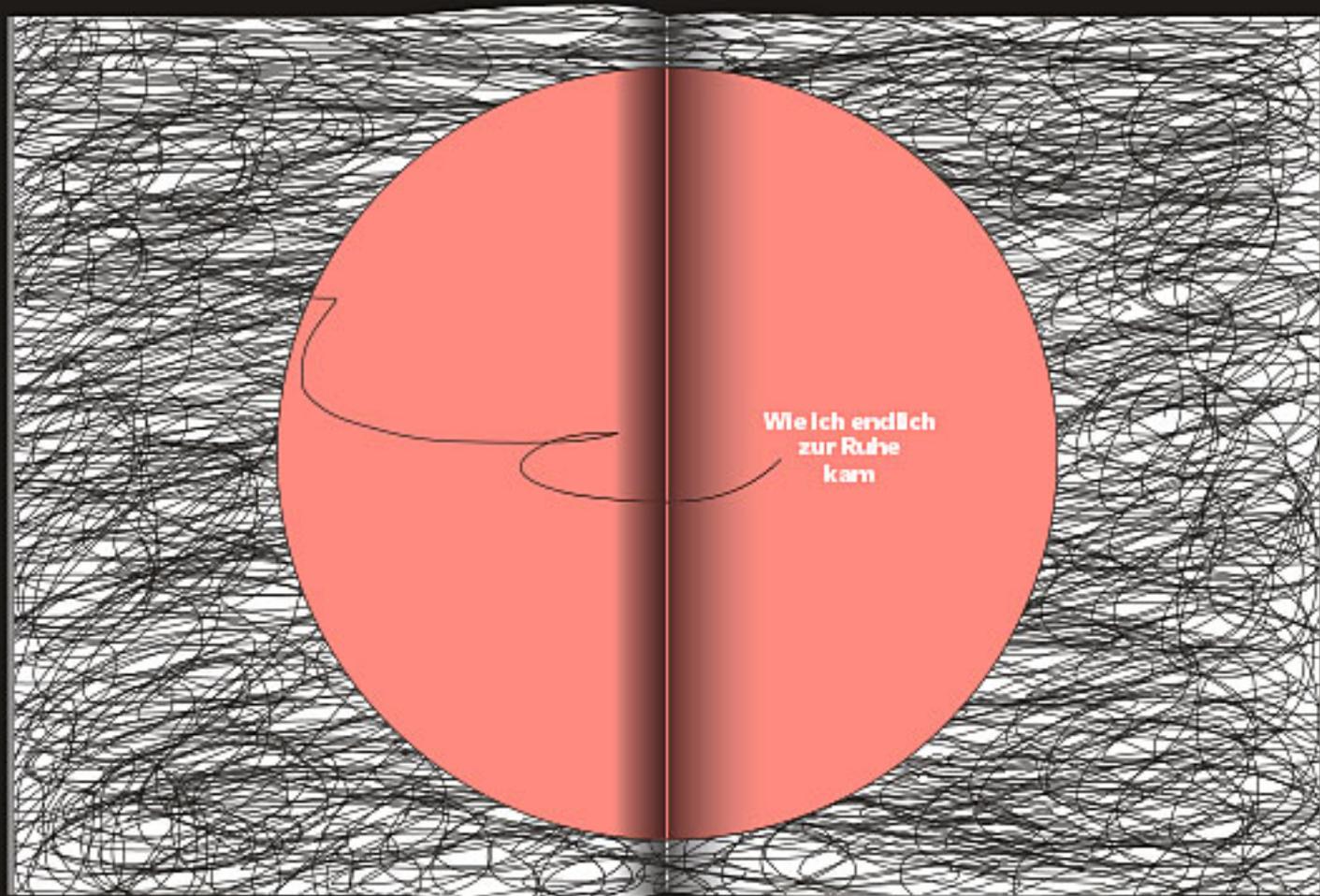


Ausatmen

Zehn Minuten bewusst atmen, dabei nichts anderes tun
und auch an nichts denken. Jeden Tag. Immer zur selben Zeit.
Klingt nach nichts, macht aber sehr glücklich.
Unser Autor hat es ausprobiert.



