



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

 **Schattauer**



Die digitalen Zusatzmaterialien haben  
wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)  
bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer  
Homepage den folgenden Such-Code ein:  
**OM40186**

Renato Kruljac

# Achtsamkeit für Skeptiker

Warum jede Heilung  
eine achtsame Basis benötigt

Mit einem Beitrag von  
Dipl.-Psych. Michaela Schaumann

 **Schattauer**

**Besonderer Hinweis:**

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2024 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © AlSimonov

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Miriam Seifert-Waibel

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40186-8

E-Book ISBN 978-3-608-12333-3

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20677-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

»In der Ewigkeit ist fürwahr etwas Wahres und Erhabenes. Aber alle diese Zeiten, Orte und Gelegenheiten sind jetzt und hier [...]. Wir sind nur dann imstande, alles Edle und Erhabene aufzufassen, wenn wir stets die uns umgebende Wirklichkeit in uns aufnehmen, uns von ihr ganz durchdringen lassen.«

*Henry David Thoreau*

# Inhalt

<b>1 Einleitung</b> .....	9
<b>2 Erste Schritte zur Achtsamkeit</b> .....	13
2.1 Auf der Suche: Meine persönliche Reise zur Achtsamkeit .....	13
2.2 Einatmen, ausatmen .....	17
2.3 Im Hier und Jetzt .....	19
2.4 Jenseits der Gedanken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein .....	21
2.5 Zur transformativen Kraft der Beobachterrolle .....	28
2.6 Ungeduld ist die Feindin der Achtsamkeit .....	32
<b>3 Einblicke in unsere Wahrnehmungswelt</b> .....	35
3.1 Von Faultieren und Elefanten .....	35
3.2 Der Pfad zur inneren Klarheit und Intuition .....	38
3.3 Trio in Balance: Alarm-, Antriebs- und Fürsorgesystem .....	40
<b>4 Wahrnehmungswandel</b> .....	44
4.1 Vom Grübeln zur Dankbarkeit .....	44
4.2 Von Missgunst zu Mitgefühl .....	46
4.3 Von Zielorientierung zur Gelassenheit .....	49
<b>5 Im Tanz des Daseins: Achtsamkeit als Wegweiser zum Wesentlichen</b> .....	52
5.1 Zerbrochen und dennoch ganz .....	52
5.2 Welcher Weg soll es sein? .....	55
5.3 Von Macht und Ohnmacht .....	56
5.4 Stufen der menschlichen Entwicklung .....	58
5.5 Das Leben leben .....	60
5.6 Vom Glauben zu Freiheit und Erfüllung .....	62
5.7 Wendepunkte: Von der Vollkommenheit in der Unvollkommenheit .....	64
<b>6 Heilung erfahren durch Achtsamkeit</b> .....	68
6.1 Das Labyrinth des Lebens .....	68
6.2 Mentale Viren .....	71
6.3 Ausbruch aus dem Reiz-Reaktions-Muster .....	74
6.4 Selbstverwirklichung und Glück .....	77
6.5 Was wirklich zählt .....	81
6.6 Von der Kraft der Akzeptanz .....	83
6.7 Mitgefühl: Ein Pfad zum wahren Erwachen .....	86
6.8 Gib alles .....	90
6.9 Beziehung und Resonanz .....	92

