

Jon Kabat-Zinn

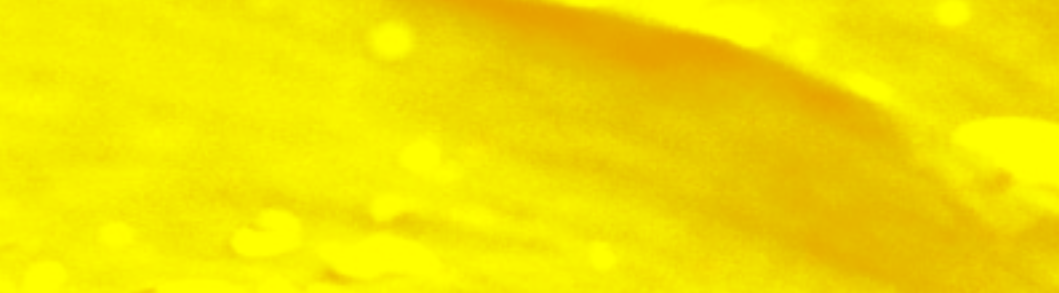
*Achtsamkeit und Meditation
im täglichen Leben*

Sprecherin: Heike Born



Inhalt

Aus dem Hamsterrad aussteigen	5
Der Selbstbetrug der Geschäftigkeit	13
Ein Leben in Achtsamkeit	25
Anhang	41
Weiterführende Literatur	42
CD Inhalt	45



Aus dem Hamsterrad aussteigen

Wir brauchen wirklich nicht viel Aufmerksamkeit, um erkennen zu können, daß unsere Welt sich vor unserer Nase so radikal verändert, wie es das menschliche Nervensystem wohl noch nie zuvor erlebt hat. Angesichts des enormen Ausmaßes dieser Veränderungen sollten wir uns vielleicht einmal Gedanken darüber machen, welche Auswirkungen sie auf unsere Arbeit, unsere Familie und unser Leben im ganzen haben. Es wäre wohl keine schlechte Idee, sich einmal genauer anzusehen, was die Tatsache, daß wir heute sieben Tage in der Woche jeweils vierundzwanzig Stunden vernetzt und verfügbar sind, mit unserem Leben anstellt.

6

Ich vermute, daß die meisten von uns kaum bemerkt haben, wie sie in diese Situation hineingeschlittert sind. Wir waren so damit beschäftigt, mit den neuen Möglichkeiten und Herausforderungen Schritt zu halten, zu lernen, die neuen Technologien zu benutzen, um mehr in kürzerer Zeit und möglichst besser leisten zu können, daß wir im Verlauf dieses Prozesses völlig von diesen Technologien abhängig geworden, ja geradezu süchtig nach ihnen sind. Und ob es uns nun bewußt wird oder nicht, wir werden von diesem Sog der Zeitbeschleunigung mitgerissen, und es gibt keine Anzeichen dafür, daß er sich wieder verlangsamen wird. Die Technologie, die uns angeblich so viel effektiver machen und uns damit mehr Muße bringen sollte, droht uns sowohl unserer Effektivität als auch unserer Muße zu berauben – wenn das nicht schon längst geschehen ist. Kennen

Sie etwa jemanden, der mehr Freizeit hat? Muße scheint in unserer Gesellschaft ein Fremdwort geworden zu sein – etwas, was es vor Jahrzehnten vielleicht einmal gegeben hat.

Mit unseren Handys, Laptops und drahtlosen Palm-Geräten sind wir heute dermaßen „vernetzt“, daß wir jederzeit mit Hinz und Kunz in Verbindung sein und an jedem Ort der Welt rund um die Uhr unsere Geschäfte abwickeln können. Aber ist Ihnen schon einmal aufgefallen, daß wir angesichts dieser Rundumvernetzung Gefahr laufen, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren? Angesichts der von allen Seiten auf uns einstürmenden Verführungen können wir leicht vergessen, daß unsere wichtigste Verbindung zu unserem Leben durch unser Inneres zustande kommt – es ist die Erfahrung unseres eigenen Körpers und all unserer Sinne, einschließlich des Geistes, die es uns erlaubt, mit der

8

Welt in Berührung zu sein und uns von ihr berühren zu lassen sowie angemessen auf sie zu reagieren. Und um das tun zu können, brauchen wir Momente, die nicht von irgend etwas angefüllt sind, in denen wir nicht auf dem Sprung sind, noch ein Telefonat anzunehmen oder noch eine E-Mail zu senden, in denen wir nicht noch eine weitere Aktivität planen oder unseren Terminkalender weiter anfüllen. Wir brauchen Augenblicke der Reflexion, der Besinnung, der Nachdenklichkeit.