Wie Ich endlich
zur Ruhe
kam

Achtsamkeit ist die Methode der Stunde, wenn einmal wieder alles zu viel wird. Ein Selbstversuch

Von Maurus Federspiel

Das Gefühl pausenlosen Marschierens. Hetze bis zur Erschöpfung, und das Ziel bleibt immer gleich weit entfernt: Ich stehe unter Stress. Mein Sympathikus ist überreizt. Von zwei Seiten spannt mich der Konjunktiv auseinander: Ein «Hätte ich doch!» zerrt aus der Vergangenheit, das «Ich sollte und müsste!» aus der Zukunft. Mein Hals ist gespannt und steif wie bei einem Cello, die Saiten sind überzogen. Beim Schreiben, meinem Beruf, bringe ich nur noch schrille Laute hervor, Tieferes – also tiefere Gefühle – finde ich nicht mehr. Beim autogenen Training («Mein Arm ist jetzt ganz entspannt und schwer...»), das mir früher so half, liege ich wie eine starre Planke auf dem Sofa; mein Holzkörper will sich nicht in Kautschuk verwandeln.

In schlaflosen Spaziergängen morgens um zwei, drei, vier Uhr lerne ich die Stadt neu kennen: Das Gedankenecho in den hohlen Strassen, der summend unsichtbare Kuhdraht, der schwarze, schwappende See. Es sind Wochen ohne Sabbat – ich bin der Leibeigene meiner selbst. Monate. Mehr. Das hat Folgen. Die Kreativität leidet. Sie wird genährt vom Gefühlshaushalt des Erzählers, dem innermenschlichen Wasserreservoir also nach der in der mittelalterlichen astrologischen Spekulation entwickelten Elementenlehre – doch da herrscht Trockenheit. Dürre. Vielleicht ist es tatsächlich ein musikalisches Problem, und mein innerer Rhythmus und der Takt der Welt gehen nicht kongruent.

Ein Bekannter macht mich auf MBSR aufmerksam: Mindfulness-Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ich bin skeptisch. Ein weiteres Programm für karrieristische Manager, um den Chi-Speicher aufzuladen und im ökonomischen Dschungelkampf noch leistungsfähiger und potenter zu werden? Achtsamkeit als streng definiertes meditatives Konzept hat im Westen eine steile Karriere genommen. Religiös unverdächtig, findet es Zuspruch unter Gläubigen und Ungläubigen aller Art, en masse erscheinen wissenschaftliche Studien zur Mindfulness, die weltweit in Seminaren vermittelt wird. Entwickelt hat die MBSR-Methode Jon Kabat-Zinn, lese ich, ein New Yorker Molekularbiologe und Arzt, der bekannt dafür wurde, die Achtsamkeitsmeditation als Hilfe gegen chronische Schmerzen und Stress einzusetzen. Achtsamkeit sei «offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick». Wer könnte das nicht gebrauchen?

Die besondere Auffassung von Achtsamkeit in der MBSR hat ihren Ursprung unverkennbar im Fernen Osten: Kabat-Zinn ist vertraut mit der buddhistischen Tradition. Die dazu im therapeutischen (oder die Lebensqualität steigernden) Sinne verwendeten Übungen lassen sich als volkstümliche Varianten der Zen- und besonders der Vipassana-Meditation verstehen. Mit der Zen-Meditation hatte ich eigentlich gute Erfahrungen gemacht; nur fehlte es mir an Durchhaltewillen.

Die Vipassana-Meditation hat zum Ziel, durch ein neutrales Benennen und Etikettieren jedes Sachverhalts «höchste Realitäten» zu erkennen (also wohl die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist) und das Leid zu überwinden, dem – so der Buddhismus – alles Dasein unterworfen ist. Viele Studien belegen die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings: Schon nach kurzer Zeit seien Verbesserungen der Gehirnfunktion und des Immunsystems nachzuweisen. Faszinierend, wenn es stimmt; ich will den Versuch unternehmen.



Die Rosinen-Methode

Der Kurs, den ich im Zürcher Englischviertel besuche, hält sich eng an das Programm, das Kabat-Zinn in seinem Krankenhaus entwickelte: zwei Monate lang wöchentlich eine Gruppensitzung, am Ende ein ganztägiges Schweige-Retreat. Das Seminarprogramm ist sauber strukturiert und klar aufgebaut. Achtsam eben. Die meisten Teilnehmer sind im Selbsterfahrungsalter (also zwischen fünfunddreissig und fünfzig), keine Bauarbeiter, Metzger oder Fernfahrer, sondern eher feinsinnige urbane Gewächse. In der Vorstellungsrunde nennt jeder den Grund für seine Anwesenheit: Trennungsschmerz, Burn-out, Depression, Sinnverlust, Krankheit, Getriebenheit,

Unruhe, Schock – alle zivilisatorischen Kollateralschäden sind vertreten.

