



Jon Kabat-Zinn: **Zur Besinnung kommen.** Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 664 Seiten, 24,90 €, ISBN-13: 978-3936855821.

Unsere Gesundheit und unser Wohlergehen stehen auf dem Spiel, wenn es uns nicht gelingt, in dieser aus den Fugen geratenen Welt wieder zur Besinnung zu kommen, als Individuen und als menschliche Gemeinschaft. Dies ist die zentrale These des bekannten Verhaltensmediziners und Meditationslehrers Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, dessen Programm der „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ (MBSR) weltweit in immer mehr Universitätskliniken, Krankenhäusern, Gesundheitszentren, aber auch in wirtschaftlichen und politischen Institutionen erfolgreich praktiziert wird.

Wir haben weitgehend den Kontakt verloren zur wahren Wirklichkeit dessen, was wir in unserer Tiefe und in allen unseren Möglichkeiten sind; ebenso zu unserem Körper und zu den „Körperschaften“ unserer gesellschaftlichen und politischen Institutionen. Diese Entfremdung von dem, was wirklich ist, macht uns und unsere Gesellschaft auf die Dauer krank.

Das Tor, durch das wir erneuten Zugang zu unserem inneren Potential, zu unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Mitmenschen und unseren Organisationen gewinnen können, ist das unserer Sinne – und zu denen zählt der Autor aus buddhistischer Sicht auch den denkenden Geist.

Der Königsweg zu dieser Belebung der Weisheit der Sinne ist die Achtsamkeit. Ihre heilsame Kraft ist in der buddhistischen Meditationspraxis seit zweieinhalb Jahrtausenden erforscht, erprobt und angewendet worden. Dieses Buch zeigt, wie wir mit Hilfe dieser Praxis wieder zur Besinnung kommen und mit allen Sinnen zu einem gesunden und erfüllten Leben in der Gemeinschaft finden können. Übersetzt von Stephan Schuhmacher.

Eine Kostprobe

Das häufigste Hindernis für die Praxis der Meditation ist, daß Sie keine Lust haben zu üben. Ein Teil von Ihnen sagt sich vielleicht, daß es sicher ganz gut wäre, wenn Sie es täten, aber sobald der Impuls zu üben als flüchtiger Gedanke oder Gefühl auftaucht, stellen sich sofort alle möglichen anderen Gedanken ein, die Ihnen sagen: „Nicht jetzt“ oder „Keine Zeit“ oder „Ich wollte doch noch das Buch lesen“ oder „Ich muß unbedingt noch XY anrufen“ oder „Es ist Zeit, daß ich etwas esse“ oder „Ich habe momentan einfach zu viel Arbeit“ oder „Ich werde später üben“ oder „Morgen fange ich bestimmt damit an“ oder „Ich werde einfach bei dem, was ich gerade tue, achtsam sein“. Der Geist sondert immer irgendwelche Gedanken ab, die den ursprünglichen Impuls umlenken oder uns davon ablenken können.

Deshalb sind Ausrichtung und Motivation so wichtig. Meditation ist eine Disziplin, und diese Disziplin wird uns wohl tun, wenn wir üben, ob es uns gerade gefällt oder nicht, und ganz gleich, mit welcher Art von Propaganda unser Geist uns berieselt, um uns von unserer Absicht abzubringen. Wenn Sie also den Wunsch haben, in Ihrem Alltag mit Hilfe der formellen Praxis Übung Achtsamkeit zu entwickeln und zu verfeinern - und wenn diese Praxis etwas Neues für Sie ist und Sie noch nicht die Disziplin des regelmäßigen Übens entwickelt haben, oder wenn die Übungsdisziplin sich im Laufe der Jahre verflüchtigt hat oder schal und künstlich geworden ist -, dann mag es tröstlich für Sie sein zu hören, daß es leicht ist, eine solche Praxis zu etablieren oder wieder aufzunehmen, wenn Sie sich dazu entschließen, früher aufzustehen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen, bevor die anderen Tätigkeiten und Verpflichtungen des Tages die Oberhand gewinnen und Ihre gute Absicht zunichte machen. Denken Sie nur: Sie können Zeit für sich allein haben - Zeit, die Sie nicht mit irgend etwas anfüllen und mit der Sie nichts anfangen müssen, in der Sie einfach in Ihrer eigenen guten Gesellschaft sein, in der Sie ausruhen und sich mit der Entfaltung des Lebens und der Art, wie es von Moment zu Moment in Ihrem eigenen Körper, Geist und Herz zum Ausdruck kommt, vertraut machen können.

Natürlich beschränken die Hindernisse für die Übung der Meditation sich nicht darauf, daß etwas Sie daran hindert, anzufangen. Sobald Sie auf dem Kissen sitzen (womit hier jede Form der Meditationspraxis gemeint ist), kann es leicht geschehen, daß Sie von Ihrer Absicht, für das präsent zu sein, was sich im Augenblick entfaltet, abgelenkt werden.