<b>7 Lebenswege und Selbstfindung .....</b>	95
7.1 Achtsamkeit, Wissenschaft und der neugierige Verstand .....	95
7.2 Meditation ist nicht gleich Meditation .....	96
7.3 Sechs Irrtümer über Meditation .....	99
7.4 Was Meditation und MBSR zu bewirken vermögen .....	102
7.5 Der Schlüssel zu echter innerer Freiheit und Transformation .....	105
7.6 Vom Stress zur inneren Stärke .....	108
7.7 Die Revolution der Freundlichkeit .....	110
7.8 Die Wut ist ein Geschenk .....	111
7.9 Achtsamkeit und unangenehme Gefühle .....	113
<b>8 Das Geheimnis liegt in dir .....</b>	118
8.1 Du musst den Weg selbst gehen .....	118
8.2 Von Meistern und Scharlatanen .....	120
8.3 Was bedeutet Erleuchtung? .....	123
8.4 Das erste Mal .....	125
8.5 Erwachen .....	128
8.6 Abschied von der Erleuchtung .....	131
<b>9 Der Weg zur inneren Freiheit .....</b>	135
9.1 Achtsame Stille .....	135
9.2 Geistiges Fasten .....	137
9.3 Achtsames Zuhören .....	139
9.4 Bewusst sein .....	140
9.5 Liebevolle Disziplin .....	142
9.6 Der Alltag als Übungsfeld .....	144
<b>10 Mach dich auf den Weg .....</b>	148
10.1 Sei wachsam und (selbst-)kritisch .....	148
10.2 Werde, wer du bist .....	150
10.3 Finde die goldene Mitte .....	153
10.4 Erkenne deinen (Selbst-)Wert .....	155
10.5 Verlass die Heimat .....	157
10.6 Birg den Schatz in dir selbst .....	159
10.7 Folge deinem Herzen .....	160
10.8 Wo gehst du hin? .....	162
<b>11 »Komisch« ist kein Gefühl? .....</b>	166
DIPL.-PSYCH. MICHAELA SCHAUMANN	
<b>Dank .....</b>	170
<b>Literatur .....</b>	171
<b>Schmuckzitate .....</b>	176

# 1 Einleitung

Willkommen in einer Ära, in der Achtsamkeit zu einem wirtschaftlichen Aushängeschild geworden ist, getrieben von McMindfulness-Apps und vermarktet wie Fast Food; in einer Zeit, in der die Rückgriffe auf spirituelle Traditionen weniger der Befreiung des Geistes als monetären Interessen oder der Festigung verstaubter Ideologien und Dogmen zu dienen scheinen. Diese Entwicklung führt dazu, dass sich viele Menschen von diesen wertvollen Traditionen abwenden, da sie nicht mehr als Wege zur spirituellen Erkenntnis oder zur Verbesserung des individuellen und kollektiven Wohlbefindens angesehen werden.

Du liest dieses Buch vielleicht, weil du die leeren Versprechungen satthast, die dir von sogenannten Gurus gemacht wurden; weil du die Wahrheit suchst, nicht eine weitere schön verpackte, übersüße Version davon. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich nicht nur durch eigene Praxis der Achtsamkeit in die tieferen Winkel meines Bewusstseins vorgedrungen bin, sondern auch wiederholt die Bekanntschaft mit jener Naivität und Eitelkeit gemacht habe, die nicht selten mit dieser Praxis einhergehen. Bevor wir nun über die Lösung sprechen, müssen wir das Problem erkennen und anerkennen: Fehlinformationen *zu* und Missbrauch von Achtsamkeit sind real und weit verbreitet. Sie sind nicht nur ein Nebenprodukt des modernen Kapitalismus, sondern auch Symptom einer Kultur, die an der Oberfläche lebt – und stets auf der Suche nach schneller Heilung ist.

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress als eine der hauptsächlichen Gesundheitsbedrohungen des 21. Jahrhunderts identifiziert und prognostizierte, dass ab dem Jahr 2020 stressbedingte Beschwerden für jede zweite Krankschreibung verantwortlich sein werden (vgl. Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften o.J.). Die Ursachen dafür sind vielfältig: Zeit- und Arbeitsdruck, Mobbing, körperliche Schmerzen, zahlreiche begründete und unbegründete Ängste, so zum Beispiel die Angst vor Krankheit, die Angst, zu versagen, die Angst, ausgegrenzt zu werden, die Angst, nicht zu genügen. Es ist einfach, sich in dieser Flut von Stress, Angst und schmerzhafter Realität zu verlieren. Wir alle kämpfen gegen unsere eigenen Dämonen und sind auf der Suche nach einem Hafen in diesem Sturm. Manche wenden sich achtsamkeitsbasierten Stressreduktionstechniken zu, als wären sie magische Elixiere. Andere glauben, dass alte spirituelle Traditionen Antworten bieten, die in der modernen Welt verloren gegangen sind. Doch Vorsicht: Es ist leicht, auf den Achtsamkeitszug aufzuspringen und dabei die wahre Bedeutung und das Potenzial dieser Praxis zu übersehen. Es ist ein naiver Fehler, zu glauben, dass du mit ein paar Atemübungen und positiven Affirmationen deinen inneren Turbulenzen adäquat begegnen kannst. Bevor du also weiterliest, lass deine Vorurteile hinter dir und räume deinen Geist frei von überholten Dogmen und Klischees.