Wir fangen an mit einer Rosinen-Meditation. Wir befühlen, beriechen, be-lauschen, schmecken eine verschrumpelte kleine Weinbeere, als hätten wir keinerlei begriffliches Vorwissen von ihr. Das ist natürlich Spiritualitätsfolklore – und trotzdem: Die mickrige Frucht entfaltet plötzlich einen verblüffenden Reichtum. In ihrer runzligen Klebrigkeit liegt etwas Verspieltes, die kleine Rosine vermag den Gaumen auszufüllen, ja scheinbar das ganze Gehirn. Steckt in der Rosine schon die Ankündigung, wie die Praxis der Achtsamkeit unsere Wahrnehmung schärfen, unsere Welterfahrung vertiefen kann?



Die Bodyscan-Übung

Es folgt die erste formale Übung, der «Bodyscan»: Auf dem Rücken liegend, gehen wir unter Anleitung mit dem Bewusstsein langsam durch den Körper, angefangen bei den Zehen, über die Füße und die Beine weiter hoch über die Hüften. Zum Torso in all seinen Teilen. Dann zu den Händen und den Unterarmen. Bei jedem Körperteil nur die stille Frage, wie er sich anfühlt: Ist er kalt, warm, feucht, tut etwas weh, kribbelt es, ist es angenehm oder unangenehm? Nichts soll bewertet werden, nichts verändert. Eine Mücke umschwirrt mich mit dünnem Sirren. Ob ich das süsseste Blut hier im Raum habe? Andererseits, ich esse ja gar keinen Zucker. In Berlin hatte ich allérdings ein Glace mit Frucht-zucker, das ging. Zuletzt bin ich mit der Mit-fahrgelegenheit hingefahren, der Fahrer war ein begeisterter Paintballer. Ich glaube nicht, dass mir das liegt, meines ist das Bogenschiessen. Warum man dabei an manchen Tagen wohl einfach nicht trifft? Na ja, ich liege ja auch sonst oft daneben. Mein Sohn lag auch kürzlich daneben, neben dem Bett nämlich, aus dem er plumpste. Vielleicht müsste man ihm ein Polster hinlegen... Ah, jetzt ertappe ich mich bei der Assoziationskette, die mich von mir davongeführt hat: Stopp, aufwachen. Zurück zur Körperwahrneh-

mung – wir sind inzwischen beim Kopf angelangt, beim Mund, dem Nasenrücken, den Ohren, dem Scheitel.

Der Bodyscan, so die Hausaufgabe, soll täglich praktiziert werden. In der ersten Sitzung daheim steige ich, begleitet von der geduldigen Stimme aus den Lautsprechern, in meinen Körper ein, als wäre er ein U-Boot – also ein Unterbewusstseinsboot: Welch kuriozes Gefährt, in dem ich mich durch die Welt bewege. Im Geist bin ich plötzlich bei einem Clint-Eastwood-Film, «Blood Work»; ich versuche mich zurückzuhangeln, suche den Gedankengang, der mich wegführte: Richtig, da ging es um eine Herztransplantation. Gegen Ende der dritten Sitzung ist mir, als wäre ich von einem dichten weissen Schaum umhüllt oder von Bast; ein aussergewöhnliches Wohlgefühl ist damit verbunden, ich erlebe mich als leibliche Einheit. Ein paar Stunden später folgt ein emotionaler Ausbruch, den ich mit der Meditation in Verbindung bringe: Mir kommt es vor, als hätte in meinen Organen Gespeichertes endlich die gebührende Aufmerksamkeit erhalten und würde jetzt mit einem Mal frei werden – als Wutausbruch. Bei der nächsten Sitzung wird mein innerlich noch zuckendes, überspanntes, überreiztes Ich gleichsam von einer gewaltigen Hand sanft, aber bestimmt auf seinem Lager flach ausgewalzt. Das tut gut. In der letzten Sitzung vor dem zweiten Kurs teil fühle ich mich, als wäre ich jemandes Skulptur oder Skizze, die Gestaltung eines umsichtigen und fürsorglichen Könners. Manche aus der Gruppe sind eingeschlafen während des Bodyscans. Die meisten von uns haben zumindest eine erste Ahnung davon bekommen, dass mit der Praxis ein Versprechen von Frieden verbunden ist. Die Atembeobachtung kommt als zweite Übung hinzu. Immer wieder soll die Aufmerksamkeit zum Atem zurückgeführt werden. Zum sanften, kühlen Ein- und Ausströmen der Luft, wie es in der Nase spürbar ist, zur Ausdehnung der Lunge, zum Heben und Senken der Bauchdecke. Einatmen, ausatmen; ausdehnen, loslassen; heben, senken: Man schweift ab, kehrt wieder zurück, dreissig, vierzig Minuten lang. Auf der Autobahn wäre das lange genug für zwei Dutzend Unfälle, so oft etwa schnell

