

Jon Kabat-Zinn

# Achtsamkeit für Anfänger

Übersetzt von Mike Kauschke

Die Übungen wurden bearbeitet und gesprochen von  
Lienhard Valentin

Die Essmeditation wurde von Jon Kabat-Zinn  
in deutscher Sprache gesprochen



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Für den ständigen Anfänger in uns allen*

# Inhalt

Einführung	13
<b>TEIL 1 Anfangen</b>	<b>19</b>
Anfänger-Geist	21
Der Atem	23
Wer atmet?	25
Die schwerste Aufgabe der Welt	26
Hinwendung zu diesem Moment	28
Achtsamkeit ist Gewahrsein	29
Der Modus des Tuns und der Modus des Seins	30
Wurzeln in der Wissenschaft	32
Achtsamkeit ist universell	34
Wachheit	35
Wie wir unser Instrument stabilisieren und justieren	37
Das gelebte Gewahrsein ist die Essenz der Praxis	39
Die Schönheit der Disziplin	40
Wie wir unseren Grundzustand angleichen	42
Gewahrsein: Die einzige Fähigkeit, die stark genug ist, um das Denken auszugleichen	44

Aufmerksamkeit und Gewahrsein sind Fertigkeiten, die trainiert werden können	46
Das Denken ist nicht das Problem	47
Freundschaft mit unserem Denken schließen	48
Nützliche Metaphern für den Geist	50
Wir müssen unsere Gedanken nicht persönlich nehmen	52
Selbsten	53
Unsere Liebesbeziehung mit den Personalpronomen – ich, mich und mir	54
Gewahrsein ist ein großes Gefäß	56
Die Objekte der Aufmerksamkeit sind nicht so wichtig wie das Aufmerksamsein selbst	58
<b>TEIL 2 Festigen</b>	<b>61</b>
Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit	63
Ein weltweites Phänomen	65
Liebevolle Aufmerksamkeit	67
Achtsamkeit für alle Sinne	68
Propriozeption und Interozeption	70
Die Einheit des Gewahrseins	72
Das Wissen ist Gewahrsein	73

Das Leben selbst wird zur Meditationspraxis	74
Wir sind immer schon verbunden	75
Genau vor unserer Nase	76
Achtsamkeit ist mehr als eine gute Idee	77
Wieder in Berührung kommen	78
Wer bin ich? Wie wir unsere eigene Geschichte hinterfragen	79
Wir sind mehr als jede Geschichte	80
Immer schon ganz	83
Eine andere Form der Aufmerksamkeit	85
Nicht-Wissen	86
Der vorbereitete Geist	87
Was ist für Sie bestimmt?	88
<b>TEIL 3 Vertiefen</b>	<b>89</b>
Nichts tun, nirgendwo hingehen	91
Tun, das aus dem Sein kommt	92
Angemessen handeln	94
Nicht-Urteilen ist ein Akt der Intelligenz und Güte	97
Sie können nur Sie selbst sein – zum Glück!	99

Verkörperter Wissen	100
Freude für andere spüren	102
Die ganze Katastrophe	103
Ist mein Gewährsein des Leidens selbst Leiden?	104
Was ist mit Befreiung vom Leiden gemeint?	106
Höllengebiete	108
Befreiung liegt in der Praxis selbst	110
Die Schönheit des Geistes, der sich selbst kennt	113
Sorgfalt in Ihrer Meditationspraxis	115
Umgang mit Energie in der Meditationspraxis	116
Eine Haltung des Nicht-Verletzens	118
Gier: die Kaskade der Enttäuschungen	120
Ablehnung: die Kehrseite der Gier	122
Täuschung und die Falle der sich selbsterfüllenden Prophezeiungen	125
Jetzt ist immer die richtige Zeit	126
Der „Lehrplan“ ist „Einfach Das“	127
Sie geben sich selbst Ihr Leben zurück	129
Achtsamkeit in die Welt tragen	130

