978-3-867-81-250-4

Wach werden und unser Leben wirklich leben
Wie wir Achtsamkeit im Alltag praktizieren
ISBN 978-3-867-81-251-1

Das heilende Potenzial der Achtsamkeit
Eine neue Art, zu sein
ISBN 978-3-867-81-252-8

Achtsamkeit für alle
Weisheit zur Transformation der Welt
ISBN 978-3-867-81-253-5

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Jon Kabat-Zinn:

www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de