mein Kopf hoch aus dem Sekunden-schlaf. Glücksgefühle überkommen mich, als ich, weniger übermüdet, konzentrierter, die Übung zu Hause ausführe. Ist es so einfach? Es ist nicht schwer. Aber wie leicht fällt man aus dieser inneren Heimat wieder hinaus.



Der Autopilotenmodus

Hausaufgabe für die dritte Woche ist eine Reihe einfacher Yoga-Stellungen. Jede Bewegung, jede Dehnung, jede Spannung soll «mit liebevoller Aufmerksamkeit» begleitet werden: ein leises Brennen auf der Oberschenkelinnenseite, ein kleiner Schmerz in der Hüfte, die allmähliche Verlängerung des Nackens. Wiederum gilt: feststellen, aber nicht beurteilen. Ich könnte heulen vor Ungeduld und Langeweile, möchte die Stimme im CD-Player anbrüllen, endlich das Maul zu halten. Danach aber fühle ich mich durchatmet und gelöst.

Jon Kabat-Zinn spricht vom «Autopilotenmodus», in dem wir durch die Welt gehen. Gemeint ist, dass wir in unserem Alltag, bei der Arbeit, ja selbst in unseren intimsten Beziehungen, leicht der Selbstverständlichkeit etablierter Muster verfallen: Handlungsmustern, Denkmustern, Gefühlsmustern. Man wiederholt ständig das Gewohnte, die Nadel springt immer in dieselbe Rille, auf den gleichen Reiz folgt roboterhaft die gleiche Reaktion. Unangenehm deutlich wird das natürlich erst bei negativen Mustern – bei der depressiven Gedankenspirale, beim Zornesreflex, bei der frustrierenden Monotonie des Immergleichen, aus der kein Ausweg möglich scheint.

Dieser seelischen Verklebung stellt das Achtsamkeitstraining den Begriff der Disidentifikation entgegen: Der Denkende löst sich durch wachsende Bewusstheit von seinen Gedanken ab, der Fühlende von seinen Gefühlen; man lässt sich vom Strom der Erfahrungen nicht mehr fortreissen, sondern wird zum Beobachter des Geschehens; das Ich wird freigesetzt. In dieser Freisetzung soll der Meditierende nach und nach die Souveränität über sein Dasein erlangen, indem

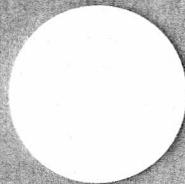
er das Uneigentliche loslässt – die Gedankenmühle, das innere Ringen, sogar den körperlichen Schmerz.

Tatsächlich scheint sich in mir über die Wochen hinweg ein Puffer, eine Art Luftkissen zwischen mir und der Welt zu bilden: Die Anfechtungen durch äussere (also ärgerliche) Reize und die damit verbundenen emotionalen Kettenreaktionen werden zurückgedrängt, ich bin gelassener. Zugleich eröffnet die Distanz eine klarere Sicht auf die Dinge. Bisweilen ist mir, als würde sich das Getriebe der Aussenwelt verlangsamen, sodass ich mehr Zeit für meine Entscheidungen habe. Die innere Bedrängnis lässt nach. Ich schlafe besser. Beim Sport werden die Wirkungen des geistigen Trainings am deutlichsten spürbar. Beim Tischtennis werde ich unbesiegbar. Und besonders beim Bogenschiessen sind die Ergebnisse unverkennbar: Wer in seiner Mitte ist, trifft vielleicht auch die Mitte der Zielscheibe leichter.