<b>TEIL 4 Reifen</b>	133
Die Grundhaltungen der Achtsamkeitspraxis	135
<b>TEIL 5 Üben</b>	149
Mit der formellen Praxis beginnen	151
Achtsamkeit beim Essen	158
Achtsamkeit auf den Atem	160
Achtsamkeit auf den Körper als Ganzen	162
Achtsamkeit auf Klänge, Gedanken und Emotionen	163
Achtsamkeit als reines Gewahrsein	166
Nachwort	168
Danksagungen	170
Leseempfehlungen	171
Literaturliste	172
Zur Person: Jon Kabat-Zinn	177
Zur Person: Lienhard Valentin	179

# Einführung

Willkommen zur Praxis der Achtsamkeit. Vielleicht ist sie Ihnen noch nicht vertraut, aber wenn Sie sich zum ersten Mal mit der systematischen Kultivierung von Achtsamkeit beschäftigen, stehen Sie möglicherweise vor einem tiefen Wandel in Ihrem Leben – etwas Subtiles und gleichzeitig potentiell Allumfassendes und Wichtiges, das Ihr Leben verändern kann. Oder mit anderen Worten: Sie werden vielleicht entdecken, dass die Kultivierung von Achtsamkeit Ihnen Ihr Leben zurückgibt. Viele Menschen, die im Rahmen unserer Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung mit Achtsamkeit üben, berichten von solchen Erfahrungen. Wenn Achtsamkeit wirklich Ihr Leben tief greifend verändert, dann wird der Grund dafür nicht dieses Buch sein, obwohl es, so hoffe ich, eine Hilfe sein kann. Jede Veränderung, die sich in Ihrem Leben zeigen wird, hat ihre wichtigste Ursache in Ihrer eigenen Anstrengung. Und vielleicht spielen dabei auch zum Teil die geheimnisvollen Impulse eine Rolle, die uns zu bestimmten Dingen hinziehen, noch bevor wir wissen, worum es dabei geht: Ahnungen, die aus einer tiefen Intuition kommen, der wir vertrauen können.

Achtsamkeit ist Gewahrsein, das kultiviert wird, indem wir in andauernder und bestimmter Weise aufmerksam sind: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung. Es ist eine von vielen Formen der Meditation, wobei wir unter Meditation Folgendes verstehen können: (1) unsere Aufmerksamkeit und Energie systematisch zu regulieren, (2) indem wir die Qualität unserer Erfahrung beeinflussen und möglicherweise transformieren, (3) im Dienste der Verwirklichung des ganzen Spektrums unseres Menschseins und (4) unserer Beziehungen mit anderen und der Welt.

Für mich ist Achtsamkeit im Grunde eine Liebesbeziehung: mit dem Leben, mit der Wirklichkeit und unserer Vorstellungskraft, mit der Schönheit unseres eigenen Seins, mit unserem Herzen und Körper und Geist – und mit der Welt. Wenn sich das etwas überwältigend anhört – das ist es auch. Und deshalb kann es so wertvoll sein, wenn Sie in Ihrem Leben systematisch mit der Kultivierung von Achtsamkeit experimentieren. Das ist auch der Grund, warum die Intuition, sich auf diesen Weg der Begegnung mit Ihrer eigenen Erfahrung zu begeben, so heilsam ist.

Um es gleich offen zu sagen, dieses Buch begann als ein Audioprogramm, das die Hörer im Laufe der Jahre nützlich fanden. Eine CD enthielt geführte Meditationsübungen, die im 5. Teil beschrieben werden. Wie Sie schon bald erfahren werden – wenn Sie es nicht bereits wissen –, liegt das transformierende Potential der Meditation im Allgemeinen und der Achtsamkeit im Besonderen in einer regelmäßigen Praxis.

