

Sei des Augenblicks gewahr!

Ein Gespräch mit dem Pionier der weltweiten Achtsamkeitsbewegung, Jon Kabat-Zinn

Von Jochen Schmid

Immer mehr Menschen unterziehen sich einem Achtsamkeitstraining. Kritiker sagen: noch ein Trend zu zwanghafter Selbstoptimierung.

Achtsamkeit ist inzwischen so populär geworden, dass alle Welt davon redet, aber kaum einer weiss, worum es eigentlich geht. Und dann gibt es die Leute, die wollen Geld damit machen und korrumpieren die Idee. Sie wissen aber noch nicht einmal, dass Achtsamkeit die grösste Herausforderung ist, der man sich stellen kann. Achtsamkeit ist anstrengend, wirklich. Aber lohnend.

Auf Englisch heisst das, was Sie propagieren, «Mindfulness». Ist Achtsamkeit die richtige Übersetzung?

Ich spreche lieber von «awareness», von Gewahrsein. Meine arbeitstechnische Definition für Achtsamkeit ist: Gewahrsein, das daraus entsteht, dem Augenblick absichtlich Aufmerksamkeit zu zollen, ohne zu werten. Und ohne zu werten heisst: zu erkennen, dass man immer alles bewertet, und das dann nicht zu bewerten. In den meisten asiatischen Ländern ist übrigens das Wort für «mind» (Geist) und das Wort für «heart» (Herz) dasselbe. Sie müssen bei der Achtsamkeit also immer die Herzengüte mitdenken, sonst haben Sie nichts verstanden. Achtsamkeit hat ein Element offenerherzigen Gewahrseins.

Wer Achtsamkeit praktiziert, schiebt seine Gedanken nicht weg, sondern schaut sie sich an. Richtig?

Genau. Wegschieben hätte auch keinen Sinn, weil sie immer, immer wieder kommen, automatisch. Wenn man sie nicht anschaut, können sie dein Leben kontrollieren. Ängste, Ärger, Aggressionen, das Gefühl verletzt zu sein, all diese Selbst-Bezeugungen haben einen unheilvollen Effekt auf den Körper, auf die Psyche, sie sind wie ein Gefängnis. Und wenn man seine Gedanken endlich anschaut, bekommt man erstmals eine Idee, diesem Gefängnis zu entfliehen, von dem du nie gewusst hast, dass es existiert. Achtsamkeit hat etwas Befreiendes.

Und wie durchbreche ich die Wände dieses Gefängnisses?

Man braucht sie nicht einmal niederzureissen. Alles, was man tun muss, ist, nicht mehr in dieser Gefängniszelle zu verharren und sich selbst darin zu verschliessen. Die Tür ist offen! Aber wir sind ignorant und unaufmerksam und bleiben in unserem Gefängnis sitzen. Um es in modernem Sprachgestus zu sagen:

«Wir laufen im Modus eines Autopiloten. Wir sind mehr im Schlaf als im Wachzustand.»

Wir laufen im Modus eines Autopiloten. Wir sind mehr im Schlaf als im Wachzustand. Die Praxis der Achtsamkeit fordert den Moment des Augenblicks zurück. Genauer gesagt: unser Leben.

Aber immer im Moment zu bleiben, macht uns das nicht schläfrig, faul, passiv? Das ist wie immer Ferien haben. Oder unter einem Mango-Baum sitzen und den Buddha einen guten Mann sein lassen. Ihre Antwort darauf?

Das ist absurd. Leute, die so denken, verstehen Mindfulness nicht. Das ist härteste Schulung. Und: Mindfulness ist etwas, das du jederzeit anwenden solltest. Wenn du Geschirr spülst, die Kinder zur Schule schickst, wenn du als Wissenschaftler arbeitest oder als Künstler wirkst: das Leben selbst ist die Meditationspraxis. Es ist anstrengend, es braucht Disziplin, die Momente von Achtsamkeit aneinanderzureihen, einen nach dem anderen. Aber Leben ist dann keine Last mehr, sondern wird zum Abenteuer. Und es ist ein radikaler Akt der Gesundheit.

Kann Achtsamkeit heilen?

Das auch. Das Interesse an Mindfulness-Programmen ist inzwischen deshalb so weit verbreitet, weil seine



Morgenmeditation in Davos. Jon Kabat-Zinn mit Teilnehmern des World Economic Forum bei der Innenschau, 2015. Foto © WEF

Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen ist. Es zeigt, dass Achtsamkeit einen tiefen Effekt auf die Vorgänge im Gehirn haben kann, auf Prozesse der Rekonvaleszenz, auf die Entwicklung von Entzündungen, auf Depressionen, auf Stress zum Beispiel.

Alle sollten es tun?

