

Meditation und Achtsamkeit – mehr als eine Modeerscheinung?

Gerade jetzt sitzen Sie hier in der Begegnungsstätte Hirsch und hören meinem Vortrag zu. Was ist das? Das ist Gegenwart.

Haben Sie etwas anderes erwartet? Wenn nicht, ist alles in Ordnung. Wenn ja, muss ich Sie enttäuschen. Warum?

Weil die Gegenwart einfach gegenwärtig ist und das auch, bevor Sie oder ich auf die Idee kommen, durch Achtsamkeit gegenwärtig sein zu wollen.

Wenn Sie glauben, eben jetzt nicht gegenwärtig zu sein, dann glauben Sie, dass die Gegenwart etwas anderes ist als das, was sich gerade ereignet. Was könnte das sein? Es könnte z.B. eine Vorstellung von der Gegenwart sein, etwa eine Vorstellung von einer „anderen“ oder „besseren“ Gegenwart.

Im Grunde ist es ganz einfach: Gegenwart ist nur Gegenwart und nichts anderes als Gegenwart, wir mögen von ihr halten, was wir wollen.

Was ist dann Achtsamkeit? Achtsamkeit ist ein zurzeit weit verbreiteter Versuch, fast schon eine Art Mode, die darin besteht, ganz besonders gegenwärtig sein zu wollen. Das bedeutet, dass wir uns erstens eine Vorstellung davon machen, wie Gegenwärtigsein auszusehen hat. Zweitens versuchen wir anschließend, dieses Gegenwärtigsein durch Achtsamkeitsübungen erreichen zu wollen – zum Beispiel, indem wir einen MBSR-Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit belegen.

Spätestens jetzt sollten wir aufwachen und bemerken, dass solch ein Verständnis von Achtsamkeit der beste Weg ist, die stattfindende Gegenwart gering zu achten und gegen eine Vorstellung von ihr zu ersetzen.

Machen wir uns das nicht bewusst, behandeln wir die Achtsamkeit wie eine Karotte, die vor unserem Gesicht baumelt. Wir versuchen, sie zu schnappen, aber sie bleibt immer auf Abstand.

Weil alles immer schon und nur Gegenwart ist, ist jeder Versuch, gegenwärtig zu werden, wie spirituell er auch klingen mag, ebenso Gegenwart wie der Moment, in dem wir die Gegenwart verlassen wollen, um eine andere oder bessere zu finden.

Aus diesem Grund sind Achtsamkeitsübungen oft nichts anderes als ein Versuch, sich selbst und die Gegenwart zu verbessern. Dabei verlassen wir die Gegenwart zugunsten einer Vorstellung von der Gegenwart, wie sie sein sollte.

Ironischerweise sind diese Versuche, die Gegenwart durch eine bessere Gegenwart einzutauschen auch immer schon Gegenwart.

Da drängt sich mir noch ein anderes Bild auf. Das ist ungefähr so, als würden wir nach der Brille suchen, ohne zu bemerken, dass wir sie bereits auf der Nase haben. Plötzlich kommt uns der Gedanke, wir hätten sie verlegt. Wir beginnen mit der Suche. Nach einiger Zeit vergeblicher Suche fangen wir an, uns zu wundern, wir werden unruhig, wir zweifeln an uns selbst, ja sogar Ärger und Wut können sich einstellen. Weil das schwer auszuhalten ist, beginnen wir, einen Schuldigen zu suchen. Wir beschuldigen vielleicht unseren Partner oder die Partnerin, die Brille verlegt zu haben. Wenn es die nicht gewesen sein will, fangen wir an, andere zu verdächtigen. Nachdem der Friede für einige Stunden gestört bleibt, nehmen wir uns nochmal zusammen und beginnen die Suche von vorne. Jetzt gehen wir ganz ruhig und systematisch vor. Mit anderen Worten: achtsam. Da auch das die Brille nicht zutage fördert, schlägt unsere Achtsamkeit in Ratlosigkeit oder in Verzweiflung um. Was nun? Wir entschuldigen uns bei der Familie und bitten sie nun um Mithilfe. Oder wir suchen nach Rat. Im Internet finden wir eine Reihe von Büchern und wählen eines mit dem Titel: „Achtsamkeit: Wie du wiederfindest, was du verloren hast.“

Mit dem Buch in der Hand entdecken wir ganz neue Ecken in unserer Wohnung und Gegenstände, von deren Existenz wir bisher gar nichts wussten. Nur eben keine Brille. Als Nächstes buchen wir einen Workshop am Wochenende. In ihm lernen wir, wie wichtig es ist, regelmäßig nach der Brille zu suchen. Mindestens eine Viertelstunde täglich, und das am besten morgens, wenn der Geist noch einigermaßen klar ist. Überhaupt, so sagt man uns, sei Disziplin das A und O bei dieser Art Suche, und ein regelmäßiges Coaching sollten wir auch noch in Anspruch nehmen.