Es gibt zwei einander ergänzende Möglichkeiten dafür: formell und informell. Formell bedeutet, dass wir uns jeden Tag Zeit für die Praxis reservieren – in diesem Fall für geführte Meditationen. Informell bedeutet, dass die Praxis ungekünstelt und natürlich in jeden Aspekt Ihres Lebens einfließt. Diese beiden Modelle direkter Praxis gehen Hand in Hand und unterstützen einander und werden schließlich zu einem nahtlosen Ganzen, das wir als ein Leben mit Bewusstheit und Wachheit bezeichnen können. Ich hoffe, dass Sie die geführten Meditationen regelmäßig üben werden und sie als ein Sprungbrett für die kontinuierliche Erforschung von formeller und informeller Achtsamkeitspraxis nutzen. Beobachten Sie, was in den nächsten Tagen, Wochen, Monaten und Jahren geschehen wird.

Wie wir sehen werden, ist die Absicht, mit Kontinuität und Sanftheit zu üben – egal, ob man sich nun danach fühlt oder nicht –, selbst schon eine heilende Disziplin. Ohne diese Motivation wird es, besonders am Anfang, kaum möglich sein, dass die Achtsamkeit wirklich Wurzeln

schlägt und mehr als ein Konzept oder eine Technik wird, egal, wie sehr Sie sich philosophisch davon angesprochen fühlen.

Die erste CD im ursprünglichen Audio-Programm beschrieb die Praxis der Achtsamkeit und erklärte, warum es überhaupt wertvoll sein kann, mit der Kultivierung von Achtsamkeit zu beginnen. Der Inhalt der CD ist der Kern dieses Buches, das nun aber in der Breite, den Einzelheiten und der Tiefe weit über das ursprüngliche Programm und dessen Inhalt hinausgeht. Ich habe mich trotzdem an die ursprüngliche Reihenfolge der Themen gehalten. Ich habe auch absichtlich die Sprache meist in der ersten und zweiten Person Singular und der ersten Person Plural gehalten, weil es so die Qualität eines Gesprächs und einer gemeinsamen Untersuchung erhält.

Sowohl im Text als auch im Audiogramm werden wir das Thema Achtsamkeit so untersuchen, als ob Sie noch nie etwas darüber gehört und keine Ahnung hätten, was sie bedeutet oder warum Sie Achtsamkeit in Ihr Leben integrieren sollten. Wir werden vor allem das Herz der Achtsamkeitspraxis erforschen und gemeinsam herausfinden, wie wir diese Praxis im Alltag kultivieren können. Wir werden auch kurz die verschiedenen positiven Wirkungen auf die Gesundheit erwähnen, in Bezug auf Stress, Schmerz und Krankheit. Wir werden betrachten, wie Menschen mit gesundheitlichen Problemen die Achtsamkeitspraxis im Kontext der Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) nutzen können. Wir werden auf neue und spannende Bereiche wissenschaftlicher Forschung hinweisen, die zeigen, dass die Achtsamkeitspraxis in der Form der MBSR tatsächlich die Struktur und die Funktion des Gehirns in interessanter und wichtiger Weise zu verändern scheint. Wir fragen auch, was dies im Hinblick auf unsere Beziehung zu unseren Gedanken und unseren Emotionen, besonders denjenigen, mit denen wir am schnellsten und stärksten reagieren, bedeuten könnte.

Im Rahmen dieses Buches werden wir viele dieser Themen nur berühren können. Ihre Vertiefung und Entfaltung ist ein kontinuierliches