Zunächst einmal kann der Körper unruhig oder zappelig sein, geplagt von kribbelnden und juckenden Empfindungen oder von unwiderstehlichen Impulsen, sich zu bewegen und herumzurutschen. Das ist alles kein Problem. Das sind nur vorübergehende Stadien, die der Körper durchläuft. Mit etwas Übung können wir diese Empfindungen, wenn wir sie als bloße Empfindungen sehen und erkennen, genauso wie andere Empfindungen im Körper leicht und sanft im Gewahrsein halten, insbesondere dann, wenn wir ihnen nicht durch erregte Gedanken im Geist, der sie ständig beurteilt, gegen sie ankämpft, sie verändern oder sich ihnen ergeben will, noch mehr Nahrung geben oder uns Dinge sagen wie „Ich wußte doch, daß ich einfach nicht zum Meditieren geschaffen bin“ oder „Das beweist mal wieder, daß Meditation schiere Tortur ist, ein masochistisches Unterfangen für Menschen, die noch nicht genug Probleme in ihrem Leben haben“. All das ist natürlich blanker Unsinn - es ist nichts als ein reaktives Gezappel des Denkens, das wir auf das reaktive Gezappel des Körpers noch draufpacken.

Sobald Sie sich in der Stille unterhalb dieser Oberflächenwellen des Geistes niederlassen und vertraut werden mit der Topologie der inneren und äußeren Landschaften Ihres gesamten Seins - mit der Körperlandschaft, der Landschaft des Geistes, der Landschaft des Jetzt, der Luftlandschaft, den Landschaften der Sinne -, beruhigt sich das, was Sie an der Praxis hindert, um schließlich ganz zu verschwinden. Wenn sie dann nach einer Weile doch von Zeit zu Zeit wieder auftauchen, dann sehen und erkennen wir sie einfach als unterschiedliche körperliche und geistige Zustände. Es gibt immer Millionen Gründe dafür, nicht zu üben, wie man im Hier und Jetzt präsent ist. Doch wenn wir im Gewahrsein verweilen und nur dieses Wissen sind, dann sehen wir bald, daß auch diese Zustände, ebenso wie alle anderen Phänomene im Reich der Erfahrung, nicht lange dauern. Wenn Sie sich allerdings noch in den

Anfangsstadien der Entwicklung einer Achtsamkeitspraxis befinden, dann könnten Sie, wenn die körperlichen Empfindungen wirklich sehr schlimm sind, zuerst einmal mit Yoga-Übungen beginnen und sich dann allmählich an die Stille herantasten, entweder im Sitzen oder im Liegen oder Stehen.

Denn wie ich gerade schon angedeutet habe, kann der Geist ebenso zappelig sein wie der Körper. Es kann gut sein, daß Sie zwischen Ungeduld und Erregung, Ungeduld und Erregung, Ungeduld und Erregung hin und her schwanken. Sie verstehen, was ich meine. Auch solche Zustände sind kein Problem. Sie sind bloße Gewohnheiten des Geistes, und wenn wir sie zusammen mit dem Atem und jedem anderen Objekt, das in das Feld unseres Gewahrseins einzuschließen wir uns entschlossen haben, betrachten, dann werden sie im allgemeinen bald als das gesehen, was sie sind, nichts weiter als unpersönliche Geisteszustände. Und sie beginnen sich aufzulösen, wenn wir ihnen nicht dadurch Nahrung geben, daß wir gegen sie ankämpfen und uns wünschen, sie mögen verschwinden. Sie können sogar für sich genommen als wichtige, ja in der Tat äußerst hilfreiche Objekte der Meditation dienen. Es könnte sogar sein, daß Sie mit Ihrer Ungeduld und Ihrer Erregung Freundschaft schließen. Sich auf diese Weise mit den Phänomenen vertraut zu machen und dadurch einen engen Bezug zu ihnen zu haben, das ist die Meditationspraxis und führt zu Gleichmut, ohne daß wir irgend etwas vertreiben müßten. Es ist jenseits und unabhängig von Bedingungen und Konditionierungen und ist deshalb Freiheit.

Schläfrigkeit kann sich ebenfalls wie ein gravierendes Hindernis für die Praxis anfühlen, wie wir bei der Übung im Liegen gesehen haben. Doch wenn Sie es mit der Meditation wirklich ernst meinen, dann ist auch Schläfrigkeit kein großes Problem. Wenn Sie allerdings an totalem Schlafentzug leiden, dann sollten Sie versuchen, etwas mehr Schlaf zu bekommen, bevor Sie sich daranmachen, eine Meditationspraxis zu entwickeln. Wenn dem Geist der Schlaf entzogen wird, wird er leicht ein wenig verrückt und verliert den Überblick. Das beste Mittel dagegen ist Schlaf. Wenn Sie jedoch auch ohne Schlafentzug jedesmal einschlafen, wenn Sie sich zum Üben hinsetzen, dann ist alles, was Sie tun können, um Ihre Praxis zu unterstützen, sinnvoll. Sie können sich Gesicht und Nacken mit kaltem Wasser benetzen, bevor Sie sich auf Ihr Kissen setzen, Sie können vorher kalt duschen, Sie können mit offenen Augen sitzen oder im Stehen üben.