Irgendwann fahren wir uns mit der Hand übers Gesicht und halten die Brille in unseren Händen. Was wir in dem Augenblick empfinden, kann niemand voraussehen oder wirklich beschreiben. Vielleicht jauchzen wir vor Freude nach all den vergeblichen Bemühungen. Wir umarmen die Welt. Die Anspannung fließt ab und wir fühlen uns frei und gegenwärtig.

Mit ein bisschen Abstand werden wir nur noch den Kopf darüber schütteln, wie verrückt wir die ganze Zeit waren. Mehr noch, es wird uns schlagartig klar, dass

die Suche nach unserer Brille nur dadurch zustande kam, dass wir sie bereits aufhatten. Sonst hätten wir während unserer Suche nichts gesehen.

Mit anderen Worten: das einzige wirkliche Problem war der Gedanke, die Brille verlegt zu haben. Es war also eine Irritation, ein Zweifel, ja wortwörtlich ein Zweifel, denn dieser ließ uns glauben, wir und die Brille seien entzweit und eine Suche danach sei dringend nötig.

Alles weitere, die ganzen Irrungen, Verwirrungen, der ganze Unfriede und die Störungen waren eine Folge dieses Zweifels.

Also vergessen Sie bitte Achtsamkeitsübungen, die Ihnen versprechen, die Gegenwart zu erreichen. Gehen Sie doch einfach und konsequent davon aus, dass die Gegenwart immer schon ist, egal, was Sie tun, denken, wahrnehmen oder wollen.

Diese Gewissheit lässt Sie vielleicht einmal länger verweilen bei dem, was gerade ist. Das bedeutet, wenn Sie sich gerade langweilen, dann überlassen Sie sich einfach der Langeweile und erkunden Sie, wie sie sich anfühlt. Eine längere Weile kann Ihnen ungeahnte Bereiche eröffnen.

Wenn Sie gerade Zahn- oder Bauchschmerzen haben, dann gehen Sie bitte mit dem Schmerz zum Arzt und nicht gegen ihn.

Fühlen Sie im Augenblick Trauer, dann erlauben Sie sich, traurig zu sein, anstatt sich davon abzulenken.

Wenn Sie müde sind, legen Sie sich hin und schlafen eine Runde.

Sind Sie gereizt, dann warten Sie, ohne irgendetwas zu tun, bis sich Ihr Gemüt beruhigt hat. Lassen Sie sich einfach gereizt sein ohne darauf zu re-agieren.

Achtsamkeit ist also nichts Besonderes. Die Schwierigkeit besteht darin, dass wir heute oft schon zu wissen meinen, was Achtsamkeit ist. Schließlich ist das Wort schwer in Mode gekommen und alle reden davon. Achtsamkeit wird hoch gelobt, gehandhabt und angewendet. In der Therapie, im Coaching, in Unternehmen, in Schulen, eigentlich überall soll es darum gehen, dass wir achtsamer werden. Manche können das Wort schon gar nicht mehr hören. Es handelt sich um einen gesellschaftlichen Megatrend. Meistens verbindet sich mit der Achtsamkeit die Erwartung, dass unser Leben dadurch stressfreier, reicher und glücklicher werden sollte oder könnte.

Die Gewohnheit, mit der wir inzwischen in allen möglichen Bereichen von Achtsamkeit sprechen, führt dazu, dass wir mit der Achtsamkeit ziemlich unachtsam

umgehen und am liebsten das darunter verstehen, was uns gerade am meistens entgegenkommt.

Die Achtsamkeitsroutine versetzt uns in den Modus des Autopiloten. Dabei bewegen wir uns auf der Autobahn unserer eingeübten Vorstellungen von Achtsamkeit. Wir nutzen sie für alle möglichen Zwecke, die in der Zukunft liegen. Dabei entgeht uns die Gegenwart.

Vielleicht ist die Achtsamkeit doch kein „Ding“, das wir für uns nutzbar machen könnten?

Bevor ich Sie zu einer ersten Achtsamkeitsübung einlade, gibt es noch ein dreifaches „Aber“, auf das Sie sich einlassen müssen:

Das erste „Aber“ habe ich schon genannt. Es betrifft die Achtsamkeit selbst. Wenn das Wort fällt, glauben alle zu wissen, worum es dabei geht und wollen gleich zur Anwendung schreiten, ganz praktisch. Wissen wir wirklich, was es mit der Achtsamkeit auf sich hat? Nur weil das Wort in den letzten Jahren eine so unglaubliche Karriere gemacht hat und jeder das Wort anerkennend benutzt, heißt das noch lange nicht, dass wir einen anerkannten Konsens darüber haben, was es mit der Achtsamkeit auf sich hat. Dass ein Wort so sehr in Mode gekommen ist, kann seiner Bedeutung eher im Wege stehen. Ich glaube, mit der Achtsamkeit geschieht das gerade.