Viele der oben genannten Ängste haben mehr mit unseren Selbstüberzeugungen

und Interpretationen als mit realen Tatsachen zu tun, und so wächst in uns stetig das Gefühl, dass unser Leben von etwas – vor allem vom Außen – abhängig sei: von unserem Job, der Gesundheit, den materiellen Dingen, die wir besitzen und anhäufen, sowie von den Personen, die uns umgeben und von denen wir uns Anerkennung wünschen. Einiges scheint verrückt. Im wahrsten Sinne des Wortes *verrückt* – nicht mehr in der Spur, in Balance, im Fluss, im Einklang mit dem Leben. Der harte Wettbewerb in der Wirtschaftswelt, der sich schon in der Grundschule mit der Jagd nach Bestnoten entwickelt, sowie der ständige Vergleich mit anderen fördern zunehmend Stress, Unbehagen und Verhärtung. Wir nehmen unsere Bedürfnisse gar nicht mehr wahr und ignorieren die Botschaften unseres Körpers: die chronische Müdigkeit, die Gereiztheit und die Verspannungen, bis der komplette Zusammenbruch eintritt, ein Burn-out. Ausgebrannt, beherrscht von einer lebensfeindlichen Angst, tritt Härte an die Stelle von Weichheit, zeigt sich Verschlossenheit statt Offenheit und Kälte statt Wärme. Eine zunehmende Entfremdung von uns selbst, den anderen und letztlich vom wahren Leben tritt ein. Das ist kein ganz neues Phänomen, schrieb doch schon der indische Mystiker und Dichter Kabir (1414–1518) vor langer Zeit:

»Ich lache, wenn ich höre,  
dass der Fisch dürstet im Wasser.  
Du siehst nicht, dass Zuhause die Wirklichkeit ist,  
und du wanderst von Wald zu Wald lustlos!  
Hier ist die Wahrheit!  
Gehe hin, wo immer du willst, nach Benares oder Mathura –  
wenn du die eigene Seele nicht findest,  
bleibt dir die Welt unwirklich.« (Kabir 1984, S. 55)

In meinen MBSR<sup>1</sup>-Kursen begegnen mir immer wieder Menschen mit großem Leid und harten Schicksalsschlägen. Sie wurden konfrontiert mit Krebs, unerwarteten Todesfällen naher Angehöriger oder sie kämpfen seit Jahrzehnten mit chronischen Krankheiten und Schmerzen. Vieles haben sie ausprobiert, zahlreiche Ärzte<sup>2</sup>, Heilpraktiker und andere Experten konsultiert, ohne Heilung zu erfahren. Oft sage ich dann, dass wir das Problem nicht immer lösen, aber das Leid zumindest verringern können – denn je größer der Widerstand gegen den Schmerz ist, desto größer ist das Leid. Indem wir mithilfe der Achtsamkeitspraxis den Widerstand *gegen ein*, das Hadern *mit einem* Problem allmählich aufgeben, verringern wir das Leid. Der Schmerz – sei er körperlicher oder auch seelischer Art – bewirkt Druck. Kommt dazu noch Widerstand, erhöht sich der Druck und verschlimmert das Leid. Widerstand bedeutet: Nicht-haben-Wollen. Das ist das Gegenteil von Akzeptanz. Akzeptanz wiederum bedeutet nicht, alles gut zu

1 *Mindfulness based stress reduction* (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion).

2 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch in der Regel das generische Masculin verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten im Folgenden, sofern sie nicht auf eine konkrete Person verweisen, gleichermaßen für alle Geschlechter.

finden oder hinzunehmen. Sie bedeutet, die Situation zuerst einmal so anzunehmen, wie sie ist – auch wenn sie nicht schön ist.

Nicht anders ist es beim Haben-Wollen, der Anhaftung. Wir halten oftmals an Dingen fest, an unserer Gesundheit, an unserer Schönheit, materiellen Besitztümern. Diese Anhaftung kann ebenso das Leid verstärken wie der Widerstand. Wir wollen das Angenehme nicht verlieren, das Unangenehme nicht zulassen.