Wenn Sie wirklich in Ihrem Leben und für Ihr Leben aufwachen wollen, dann werden Sie gute Mittel und Wege finden, diese Absicht zu stärken und es dazu kommen zu lassen. Wenn ich schläfrig werde, während ich spät in der Nacht mit dem Auto unterwegs bin, und nichts zu helfen scheint, nicht einmal laute Rockmusik aus dem Radio oder frische Luft, und wenn es im Moment gerade nicht angeraten ist, einfach anzuhalten, dann gebe ich mir selbst eine kräftige Ohrfeige, wenn nötig auch mehrmals. In einer solchen Situation kann das in der Tat ein Akt der Weisheit und des Mitgefühls sein. Bei der Meditation stellt sich letztlich die Frage, ob wir bereit sind, so zu üben, als hinge unser Leben davon ab.

Ein anderes häufiges Hindernis für die authentische Praxis ist eine Idealisierung der Übung - wenn man sich zum Beispiel überhöhte Maßstäbe setzt und dann aus der Übung einen Kraftakt macht, fast einen Akt der Aggression mit wenig oder gar kein Mitgefühl mit sich selbst und ohne jeden Sinn für Humor. Denken Sie daran, daß die Achtsamkeitspraxis ein radikaler Akt der Liebe ist, daß Mitgefühl und Selbsterbarmen also zu ihren Grundlagen gehören. Wenn wir mit uns selbst und den Erfahrungen, die wir jetzt gerade machen, nicht freundlich und verständnisvoll umgehen können, wenn wir ständig irgendwelche anderen und besseren Erfahrungen haben wollen, um uns selbst oder andere davon zu überzeugen, daß wir uns „entwickeln“, daß wir zu einem besseren Menschen werden, dann sollten wir die Meditation wohl besser aufgeben. Wir werden uns dann nämlich nur unnötig unter Druck setzen und uns selbst das Leben schwermachen, und dann werden wir der Meditation schließlich vorwerfen, sie funktioniere nicht, wenn es doch in Wirklichkeit einfach so ist, daß wir schlicht nicht willens sind, mit den Dingen zu arbeiten, wie sie sind, wie wir sie vorfinden, wenn wir uns nicht so akzeptieren mögen, wie wir sind.

Wenn wir derart gewaltsam nach etwas streben, dann kann manchmal der Eindruck entstehen,

daß „etwas in Bewegung kommt“, daß wir Fortschritte machen“ und mit unserer Übung „etwas erreichen“. Aber wenn wir uns selbst nicht akzeptieren und kein Mitgefühl mit uns selbst haben, dann sind diese Verkrampfung und dieser Zwang nicht gerade eine geschickte und weise Motivation für die Erkundung von Stille, und selbst wenn wir damit eine beträchtliche Konzentration und Stabilität des Geistes entwickeln mögen, wird die Weisheit sich uns entziehen, denn sie ist nicht etwas, was man „erwerben“ könnte, sondern sie ist eine Art, zu sehen und zu sein, die von selbst in uns wächst, wenn die Umstände stimmen.

Der Acker tiefer Meditationspraxis braucht den Dünger tiefer Selbstakzeptanz und tiefen Selbsterbarmens. Aus diesem Grund ist ein freundlicher Umgang mit uns selbst nicht etwa Luxus, sondern eine unerläßliche Voraussetzung dafür, daß wir zur Besinnung kommen. Härte und Ehrgeiz führen dagegen letztlich nur zu Unbewußtheit und Gefühllosigkeit und weiterer Zersplitterung, wo die Meditation uns doch eigentlich die Gelegenheit geben soll zu erkennen, daß wir bereits heil und völlig in Ordnung sind.

Im Grunde gibt es unendlich viele Hindernisse für die Übung. Aber alle Hindernisse, die vorhergesehenen wie die unerwarteten, werden zu Verbündeten, wenn wir sie mit Gewahrsein umfassen. Wenn wir sie als das erkennen, was sie sind, und sie einfach als Teil der Landschaft des Jetzt dasein lassen - weder etwas Gutes, noch etwas Schlechtes -, dann können sie unserer Übung Nahrung geben, statt sie zu behindern. (S. 307-311)

Texte und Bilder dieses PDF-Dokumentes stammen von der Website
<http://www.arbor-verlag.de>