Das zweite „Aber“ betrifft direkt Sie und mich, denn achtsam ist immer jemand, also unser „Ich“. In dem Moment nämlich, in dem wir uns mehr Achtsamkeit wünschen, haben wir bereits unser „Ich“ als selbstverständlich vorausgesetzt. Stimmt das so? Haben wir die alte Frage „Wer bin ich?“ wirklich schon beantwortet. Ich glaube, das haben wir nicht. Wir stellen diese Frage eher selten. Wahrscheinlich deshalb, weil wir ahnen, dass uns die Antwort nicht gerade leicht zufliegen wird. Lassen wir diese Frage auf uns wirken, werden wir mit einer Unsicherheit konfrontiert. Das könnten wir als bedrohlich erfahren.

Lassen wir die Frage wirklich ganz und radikal zu, dann könnte es passieren, dass die vordergründigen Antworten darauf zunehmend fragwürdig werden. Wir merken, dass wir nicht diejenigen sind, für die wir uns halten.

Ein Beispiel: Menschen leben in unterschiedlichen Ländern, nehmen wir mal Deutschland, Österreich und die Schweiz. Das ist keine naturgegebene Wirklichkeit. Wir haben diese Wirklichkeiten definiert, in dem wir Länder mit Grenzen konstruierten und die Bewohner dieser Länder dann als Deutsche, Österreicher oder Schweizer bezeichnen. Diese Länder haben ein paar gemeinsame

Merkmale, z.B. die deutsche Sprache, wenn auch in unterschiedlichen Dialekten, eine demokratische Verfassung, Gewaltenteilung um nur einige zu nennen. Aber die Definition von Deutschen, Österreichern und Schweizern gibt es nicht in der Realität. Es handelt sich um Konstrukte, die uns das Leben vereinfachen sollen.

Manchmal haben es solche Konstrukte auch an sich, dass sie das Leben erschweren. Das hat man in der Geschichte dieser drei Länder auch schon erlebt.

Das Definieren macht auch keinen Halt vor uns selbst. Wir definieren uns durch unsere Partnerschaften, durch unsere Arbeit, unseren Familienstand, unsere Rollen und Funktionen, durch das Alter, die Herkunft usw.

Und auch die Achtsamkeit definieren wir, indem wir unserem „Ich“ die Eigenschaft zuschreiben, achtsam zu sein oder werden zu wollen.

Achtsamkeit handelt aber nicht von einem „Ich“, das auszog, achtsam zu werden. Zumindest handelt sie nicht direkt davon. Bevor wir also anfangen, achtsamer zu werden, sollten wir etwas mehr Klarheit darüber haben, wer oder was dieses „Ich“ ist. Damit meine ich denjenigen, der ein Problem hat und meint, das mit mehr Achtsamkeit lösen zu können.

Das dritte „Aber“ betrachtet das Begleiten, Coachen, Beraten und Trainieren. MBSR-Kurse z.B. sind ein Training, ein Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Beginnen wir ein Training oder ein Coaching oder eine Beratung oder eine spirituelle Praxis, dann gehen wir meistens davon aus, dass der Person, die das in Anspruch nimmt, etwas fehlt. Das mag manchmal stimmen, jedoch viel seltener als angenommen. So neigen wir dazu, unser eigenes So-Sein und das unserer Mitmenschen auf dem Altar aller möglichen Vorstellungen von richtig und falsch, erfolgreich und besser zu opfern. Wer oder was kam denn auf die Idee, dass wir grundsätzlich nicht gut genug sind und hat uns damit anfällig gemacht für alle möglichen Verbesserungsangebote?

Selbstverständlich brauchen wir in vielen Fällen seriöse Unterstützung. Das ist keine Frage. Was ich meine, ist dieser Grundton der Unzufriedenheit, das Nörgeln und Grollen. Das führt dazu, dass wir unser Leben als Dauerbaustelle betrachten und laufend auf der Suche nach irgendetwas sind, um endlich das Leben fertigzustellen.

Aber wo wohnen wir dann während der Bauarbeiten? In welcher Notunterkunft denn?

Was wäre, wenn sich herausstellen sollte, dass wir die ganze Zeit mitten auf der Baustelle wohnen, auch wenn da Schilder stehen, auf denen zu lesen ist: „Betreten der Baustelle verboten“?