Hier wie dort geht es um Akzeptanz; um das Annehmen dessen, was ist. In vielen Fällen bleibt uns schließlich nichts anderes übrig, als die Dinge anzunehmen, wie sie sind. Sich über schlechtes Wetter zu beklagen, wird keinen Sonnenschein bringen. Wenn wir aber Möglichkeiten haben, etwas zu verändern, dann sollten wir es auch tun. Es ist nicht sinnvoll, Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben, verändern zu wollen; genauso wenig wie etwas auf sich beruhen zu lassen, das wir positiv verändern können. Wir haben immer eine Wahl. Wir können frei entscheiden, welche Einstellung wir zu den Dingen und Lebensumständen haben. Entsprechend schrieb der Psychologe und Wissenschaftler Viktor Frankl in seinem berühmten Buch... *trotzdem Ja zum Leben sagen*, das er ein Jahr nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager 1946 verfasste, »*daß man dem Menschen [...] alles nehmen kann, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen*« (Frankl 1977, S. 108; Hervorh. im Original).

Der Weg der Achtsamkeit kann vieles und nichts: vieles, wenn man sich auf den Weg macht und auf das Abenteuer einlässt; nichts, wenn man beim Zweifeln bleibt und nicht ausprobiert. Es gibt aber auch ein Nichts, das in den spirituellen Traditionen als Leerheit oder Erleuchtung beschrieben wird. Die Leerheit, in der die Dualität aufgehoben ist und wo sich der Mensch in seiner Unvollkommenheit vollkommen und frei erleben kann. Man sollte nicht denken, dass wir dazu etwas erschaffen und erreichen müssen. Es geht dabei vorrangig um ein Loslassen von starren Konzepten, Identifikationen und Vorstellungen, wie man sein und was man haben sollte. Das durch die Praxis entstehende Weniger wandelt sich dann allmählich zu einem Mehr. Einem Mehr an Sein und Lebensqualität.

Dieses Buch wird keine allumfassenden Antworten bieten, aber es wird dich herausfordern, kritisch zu denken und deine eigenen Schlüsse zu ziehen. Wir werden den Mythos von der Achtsamkeit als universellem Heilmittel dekonstruieren und die dunklen Ecken dieser Praxis beleuchten, die oft übersehen werden.

Wenn du nach einer Sammlung oberflächlicher Weisheiten und *instagramable* Mantras suchst, lege dieses Buch jetzt weg. Wenn du jedoch bereit bist, dich mit den komplexen Wahrheiten hinter diesem modernen Phänomen auseinanderzusetzen, dann lies weiter.

Achtsamkeit ist keine Pille, die man schluckt, um Probleme zu lösen; sie ist ein Prozess, ein ständiges Infrage-Stellen und Entwirren des Wollknäuels deiner konditionierten Gedanken und Überzeugungen. Dies ist kein weiteres Buch, das Achtsamkeit zur Heilsbringerin erklärt. Es ist eine Auseinandersetzung mit dem, was Achtsamkeit wirklich ist und was nicht. Es ist ein Buch für Skeptiker, Suchende und auch für bereits Überzeugte, die den Mut haben, ihre eigenen Überzeugungen nochmals zu hinterfragen.

Hier beginnt unsere Reise. Lass dich ein auf ein Abenteuer des Bewusstseins, eine Expedition des Geistes und eine Erkundung des Herzens. Du hältst nicht nur ein Buch in den Händen, sondern auch einen Kompass für die Seele. Und so gehen wir voran, Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, im Rhythmus des Jetzt.

## 2 Erste Schritte zur Achtsamkeit

### 2.1 Auf der Suche: Meine persönliche Reise zur Achtsamkeit

»Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen.«

*Johannes 14,2*

Mein erster Kontakt mit Meditation erfolgte in jungen Jahren. Als ich acht war, begann ich mit den Kampfkünsten. Gelegentlich führten wir im Training neben Körperübungen kleine Meditations- und Konzentrationspraktiken durch. Durch Bücher und persönliche Begegnungen lernte ich Kampfkunstmeister aus dem fernen Osten kennen, die außergewöhnliche Leistungen erbracht hatten. Viele Jahre blieben diese Erkenntnisse unterschwellig haften, bis ich mich mit Anfang 20 intensiver damit zu beschäftigen begann. Ich las, recherchierte im Internet, besuchte zahlreiche Meditationsgruppen. Doch verspürte ich bei Letzteren Unbehagen. Die Lehrenden und ihre unterschiedlichen Meditationsformen und Rituale waren mir entweder zu esoterisch, zu kommerziell oder zu dogmatisch.