Abenteuer für das ganze Leben. Sie können sich dieses Buch als die Eingangstür in ein prächtiges Gebäude vorstellen, wie zum Beispiel den Louvre – nur dass hier dieses prächtige Gebäude Sie selbst sind, und Ihr Leben und Ihr Potential als Mensch. Wir laden Sie ein, einzutreten und sich in Ihrer eigenen Weise und Geschwindigkeit umzuschauen, mit der Fülle und Tiefe, die Ihnen zugänglich sind. Es geht um Gewahrsein in all seinen konkreten und spezifischen Manifestationen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch ein adäquates konzeptuelles Bezugssystem geben wird, um zu verstehen, warum es sinnvoll ist, sich mit ganzem Herzen regelmäßig etwas zu widmen, das so sehr wie nichts Besonderes erscheint. Und tatsächlich wird Achtsamkeit und der momentan hohe Grad an öffentlichem und wissenschaftlichem Interesse daran einigen als viel Aufhebens um nichts vorkommen. Aber ich denke, wir können Achtsamkeit richtiger beschreiben als *viel Aufhebens um etwas, das fast wie nichts erscheint, aber sich als etwas herausstellt, wobei es um fast alles geht*. Dieses „fast alles“ werden wir direkt erfahren. Darin ist ein ganzes Universum lebensentfaltender Möglichkeiten enthalten.

Wenn Sie mit diesem Buch und seinen geführten Meditationen eine solide Grundlage der Praxis gelegt haben, gibt es wirklich unbegrenzte Ressourcen, wenn Sie Achtsamkeit noch tiefer untersuchen möchten. Die Verbindung mit hervorragenden Lehrern der Vergangenheit und Gegenwart durch das Lesen ihrer Texte kann an bestimmten Punkten der Praxis von unschätzbarem Wert sein, wenn Ihre Achtsamkeitspraxis sich weiter entwickelt und vertieft. Und wenn Sie sich entschließen, an einem Retreat mit einigen der bedeutenden zeitgenössischen Lehrer teilzunehmen, kann auch dies ein wichtiger Katalysator für die Stärkung und Vertiefung Ihrer Praxis sein. Ich kann es nur empfehlen.

Viel von dem, was ich hier schreibe, ist in anderen meiner Bücher in größerer Ausführlichkeit beschrieben, vor allem in *Gesund durch Meditation*, *Bei sich selbst zuhause sein* und *Zur Besinnung kommen*. *Achtsamkeit für Anfänger* beabsichtigt, eine geradlinige, leicht zugängliche Einführung

in die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis zu geben, einschließlich ihrer formellen Kultivierung und der Essenz ihrer Anwendung im Alltag. Beides wird schließlich teil Ihrer andauernden Praxis werden, wenn Sie sich entscheiden, diese Einladung anzunehmen.

Die Kapitel sind mit Absicht kurz gefasst. Sie sollen zum Nachdenken anregen und Sie zur Praxis inspirieren. Wenn sich Ihre Praxis mit der Zeit vertieft und sich in Ihrem Leben verwurzelt – was auch geschehen wird, wenn Sie regelmäßig üben –, werden diese Worte vielleicht eine andere Bedeutung bekommen. Kein Moment gleicht dem anderen und kein Atemzug gleicht dem anderen. Jedes Mal, wenn Sie über ein Kapitel nachdenken und das, worauf es hindeutet, in das Labor Ihrer Meditationspraxis und Ihres Lebens bringen, wird es Sie wahrscheinlich neu und anders berühren. Sie werden mit der Zeit erfahren, dass es eine bestimmte Richtung der Vertiefung in der Praxis gibt, die Sie wie ein Fluss weitertragen wird. Wenn Sie so von der Bewegung der Praxis weitergetragen werden, entdecken Sie vielleicht mit der Zeit eine interessante Übereinstimmung zwischen Ihrer eigenen Erfahrung und dem, worauf diese Worte hier hindeuten.

Wenn Sie mit der Praxis beginnen, möchten Sie vielleicht eine bestimmte geführte Meditation wählen und damit einige Tage lang experimentieren, um zu sehen, wie sie sich anfühlt und was sie in Ihnen auslöst. Sie hören nicht einfach nur zu. Es ist eine Einladung zur Teilnahme, bei der Sie sich mit ganzem Herzen der Übung hingeben – von Moment zu Moment zu Moment, so gut Sie können. Dann können Sie den Text nutzen, um Ihre Erfahrung zu vervollständigen und zu erweitern, indem Sie Ihr Verstehen untersuchen und hinterfragen: Was entwickeln Sie eigentlich in Ihnen selbst, wenn Sie die Anstrengung machen, für Aspekte Ihres Lebens aufmerksam zu sein, die wir so oft vollkommen ignorieren oder als trivial und unwichtig abtun?