Wo bleibt mitten in all diesem Gerede von Vernetzung die Verbindung zu uns selbst? Sind wir so intensiv mit anderen in Verbindung, daß wir niemals wirklich dort sind, wo wir uns befinden? Auch am Strand haben wir noch das Handy am Ohr – sind wir dann wirklich dort? Wir gehen die Straße entlang, wir fahren Auto und telefonieren gleichzeitig – sind wir also wirklich dort? Haben wir angesichts

der Beschleunigung unseres Lebensstils und der Möglichkeiten augenblicklicher Kontaktaufnahme die Möglichkeit, in unserem eigenen Leben präsent zu sein, über Bord gehen lassen?

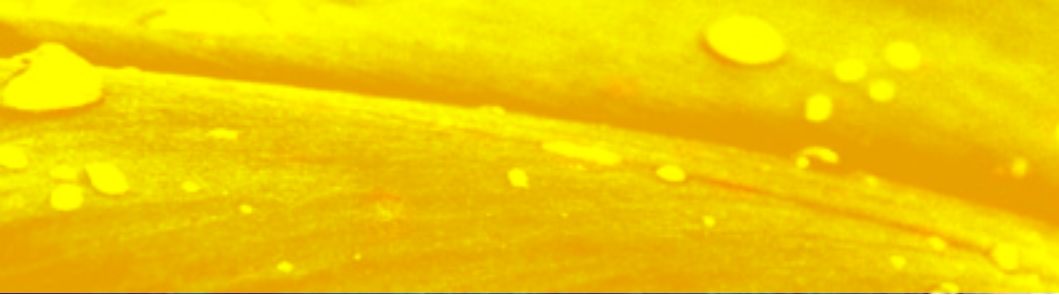
Wie wäre es, wenn wir in unseren „freien Momenten“ mal nicht mit irgend jemandem Kontakt aufnahmen? Wie wäre es, wenn wir statt dessen einmal mit demjenigen in Verbindung träten, der an diesem Ende des Drahtes ist? Wie wäre es, wenn wir uns mal bei uns selbst meldeten und nachsähen, was da gerade vor sich geht? Wie wäre es, wenn wir in Kontakt mit unseren Gefühlen träten, auch in solchen Momenten, wo wir uns „daneben“ fühlen, wo wir überfordert, gelangweilt, aus dem Tritt, verängstigt oder deprimiert sind ... oder wo wir den Zwang verspüren, noch eine Sache zu erledigen?

Wie wäre es, wenn wir mit unserem Körper in Verbindung träten

und mit den Universen von Sinneswahrnehmungen, durch die wir die äußere Landschaft empfinden und erkennen? Wie wäre es, wenn wir mal nicht nur automatisch reagierten und etwas länger als nur einen flüchtigen Moment beim Gewahrsein dessen verweilen würden, was in jedem einzelnen Moment in unserem Geist auftaucht: bei den Gefühlen, den Stimmungen, Empfindungen und Gedanken sowie bei unseren Meinungen? Wie wäre es, wenn wir nicht nur bei ihrem Inhalt verweilten, sondern auch bei den Gefühlslagen, die damit einhergehen, bei ihrer Wirklichkeit als Energien und bedeutsamen Ereignissen in unserem Leben, als große Reservoirs an Informationen zur Selbsterkenntnis, als großartige Gelegenheiten zur Auslösung von Transformation, als Gelegenheiten dazu, das, was wir wissen und verstehen, auf authentische Weise zu leben?

Können wir nicht einmal eine Pause machen? Vielleicht ist diese Pause alles, was wir brauchen, um unsere Verbundenheit mit dem Körper, mit dem Atem, mit der unverfälschten, analogen, nichtdigitalisierten Welt der Natur zu erkennen, mit diesem Augenblick, wie er ist, und mit dem, was wir tatsächlich sind.

Ich will hier keinesfalls für ein technologiefeindliches „Zurück zur Natur“ plädieren und die Nützlichkeit unserer neuen Technologie in Abrede stellen. Ich will nur sagen, daß es in dieser Situation, die unser Nervensystem beansprucht, wie das nie zuvor der Fall gewesen ist, besonders wichtig sein könnte, in unserer Innenwelt ein verlässliches Gegengewicht zu erzeugen – etwas, was unser Nervensystem beruhigt und einstimmt und es in den Dienst eines weisen und für uns und andere förderlichen Lebensstils stellt. Wir können dieses Gegengewicht erzeu-



- 12 gen, indem wir unserem Körper, unserem Geist und unserer Erfahrung an der Schnittstelle zwischen innen und außen mehr Achtsamkeit schenken – einschließlich der Momente, in denen wir uns der neuen Technologien bedienen, um mit anderen in Verbindung zu treten ... oder in denen der Impuls auftritt, dies zu tun. Ansonsten laufen wir Gefahr, das Leben eines Roboters zu führen, der keine Zeit mehr hat zu kontemplieren, wer denn all die Dinge macht, wer irgendwohin gelangt, wo es angenehmer ist, und ob es dort wirklich angenehmer ist.

