

Einfach nur stehen, sonst nichts

Mehr auf sich selbst achten, der Hektik entkommen: **Achtsamkeitskurse** wollen lehren, das Selbst zu finden. Unsere Autorin hat es ausprobiert

Der Geist ist wie ein Glas voll trüben Wassers. Kommt es zur Ruhe, sinkt aller Unrat zu Boden. Die Flüssigkeit wird klar, die Gedanken rein. Diesen Vergleich las ich vor Jahren in einem Meditationsbuch. Seitdem begleitet es mich. Immer wieder taucht es auf in meinem Kopf, vor allem wenn ich gestresst bin. Wenn ich nicht weiß, wie ich gleichzeitig drei Texte fertig schreiben, die Steuerbelege sortieren und schnell noch etwas Essbares für den Abend auftreiben soll. Ist Meditation die Lösung für meinen täglichen Wahnsinn? Kann Achtsamkeit meinen Geist klären? Das werde ich herausfinden.

Ich buche einen Kurs im Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin an der Berliner Charité. Er verspricht, Stress durch Achtsamkeit und Meditation zu bewältigen, den Alltag zu entschleunigen, bewusster mit den persönlichen Herausforderungen umzugehen – und alles ganz ohne Wellness, Esoterik oder Religion. Genau das will ich. Weg von der Hast, hin zum Augenblick.

MBSR heißt das Programm, Mindfulness-Based Stress Reduction. Zunächst aber muss ich investieren: jeden Mittwoch zweieinhalb Stunden kostbare Zeit, acht Wochen lang.

Achtsamkeit ist ein inflationärer Begriff geworden. Jeder hat davon gehört, immer mehr versuchen, sie im Alltag zu leben. Sie sehnen sich danach, ihr Glück zu finden oder zu erhalten. Wer es sich leisten kann, ernährt sich bewusst, pflegt Geist und Körper, lebt nachhaltig.

Dazu passt Achtsamkeit gut. Die Methode lenkt die Aufmerksamkeit auf die Dinge, die gerade passieren. Statt Multitasking, digitaler Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit oder dem fortwährenden Schmieden von Zukunftsplänen geht es darum, im Hier und Jetzt zu sein.

Als ich auf dem Fahrrad zum ersten Kurs in die belebte Mitte Berlins radele, bin ich aufgeregt. Was erwartet mich? Will ich das wirklich? Bin ich überhaupt geduldig genug, um nichts weiter zu tun, als meinen Atem zu beobachten? Oder werden die Übungsstunden reine Zeit-

verschwendung sein? Was könnte ich nicht alles Sinnvolles tun in dieser Zeit, denke ich.

Eine halbe Stunde später sitze ich in einem hellen, schmucklosen Raum auf dem Boden. Vor mir eine brennende Kerze, drum herum Steine auf einem grünen Batikdeckchen. Neben mir neun Frauen und Männer, die geschäftig erd-farbene Meditationskissen, Matten und Decken positionieren.

Es herrscht Stille, ein bisschen bedrückende Stille. Ich scheine nicht die Einzige zu sein, der etwas unwohl ist. Wir sitzen in Strümpfen auf unseren Decken. Dann kreist ein Stein in der Runde, wir stellen uns vor, alle entspannen sich. Denn ganz gleich, ob Anwalt, Übersetzerin oder junge Mutter, unsere Motivation ähnelt sich: mehr Klarheit im Job, weniger Schuldgefühle, Mut zur Abgrenzung, innere Stärke und Ruhe.

Das Prinzip der Achtsamkeit hat seinen Ursprung im Buddhismus. 1979 entwickelte der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn auf Basis der Meditationspraxis die MBSR. „Achtsamkeit ist nicht wertendes Gewahrsein des gegenwärtigen Moments“, lautet Kabat-Zinns oberster Leitspruch für die Patienten, die sich an seiner Stressklinik der Universität von Massachusetts üben.

Bis in die Mitte der 1990er-Jahre gilt die Achtsamkeit als spirituell und esoterisch. Anfang der 2000er-Jahre rückt die Meditationstechnik in den Fokus der wissenschaftlichen Forschung – und damit zunehmend in die Mitte der ►

»Es herrscht
Stille. Wir
sitzen in Strümp-
fen auf unseren
Decken. Dann
kreist ein Stein
in der Runde.
Wir stellen uns
vor«

U-Bahnhof Alexanderplatz

Während die Berliner Welt vorbeirast, macht Autorin Beate Wagner den Baum. Er steht für Stabilität statt Stress

Fokussiert im Bürobetrieb
Achtsamkeit ist überall möglich. Sitzen im halben Lotus und schweigen beruhigt



»Dann höre ich die Nachbarin lachen, Schuhabsätze in der Wohnung oben klappern, einen Wecker ticken. Ich höre, aber ich bewerte nicht«

Gesellschaft. Achtsamkeitsbasierte Ansätze fließen heute in die Behandlung von psychischen Erkrankungen und sogar Krebspatienten ein. In der Berufswelt hat Achtsamkeit als Mentaltraining für Führungskräfte längst seinen festen Platz. Im Privaten üben Erwachsene, die sich mehr innere Ruhe wünschen. Sogar Kinder trainieren in der Schule und in Kindergärten das Meditieren. Es gibt einen eigenen Verein für Kinder und Achtsamkeit, der zum Beispiel Lehrer mit Material versorgt.