Das achtsame Gehen

Mit dem Gruppentreffen am «Tag der Achtsamkeit», einem ganztägigen Schweige-Retreat, neigt sich der Kurs nach sechs Wochen dem Ende zu. Wir atmen in folgsamer Gewahrsamkeit. Wir führen eine Geh-Meditation aus: spüren bei jedem Schritt der Fusssohle nach; beobachten, wie sich das Körpergewicht verlagert; lösen mit konzentrierter Bewusstheit den hinteren Fuss vom Boden; wandeln mit introspektiv gesenktem Blick durch den Garten wie die Gespenter griechischer Philosophen oder Schauspielschüler in einem postmodernen Stück. Wir praktizieren Yoga, die Übungen heissen «Baum», «Tisch», «Hund» – in den Bezeichnungen scheinen alle Elemente einer geruhsamen bürgerlichen Existenz vertreten zu sein; ich erfinde im Geist ein paar neue Asanas – so nennt man die Yoga-Übungen – dazu, die weniger elegant sein mögen, aber originellere Namen haben: «Saucisson», «Steueramt», «Erzkaplan». Das Schweigen in der Gruppe hat eine ganz andere Qualität als das Schweigen allein, das ja



Erleuchtung per App

Wann haben Sie zum letzten Mal nichts getan? Die Frage hat eine lange Tradition. Philosophen, Religionen, Gurus haben sich ihr gewidmet. Aktuell stellt sie Andy Puddicombe, ein ehemaliger Mönch, heute der Kopf hinter der Meditations-App «Headspace». Sie gehört zu einer Flut von Achtsamkeits-Apps – «Buddhist Meditation Trainer», «Omvana», «Buddhify 2» – und ist von allen die erfolgreichste. Seit der Lancierung 2012 wurde sie drei Millionen Mal heruntergeladen. Die «Times» schrieb, Puddicombe sei für die Meditation, was Jamie Oliver fürs Kochen war. Der Ansatz des smarten Ex-Mönchs, irgendwo zwischen Zen-Meditation, Burn-out-Prävention und Digital Detox, trifft einen Nerv. Im durchdigitalisierten Alltag fehlt es uns an Kontemplation. Das haben selbst Manager begriffen. Das letzte WEF begann jeden Morgen mit einer Achtsamkeitsmeditation, Goldman Sachs kaufte Headspace-Kontingente für seine Angestellten. Nach 10 kostenlosen Tagen kostet die App 13 Dollar pro Monat.

nichts anderes ist als unfreiwilliges Mitniemandem-reden-Können. Ich merke, dass sich in dem verbalen Fasten meine Energie verdichtet, jedenfalls stellt sich zum Ende des Tages hin eine sprudelnde Heiterkeit ein.

Meine Gedanken werden klarer, lassen sich ablegen und sortieren wie in einem Setzkasten; ich gewinne Übersicht. Die Begriffe, Wissensinseln, Ideencluster scheinen in meinem Kopf vorher alle aufeinandergepappt gewesen zu sein zu einem starren Klumpen; jetzt haben sie sich voneinander gelöst, teilweise wenigstens, und gehen andere Verbindungen ein, schliessen sich zu neuen Molekülen zusammen. Das ist gut. Resultat der Meditation? Ich vermute es. (Nicht ganz so gut ist die Feststellung, dass es mit meinen Tischtenniskünsten leider doch nicht so weit her ist.)

In der letzten Gruppensitzung des MBSR-Kurses am Ende der acht Wochen gehen wir noch einmal die erlernten Meditationstechniken durch – das achtsame Gehen, den Bodyscan, die Atembeobachtung: Ich fühle mich luftig, als würden neugierige Kohlensäurebläschen in mir aufsteigen. Was ich mitnehme? Ich bin erstaunt darüber, was so unscheinbare Übungen bewirken können. Und ich frage mich, ob ich nicht eigentlich im Schreiben meine eigene Meditationsvariante schon gefunden habe: Der Schreibende hängt zwar im unermesslichen Assoziationsnetz der Sprache, ist dabei aber doch gezwungen, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, einen Gegenstand, einen Satz, darin ein Wort. Er bleibt bei seinem Thema, achtsam sozusagen, und blendet aus, was nicht dazugehört, lässt es los, kehrt geduldig immer wieder zum Wesentlichen zurück. Das Gefühl nach einer gelungenen Stunde beim Schreiben ist gar nicht sehr verschieden von demjenigen nach der Meditation. Nur: Hier scheitert man immer wieder aufs Neue; in der Meditation scheint das Gelingen erlernbar. ●