Sicher. Es ist wichtig, das zu werden, was wir sind, jeder Einzelne für sich. Und man wächst dabei, lernt Mut und Disziplin, lernt besser zu lieben und bessere Fragen zu stellen. Achtsamkeit, diese herzensfrische Weltoffenheit, das ist genau das, was Lehrer den Schülern in der Schule beibringen sollten. Aber die meisten Lehrer erziehen ihre Schüler, wenn sie mit ihnen nicht klarkommen, nicht zu Achtsamkeit, sondern herrschen sie an, aufzupassen. Das ist vollkommen sinnlos.

Sogar viele Unternehmen, wie Google, SAP, Twitter, setzen auf Achtsamkeitsprogramme für ihre Mitarbeiter. Auf dass sie besser spüren?

Glauben Sie mir: Die Praxis der Achtsamkeit zielt nicht auf Effizienz, sondern auf ein kreatives, inspirierendes Arbeitsumfeld.

Was läuft denn falsch?

Es ist zum Beispiel ein Problem (und wir sehen das auch bei den grossen Technologieunternehmen im Silicon Valley), dass die Menschen über ihre Computer, über ihre Smartphones, über ihre Tablets auf so viele Daten zurückgreifen können. Wir nennen das TMI, too much information. Die Leute werden süchtig danach. Du kriegst jedes Mal einen Dopamin-Stoss, wenn du deine Facebook-Seite darauf checkst, ob dich einer wieder geliked hat. Und du fühlst dich, aaahh, so gut, wenn dich wieder einer gerne gemocht hat, aber gut nur für einen Moment. Das ist eine Plage.

Und Achtsamkeitspraxis holt diese Geplagten zurück?

Durchaus möglich. Das ist natürlich keine Wunderkur. Es ist, wie gesagt, harte Arbeit. Und doch hilft uns Achtsamkeit, unser Verhalten zu ändern. Und nicht mehr 75-mal am Tag unsere E-Mails zu checken. Ich kenne die Leute, die die iPhones entwickelt haben, und diese Leute bedauern selbst, was iPhones anrichten können. Sie wollen sogar ihre Kinder davor schützen. Nehmen wir nur den früheren Apple-Chef Steve Jobs, der hat genau gemerkt, was da läuft, und seine Kinder in eine Rudolf Steiner Schule geschickt. Aber glauben Sie ja nicht, ich wollte irgendjemand gegen den technischen Fortschritt aufwiegeln; ich bin nur für den weisen Gebrauch von Computertechnologie.

Sie sind Molekularbiologe. Wie kamen Sie eigentlich dazu, diesen Ansatz zu verfolgen?

Mein Vater war Molekular-Immunologe, meine Mutter Malerin. Das waren zwei sehr unterschiedliche Wege, die Welt zu verstehen. Es gibt eine Schönheit der Wissenschaft, und es gibt eine Schönheit der Kunst und Empfindung. Ich versuche, beide in Einklang zu bringen. Seit ich 21 bin und einen Vortrag am Massachusetts Institute of Technology über Zen-Meditation gehört habe. Das gab mir den Kick.

Sind Sie religiös?

Nein, das hat nichts zu tun mit Religion. Achtsamkeit, so wird gesagt, ist das Herz der buddhistischen Meditation. Aber im Buddhismus gibt es keinen Gott. Als die Menschen, so geht die Legende, den Buddha fragten, ob er ein Gott sei, da sagte er: «Nein, ich bin wach». Das ist es, was das Wort «Buddha» meint: «awake», also wach zu sein. Darum geht es. Es ist möglich für menschliche Wesen, aufzuwachen aus einem tagträumerischen Leben, das dich auf den Autopiloten setzt.

Man muss also mit sich selber anfangen?

Ja, mit was soll man sonst anfangen? Mit sich, für sich achtsam sein, Moment für Moment. Aber es wird in eine soziale Bewegung münden. Das ist wie bei einem Orchester. Nehmen wir die Berliner Philharmoniker. Die gehen doch nicht zur Konzerthalle, setzen sich auf ihre Stühle, sagen: Wir müssen gar nicht erst üben, wir müssen unsere Instrumente nicht stimmen, wir brauchen keinen Dirigenten, wir fangen einfach an und machen grossartige Musik. Nein, sie

proben hart, sie stimmen ihre Instrumente, und wenn sie spielen, so hören sie aufeinander und auf ihren Dirigenten. Und da kommt die Schönheit der Musik her. Genau dasselbe passiert in der Gesellschaft. Wir stimmen unsere eigenen Instrumente, aber dann müssen wir uns umhören, damit

«Das Leben selbst ist die Meditationspraxis. Mit Achtsamkeit wird es zum Abenteuer.»

das Zusammenspiel klappt. Wir sind alle miteinander verbunden, sogar bis in die Gene hinein.

Klingt einfach und schwer zugleich. Schwer zu glauben ist es auch.

Aber so funktioniert Achtsamkeit. Da ist Lernen, Wachsen, Heilen, und dann ist da noch: Transformation. Das ist so wichtig wie die Heilung. Transformation im Sinne von: Du merkst, wie wunderbar du bist. Du wächst über die von dir selbst gesetzten Grenzen hinaus. Du hast eine Liebesaffäre mit deinem eigenen Leben.