Kursleiterin Katrin Hensel lädt uns ein zu einer Sitzmeditation. Ich schließe die Augen. „Beginnt, euren Platz einzunehmen“, sagt die rot gelockte MBSR-Lehrerin mit warmer Stimme. „Findet eine angenehme Sitzhaltung auf einem Kissen oder auch auf einem Stuhl. Schaut, dass es möglich ist, in dieser Körperposition eine innere Haltung der Würde und des Selbstvertrauens zu finden. Lenkt nun eure Aufmerksamkeit ganz auf euren Körper. Schaut, was da ist!“

Es ist, wie es ist. Diese Kernformel der Achtsamkeit unterscheidet die Methode von herkömmlichen Entspannungsverfahren. Die haben das Ziel, einen bestimmten Zustand zu verändern – und dadurch Entlastung herbeizuführen. Der Achtsame hingegen wendet sich dem gegenwärtigen Moment voller Offenheit und Akzeptanz zu. „Er verlässt seine individuelle Gedankenautobahn, auf der wir alle fahren – und hört auf zu bewerten“, sagt Hensel. Gerade Bewertungen lösen häufig den Stress aus.

Wir meditieren. Atmen. Sitzen. „Es gibt nichts falsch zu machen. Und es gibt auch nichts richtig zu machen“, sagt Hensel. „Einfach sitzen.“ Achtsamkeit sei der Zustand des Seins ohne ein besonderes Tun, ohne eine besondere Zielrichtung. „Es ist einfach die direkte Erfahrung unseres Körpers und unseres Atems.“

Die Meditations- und Atemübungen helfen, sich besser zu konzentrieren, Reaktionen des Körpers wahrzunehmen und zu steuern. Termindruck, taktlose Kollegen oder Kopfschmerzen erleben wir mit Achtsamkeit, wie sie sind – und ohne dass sie die eigenen Entscheidungen negativ beeinflussen.

Die Technik ist einfach: innehalten, atmen, bemerken. So entsteht ein innerer Freiraum, der es ermöglicht, den nächs-

ten Schritt zu gehen oder beispielsweise bewusst auf einen Affront zu reagieren.

Die ersten drei achtsamen Stunden meines Lebens vergehen wie im Flug. Der Weg zurück ins Büro ebenso. Doch irgendetwas ist anders. Zwar rasen zig Autos an mir vorbei. Ich rieche ihre Abgase, höre ihr Hupen. Doch es nervt mich nicht. Ich bin wie in Watte gepackt, geradezu beseelt. Im Rucksack trage ich eine CD mit dem sogenannten „Bodyscan“.

Die Achtsamkeitsübung soll helfen, den eigenen Körper systematisch wahrzunehmen. Sechsmal die Woche sollen wir zu Hause praktizieren. Ich bin skeptisch.

Der „Bodyscan“ ist wie eine Art meditativer Spaziergang durch den Körper. Ich soll meine Aufmerksamkeit von der Nase bis zur Fußsohle lenken. Beim ersten Mal schlafe ich ein. Beim zweiten Mal driften meine Gedanken ab. Ich soll durch kleine Löcher in meinen Fußsohlen und dem Scheitel atmen, meine Zehenzwischenräume erforschen, sagt die Stimme auf dem Tonträger. Ist da Trockenheit? Oder Feuchtigkeit? Kälte oder Wärme?

Mein Bewusstsein ist auf Abwegen: Ich muss an den Bürostreit denken, der momentan an meinen Nerven zerrt. Ich nehme mein Abdriften wahr – und hole mich „sanft, aber bestimmt“ zurück. Zu meinen Zehen. „Schon das ist Achtsamkeit“, hat uns Hensel mit auf den Weg gegeben.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass schon acht Wochen Achtsamkeitstraining die Stressresistenz erhöhen. Es gibt zudem mehr als 100 Studien, die auf positive Effekte von Achtsamkeitsmeditation hinweisen, beispielsweise bei ADHS, Depression bis hin zu Süchten.