Der Selbstbetrug der Geschäftigkeit

„Ich halte mich auf Trab.“ Viele Rentner sagen so etwas, wahrscheinlich um sich selbst und anderen zu beweisen, daß sie sich nicht gehen lassen und langsam in Vergessenheit geraten, nur weil sie kein festes Gehalt mehr beziehen.

Eines Tages hörte ich, wie diese Worte während eines Telefonats aus irgendeinem tief verborgenen Winkel meines Geistes aufstiegen, und noch ehe ich mich bremsen konnte, hatte ich sie schon ausgesprochen.

„Moment mal!“ wollte ich ausrufen. „Was sage ich denn da, und wer zum Teufel sagt das?“ Ich halte mich nicht auf Trab. Wenn

ich überhaupt etwas mache, dann ist es eher so, daß ich versuche, Tempo herauszunehmen – und das erweist sich bereits als eine Vollzeitbeschäftigung. Ich habe mich langsam von einem krankhaften Niveau des Beschäftigtseins und des Machens entfernt und habe dabei gemerkt, daß es gar nicht so einfach ist, von den inneren und äußeren Gelegenheiten Abstand zu nehmen, die so attraktiv, so notwendig, so wichtig, so vernünftig und so machbar erscheinen – jede für sich genommen – und die letztlich doch immer wieder so viel mehr Energie beanspruchen als erwartet und die es schwierig, wenn nicht gar unmöglich machen zu erfahren, wie schön es sein kann, mehrere Monate lang an einem Ort zu verweilen und in einem nachhaltigen Gleichgewicht zwischen inneren und äußeren Belangen zu leben.

Wenn wir zu so vielen Dingen ja sagen, für die wir dann doch nicht mehr mit Gelassenheit und Integrität gegenwärtig sein können, dann sagen wir damit gleichzeitig nein zu all den anderen Dingen und Menschen und Orten, zu denen wir zuvor bereits ja gesagt haben.

Warum das so ist? Nun, ganz einfach weil wir dann, wenn wir überfordert sind, wahrscheinlich so aufgeregt, so angespannt und so mit uns selbst beschäftigt sind, daß wir keinem Menschen und keiner Situation mehr mit Gelassenheit und aus der Fülle unseres Seins heraus begegnen können – und dazu gehört natürlich auch und vor allem eine authentische Begegnung zwischen uns selbst und den Menschen, die uns besonders lieb sind. Es könnte uns gut tun, einmal die Impulse unter die Lupe zu nehmen, die uns in solch ein unglückseliges Beschäftigtsein hineintreiben.

Doch selbst wenn wir uns sagen, daß wir Achtsamkeit üben und sie so gut wie möglich von Moment zu Moment verkörpern wollen – solange wir uns nicht darum kümmern, ein wahres Gleichgewicht innerhalb der Entfaltung der Dinge in unserem Leben herzustellen, kommt uns das teuer zu stehen. Wenn wir alles so arrangieren, daß es praktisch unmöglich wird, in unserem Leben zu einem echten Gleichgewicht zu finden, dann werden wir dem, was uns am teuersten ist und was unsere Prioritäten im Leben sein sollten, im Grunde untreu. Damit fallen wir dem anheim, was der Dichter und Unternehmensberater David Whyte eine Art von Selbstbetrug und Untreue nennt. Wir betrügen uns selbst, und wahrscheinlich betrügen wir auch unsere Beziehung zu anderen Menschen und sogar zu bestimmten Orten. Und wir verlieren, ohne es zu bemerken, das Gespür für unsere Beziehung zur Zeit.

Wenn wir uns in wichtigen Momenten unserer Prioritäten wirklich bewußt sind, dann fällt es uns vielleicht leichter, nein zu sagen. Whyte formuliert dieses Dilemma sehr elegant:

Ungeachtet dessen, was manche New-Age-Gurus behaupten mögen, ist es nicht so, daß wir unsere eigene Realität erzeugen. Wir haben einen bescheidenen Anteil daran, in Abhängigkeit davon, wie wach wir für die Strömungen und Untiefen der Zeit sind. Realität ist das Gespräch zwischen uns selbst und den nie endenden Produktionen der Zeit. Je näher wir der Quelle dieser Produktionen der Zeit – also dem Ewigen – sind, desto leichter fällt es uns, genau die Strömungen zu erkennen, in denen wir an einem bestimmten Tag navigieren müssen. Der Fluß der Zeit kann zum Beispiel ganz plötzlich aus einem angenehmen und ruhigen Dahinströmen in eine turbulente