Pablo Picasso hat den schönen Satz geprägt: „Ich suche nicht. Ich finde.“ Das hört sich nicht nach Baustelle an.

Diese drei „Abers“ mögen uns vielleicht davor bewahren, aus der Achtsamkeit eine Technik oder Methode werden zu lassen, die für alle möglichen Zwecke eingesetzt wird. Google predigt und lehrt seine Mitarbeiter auch Achtsamkeit. Ich bin mir nicht sicher, was die Firma damit bezweckt.

Kritiker sagen, Achtsamkeit sei heute zu einer Technik geworden, sich selbst zu optimieren, während alles andere so weitermachen darf wie bisher. Die Leute sollen resilienter werden, auch so ein Modewort, aber die Achtsamkeit soll bloß nicht die Abläufe und Strukturen erfassen.

Nun, ich hoffe deutlich gemacht zu haben, dass Achtsamkeit kein „Ding“ ist, das man für irgendeinen Zweck einsetzen kann. Dasselbe muss man auch von der Meditation sagen. Auch sie ist heute ein Modewort geworden und man versteht alles Mögliche darunter. Die Praxis der Meditation ist immer ein bisschen anders als wir darüber denken. Meditation führt uns über das Denken hinaus.

Gleichwohl schalten wir das Denken nicht ab. Dieser Text war bisher ein Plädoyer für genaues Denken. Denn sehr leicht übernehmen ungeprüfte Annahmen die Regie und führen uns dorthin, wo wir uns gerne aufhalten, nämlich im Reich unserer Vorstellungen und Konzepte, wie etwas sein sollte.

Wir kommen dem Wesen von Meditation und Achtsamkeit näher, wenn wir alle Konzepte darüber loslassen. Alle klassischen spirituellen Traditionen bezeichnen diese Konzepte als „Illusion“ oder „Täuschung“ Diese Täuschung bezieht sich buchstäblich auf alles, auch auf die spirituellen Wege selbst.

Wir täuschen uns, wenn wir denken, sie seien dafür da, uns zu nützen für die Zwecke, die wir schon vorab festgelegt haben. Wir sind mit fertigen Definitionen erzogen worden, sodass sie uns zur Gewohnheit geworden sind und zwar so sehr, dass die von uns definierte Wirklichkeit eine real existierende Selbstverständlichkeit geworden ist. Aber das ist sie mitnichten.

Also: was ist Achtsamkeit? So gefragt, weiß ich es auch nicht. Vielleicht stellen wir die Frage lieber anders und zwar so, dass sie keine Definition erzwingt. Geht das? Ich glaube ja.

Spüren Sie einmal der Wirkung folgender Frage nach:

- wie können wir Achtsamkeit beschreiben?

Merken Sie den Unterschied zwischen den beiden Fragen? Die zweite Frage scheint einen Raum zu öffnen, in dem das Denken eine ganz andere Funktion ausübt, als bei der direkten „Was-ist-Frage“. Was-ist-Fragen rufen bereits Gewusstes ab.

Die Frage nach der Beschreibung der Achtsamkeit führt uns hingegen in den Moment und lässt uns erkunden, wie wir das erleben.

Die Was-ist-Frage klingt wie eine Prüfungsfrage. Ungefähr wie im Katechismus, der bekanntlich auch ständig fragt: „Was ist das?“ Und dann folgt eine Antwort, die man aufsagen kann.

Die Frage nach der Beschreibung lädt uns hingegen ein, Achtsamkeit zu erfahren und dann nach Worten dafür erst zu suchen, statt sie schon zu kennen.

Nun sind wir, glaube ich, ausreichend vorbereitet für die **Achtsamkeitsübung**.

- *Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl, stellen Sie einen Wecker und tun Sie 5 Minuten lang – nichts. Achten Sie darauf, wie der Atem ein- und ausströmt. Tun Sie nichts sonst, nehmen Sie nur die Bewegungen des Atems wahr. Nach 5 Minuten nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Ihre Erfahrungen auf. Beantworten Sie die Frage:*
- *Wie habe ich diese 5 Minuten erlebt? Seien Sie dabei so genau wie möglich. Spazieren Sie durch die Wahrnehmungskanäle: Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle, Verhaltensimpulse. Wenn Sie die Übung zu zweit machen, tauschen Sie sich bitte aus. Dabei spricht eine Person drei Minuten, die andere hört nur zu und sagt nichts. Dann gibt es einen Rollenwechsel.*

Wenn Sie jetzt an einem Acht-Wochen-Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit teilnehmen wollen, bringen Sie zum Vorgespräch und zum ersten Kursabend mit, was Sie aufgeschrieben haben. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Michael Seibt

März 2019