Sie begeben sich hiermit wirklich auf einen Weg, der, so hoffe ich, ein ständiges Abenteuer der Erforschung und Entdeckung der Natur Ihres Geistes und Herzens sein wird. Auf diesem Weg können Sie lernen, wie Sie mit tieferer Präsenz, Offenherzigkeit und Authentizität leben können – nicht nur für Sie selbst, sondern für die Verbundenheit mit den Menschen, die Ihnen nahestehen, mit allen Wesen und mit der Welt selbst. In diesem Sinne wird die Welt mit all ihren Aspekten am meisten von Ihrer Fürsorge und Aufmerksamkeit profitieren.

Die Essenz der Achtsamkeit ist tiefes Zuhören – die Kultivierung einer Vertrautheit mit der Entfaltung Ihres eigenen Lebens, so als ob Ihr Leben wirklich wichtig wäre. Denn das ist es. Wichtiger, als Sie denken. Und wichtiger, als Sie ermessen können.

Wenn Sie sich nun auf dieses Abenteuer des Lebens einlassen, möchte ich Ihnen das Folgende mit auf den Weg geben: Möge Ihre Achtsamkeitspraxis wachsen und sich entfalten und Ihr Leben und Ihre Arbeit in jedem Moment, an jedem Tag erfüllen.

TEIL 1

# Anfangen



## Anfänger-Geist

*Oft ist es ein bahnbrechendes Ereignis, wenn man sich entschließt, alle äußere Aktivität ruhen zu lassen, und sich auf das Experiment einlässt, sich hinzulegen oder hinzusetzen, um sich der inneren Stille zu öffnen. Nur mit einer einzigen Absicht: für die Entfaltung Ihrer Augenblicke gegenwärtig zu sein – vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben als Erwachsener.*

Viele Menschen, die in ihrem Leben die Praxis der Achtsamkeit üben, erinnern sich ziemlich lebendig daran, was sie ursprünglich zu dieser Übung hingezogen hat. Dazu gehören auch die Gefühlsstimmung und die Lebensumstände, die zu diesem Beginnen führten. Bei mir ist das ganz sicher so. Die emotionale Struktur dieses Anfangsmoments – oder gar der Moment der Erkenntnis, dass Sie sich in dieser Weise mit sich selbst verbinden wollen – ist für jeden von uns vielschichtig und einzigartig.

Suzuki Rōshi, der japanische Zen-Meister, der das San Francisco Zen Center gründete und die Herzen von so vielen Menschen berührt hat, sagte oft: „Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, aber im Geist des Experten nur wenige.“ Anfänger begegnen neuen Erfahrungen mit weniger vorgefasstem Wissen, deshalb sind sie offener. Diese Offenheit ist sehr kreativ. Sie ist ein inneres Merkmal des Geistes. Die Kunst besteht darin, sie nie zu verlieren. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir im sich ständig entfaltenden Wunder des gegenwärtigen Augenblicks verweilen, der immer neu ist. Sicher werden Sie in gewisser Weise den Anfänger-Geist verlieren, wenn Sie kein Anfänger mehr sind. Aber Sie können sich von Zeit zu Zeit daran erinnern, dass jeder Moment neu und frisch

ist. Dann könnte es vielleicht, und nur vielleicht, sein, dass das, was Sie wissen, Sie nicht daran hindert, für das offen zu sein, was Sie nicht wissen – und das wird immer der größere Bereich sein. Dann wird Ihnen der Anfänger-Geist zugänglich sein, wann immer Sie sich dafür öffnen.