Doch die häusliche Praxis der „Sitzmeditation“ verlangt mir einiges ab. Eine gute halbe Stunde dauert die Übung – und das jeden Tag. Profis sitzen gern über eine Stunde. Ich verkrieche mich in eine ruhige Ecke, wo meine Familie mich nicht findet. Setze mich aufrecht auf meine Sitzhocker und konzentriere mich auf meinen Atem: wie er in mich hineinfließt und auch wieder hinaus. Ich fülle mich mit Atem, nehme wahr, an welcher Stelle des Körpers ich ihn am meisten spüre.

Dann werde ich der Geräusche gewahr: höre die kleine Nachbarin nebenan lachen, Schuhabsätze in der Wohnung oben klappern, einen Wecker ticken. Ich nehme alles wahr, aber ich ordne, bewerte, analysiere nicht. Als die Klänge auf der CD das Ende einläuten, fühle ich mich entspannt und klar. Und beschließe, von nun an jeden Morgen erst einmal zu „sitzen“, bevor ich aus dem Haus gehe.

Günter Hudasch bestärkt mich in meinem Vorsatz. „Wir werden alle tagtäglich

Zuwachs an Zellen

Wer regelmäßig meditiert, verändert damit sein Gehirn.



Dichtere Substanz

In den gelben Zonen ist die Zahl der Neuronen angestiegen. Dies gilt vor allem für den Hippocampus (Mitte)

Quelle: Hölzel et. al., 2011

vom Außen gesteuert und sind auf ständige Bereitschaft programmiert“, erklärt der MBSR-Lehrer aus Berlin. „Mit Achtsamkeit lernen wir, wieder den eigenen Körper wahrzunehmen.“

Hudasch weiß, wovon er spricht. Der Biologe lernte MBSR selbst vor 16 Jahren als Mittel zur Stressbewältigung kennen. Damals sah er sich als Umweltexperte und Organisationsentwickler in der Berliner Verwaltung vielen Belastungen ausgesetzt. Dann machte er einen MBSR-Kurs – und sortierte sein Leben neu. Heute leitet Hudasch Führungskräfte bei Vattenfall oder Deutsche Bahn, aber auch kleiner Unternehmen in Achtsamkeit an. 2005 hat er den deutschen MBSR-Dachverband mitgegründet. Bundesweit sind hier MBSR-Lehrer organisiert.

Achtsamkeit ist Kopf-Training. Schließlich ist das Gehirn veränderlich und baut ständig neue Strukturen und Verbindungen auf. „Wir trainieren unseren Geist den ganzen Tag, nur häufig auf eine nicht so hilfreiche Weise“, weiß Hudasch. „Die Achtsamkeit hilft, uns nachhaltig neu und anders wahrzuneh-

men.“ Mit einer gewissen Basiskompetenz könne man auch in Stresssituationen auf die erlernte innere Ruhe und Klarheit zurückgreifen. Vergleichbar sei das mit Schwimmen: Bevor man ins Becken gestoßen werde, sollte man sich über Wasser halten können.

Auch die neurobiologischen Effekte der MBSR sind mittlerweile gut untersucht. Forscher aus den USA und Deutschland fanden heraus, dass die häufig praktizierte Meditation bestimmte Hirnareale „umbaut“. 2011 konnten sie erstmals direkt an Bildern aus der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) zeigen, wie sich das Gehirn durch Achtsamkeit tatsächlich verändert, wie in der Grafik links gezeigt.

„Wir haben belegt, dass die graue Hirnsubstanz im Hippocampus nach einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining an Dichte zugenommen hat“, berichtet die Psychologin Britta Hölzel, die selbst im Center des Achtsamkeits-Gründervaters Kabat-Zinn zur MBSR-Lehrerin ausgebildet wurde. Der Hippocampus ist für Gedächtnis und Lernen wichtig. Stress baut die graue Substanz, also die Nervenzellen, dagegen ab. Trotz der bestätigenden Hinweise aus der Hirnforschung warnt Hölzel davor, zu viel von Kurzprogrammen zu erwarten. „Achtsamkeit ist ein Lebensweg“, so die MBSR-Expertin und Buchautorin. „Langfristig ändert sich nur etwas, wenn man sie ins Leben integriert.“

Der Kurs hält zum Abschluss eine besondere Herausforderung bereit: den sechsstündigen Achtsamkeitstag. Wir verbringen ihn schweigend, was ich nie zuvor gemacht habe. Doch nach dem „Schweigeretreat“ will ich mehr davon. Es war ein tolles Gefühl, meditierend in der Runde und dennoch komplett in sich gekehrt zu sein.

Mein Fazit: Acht Wochen Achtsamkeit haben die graue Substanz in meinem Hippocampus wohl erst wenig vergrößert. Da geht noch mehr, meine ich. An dem Training will ich festhalten. Denn ich brauche dazu keine Ausrüstung, außerdem kann ich es überall machen. Und achtsam, neugierig und aufmerksam durch die Welt zu gehen schenkt mir viele neue, bisher übersehene Momente. ■

BEATE WAGNER