Sind Sie ein Guru?

Ich bin nicht der Guru für irgendwen und irgendwas. Ich bin einfach jemand, der versucht für einen Lebensstil zu werben, der sehr alt ist, aber eine enorme Relevanz hat in der modernen Welt. Da ist so viel Leid in der Welt, aber wir registrieren nicht, wie viel wir selbst dazu beitragen, mehr oder weniger. Jeden Tag.

Die Manager am WEF in Davos, mit denen Sie meditiert haben, konnten die mit Ihnen etwas anfangen?

4000 Menschen gehen da hin, nach Davos. Erst einmal ist das ja ein Treff-

fen von Big Shots, den Spitzen von Staat und Wirtschaft. Angela Merkel geht da hin, Bill Gates geht dahin, all die Masters of the Universe gehen hin, und sie haben alle eine gute Zeit, was auch immer sie dort tun. Und ein paar kommen nach Davos, um Achtsamkeit zu praktizieren. Nun ja, man könnte jetzt ein wenig zynisch werden und sagen: Das machen die Masters of the Universe, um sich ein bisschen besser zu fühlen, aber das ist nicht meine Erfahrung. Meine Erfahrung ist: Sie kamen, um zu hören und zu verstehen. Und sie kamen wieder. Zu Hunderten.

Gehen Sie in diesem Winter wieder hin?

Nein. Die Organisatoren haben mich zwar eingeladen, aber ich habe abgelehnt. Ich will in den USA sein, zur Amtseinführung des neuen Präsidenten. Trump ist ein Albtraum für die USA und könnte einer werden auch für den Rest der Welt. Ich will die Amtseinführung miterleben, Zeuge sein, bei der Familie sein. Davos ist am gleichen Wochenende.

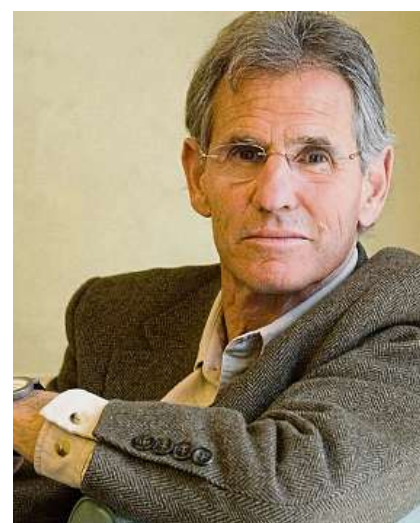
Aber irgendwann gehen Sie wieder hin, nach Davos.

Doch, schon. Es ist schön dort, in einem Swiss Chalet, in der Mitte des Winters, Schulter an Schulter mit Bill Clinton oder Bill und Melinda Gates oder wem auch immer. Aber das ist es natürlich nicht allein. Es geht darum, den Samen der Achtsamkeit zu streuen. Es ist dringend. Wir müssen zum Beispiel alles tun, um diese Erde vor unseren Umweltsünden zu retten. Wir Menschen sind wie eine auto-immune Plage für die Erde, und zwar ihr Überträger wie auch ihr erstes Opfer. Und wir sollten nicht die Opfer unserer eigenen Ignoranz werden.

Wirkliche Lebenshilfe oder Esoterik-Chic? Die Lehren des Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn (72) ist Molekularbiologe und emeritierter Professor der University of Massachusetts Medical School in Worcester. 1979 gründete er die «Stress Reduction Clinic», 1995 das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society der Universität. Hier entwickelte er sein Programm der Mindfulness based stress reduction (MBSR).

MBSR wird inzwischen weltweit gelehrt und ist ein achtwöchiger Kurs, in dem Aufmerksamkeitsübungen und Achtsamkeitsmeditationen in buddhistischer Tradition miteinander verbunden werden. Das Programm soll helfen, chronische Schmerzen besser zu ertragen, Stress und Burn-out zu vermeiden oder auch nur ein bewussteres Leben zu führen. Am Universitätsspital Basel wurde bis vor Kurzem über den



Will kein Guru sein. Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeitslehrer.

Einfluss von MBSR-Programmen auf das Wohlbefinden von Patienten geforscht, die unter Multipler Sklerose leiden.

In den vergangenen Jahren war Kabat-Zinn zu Gast beim World Economic Forum in Davos und hat dort mit interessierten Teilnehmern meditiert. Auch Unternehmen wie Google, Monsanto oder Disney lassen vermehrt ihre Mitarbeiter an MBSR-Schulungen teilnehmen, um sie in Achtsamkeit zu trainieren. Der Spiegel sprach in seiner jüngsten Ausgabe hingegen vom «Esoterik-Chic einer erschöpften Leistungselite» und einem «Buddhismus to go». Wir unterhielten uns mit Jon Kabat-Zinn in Freiburg im Breisgau, wo er jüngst vor mehr als 200 MBSR-Lehrern sprach, darunter etlichen aus der Schweiz. js