## Der Atem

*Nehmen Sie den Atem als Beispiel. Wir nehmen ihn als selbstverständlich hin. Es sei denn, wir haben eine schlimme Erkältung oder können aus irgendeinem Grund nicht gut atmen. Dann wird der Atem plötzlich das Einzige in der Welt, das uns wichtig ist.*

Aber der Atem kommt die ganze Zeit in Ihren Körper und verlässt ihn wieder. Tatsächlich werden wir geatmet. Bei jedem Einatmen nehmen wir die Luft in uns auf und geben sie mit jedem Ausatmen an die Welt zurück. Unser Leben hängt davon ab. Suzuki Rōshi bezeichnete das Hereinkommen und Hinausgehen des Atems immer wieder als „Schwingtür“. Und weil wir nirgendwo hingehen können ohne diese lebenswichtige und geheimnisvolle „Schwingtür“, kann unser Atem ein leicht zugängliches erstes Objekt der Aufmerksamkeit sein, um uns in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Denn wir können nur jetzt atmen – der letzte Atemzug ist vergangen und der nächste ist noch nicht da –, es geht also immer um diesen Atem, gerade jetzt. Er ist also ein idealer Anker für unsere abschweifende Aufmerksamkeit. So können wir im gegenwärtigen Augenblick bleiben.

Das ist einer der Gründe, warum die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Atmens im Körper in vielen meditativen Traditionen für neue Übende als eines der ersten Objekte der Aufmerksamkeit dient. Aber die aufmerksame Hinwendung zum Gefühl des Atmens im Körper ist nicht nur eine Praxis für Anfänger. Es mag eine einfache Praxis sein, aber der Buddha selbst lehrte, dass im Atem alles enthalten ist, um das volle Potential unseres Menschseins zu entwickeln, besonders unser Potential für Weisheit und Mitgefühl.

Wir werden noch tiefer verstehen, warum das so ist: Bei der Aufmerksamkeit auf den Atem geht es nicht vordringlich um den Atem, genauso wenig, wie es vordringlich um ein anderes Objekt geht, das wir zum Objekt unserer Aufmerksamkeit machen. Objekte der Aufmerksamkeit helfen uns, die Aufmerksamkeit mit einer größeren Stabilität aufrechtzuerhalten. Nach und nach können wir spüren, worum es bei der aufmerksamen Hinwendung geht: die Beziehung zwischen dem, was als Wahrnehmender erscheint (Sie), und dem Wahrgenommenen (dem Objekt, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten). Beide werden zu einem nahtlosen, dynamischen Ganzen des Gewahrseins, weil sie ursprünglich nie getrennt waren.

Gewahrsein ist die Grundlage von allem.

## Wer atmet?

*Natürlich sagen wir ständig: „Ich atme.“ Aber es ist eine Fehlannahme, wenn wir denken, dass wir atmen.*

Natürlich atmen Sie. Aber schauen wir genauer hin: Wenn es wirklich an Ihnen läge, weiterzuatmen, dann wären Sie schon lange tot. Sie wären früher oder später von irgendetwas abgelenkt worden ..., und schwups, das war's. In gewisser Weise haben „Sie“, wer immer Sie sein mögen, überhaupt nichts mit dem zu tun, was dafür verantwortlich ist, dass Ihr Körper atmet. Der Hirnstamm kümmert sich sehr gut darum. Das Gleiche gilt für Ihren Herzschlag und viele andere Schlüsselaspekte unserer Biologie. Wir haben vielleicht einen gewissen Einfluss auf ihren Ausdruck, besonders auf den Atem, aber wir können eigentlich nicht sagen, dass wir atmen. Es ist viel geheimnisvoller und wundersamer.

Wie Sie noch sehen werden, stellt sich damit die Frage, wer eigentlich atmet, wer beginnt mit der Meditation und der Kultivierung der Achtsamkeit, wer liest diese Zeilen? Wir werden uns diesen grundlegenden Fragen mit einem Anfänger-Geist nähern, um zu verstehen, worum es bei der Kultivierung von Achtsamkeit wirklich geht.

## 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](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Jon Kabat-Zinn

[www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn](http://www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen 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](http://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 AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)