So stieß ich beispielsweise mit einem Freund zu einer Gruppe, die als Wohngemeinschaft in einem Haus eine traditionelle Form des Zen praktizierte. Der Leiter, ein Schüler einer fernöstlichen spirituellen Meisterin, gab mir vor dem ersten Besuch am Telefon zu verstehen, dass nur die Praxis zähle und wir, wenn wir dabei sein wollten, täglich mit der Gruppe sitzen müssten. »Natürlich«, dachte ich mir, denn mir war klar, dass Wissen allein nicht ausreicht und die praktische Erfahrung entscheidend ist. Also machten wir uns nach ein paar Tagen auf den Weg dorthin. Angekommen, wurden wir in die erste Etage des Hauses begleitet, wo eine riesige Buddhasstatue stand. Die Zeremonie begann, der Leiter und die wenigen Schüler fingen laut und ekstatisch an, in einer asiatischen Sprache immer wieder denselben Text zu rezitieren. Meinem Freund war das Ganze zu viel, er blickte mich mit leicht verstörtem Blick an, stand auf und verließ den Raum. Aus Respekt gegenüber den Gastgebern blieb ich, schaffte es aber auch nicht, bis zum Ende durchzuhalten. Das Einzige, das mir nachhaltig durch den Kopf ging, war die Frage, wie bloß die riesige Buddhasstatue in die erste Etage gebracht worden war.

Ein anderer Versuch führte uns zu einem Lehrer der transzendentalen Meditation. Auf durchaus freundliche Weise wollte er uns davon überzeugen, dass diese Art von Meditation mehr oder weniger alle Probleme dieser Welt lösen könne. Der Einführungsbewerb war kostenlos und die späteren Einheiten, in denen jeder sein spezielles

Mantra zum Üben bekommen sollte, wurden als ultimatives Werkzeug für teures Geld angeboten. Ich empfand das nicht als stimmig und verabschiedete mich auch hier.

Ich besuchte weitere Schulen und begegnete dabei Lehrenden, die anstatt von ihrer eigenen Erfahrung von den Erfahrungen anderer berichteten – angelesene Weisheiten, ohne wirklich Bescheid zu wissen. Im Internet stieß ich dann auf eine Meditationsgruppe, die sich in regelmäßigen Abständen in der Nähe meines Wohnortes traf. Es war einfaches Zen. Keine großen Versprechen auf der Website, sehr schlicht und bodenständig. Dieses Einfache sprach mich an. Inzwischen aber reichlich ernüchtert, zögerte ich dennoch, zu der Gruppe zu gehen. Jener Freund, der mich meistens begleitet hatte, redete mir aber gut zu. »Diese eine Gruppe noch«, dachte ich, »danach ist Schluss.« Der vereinbarte Termin fand in einem kleinen, schwach beleuchteten Nebenraum einer Kirche statt. Drei Frauen saßen dort. Die Anweisung war schlicht: »Setz dich hin und versuche, einfach still zu sein.« Mit einem kleinen Ritual beendeten wir den Abend. Nichts Spektakuläres. Wir bekamen dann noch den Hinweis, dass es in Würzburg einen Zen-Meister namens Willigis Jäger gebe und es sich eventuell lohnen könnte, ihn zu besuchen. Die Frauen erzählten uns von Übungstagen, bei denen von morgens bis abends in Stille meditiert werde. Ganz verstand ich nicht, um was es gehen sollte. Wo war der Unterricht, der Input, um den Output – also die Erleuchtung oder zumindest etwas mehr von dem Glück, nach dem ich suchte – erreichen zu können? Eine der Frauen gab mir noch einen Buchtipp: *Die Welle ist das Meer* von Willigis Jäger (2020). Ich besorgte mir das Buch. Das, was ich dort las, war exakt, wonach ich gesucht hatte. Die Rede war von einer inneren Weisheit, die in uns allen vorhanden ist. Ich bin die Welle und das Meer. Die Welle kann nie getrennt sein vom Meer. Ich bin ein Teil und zugleich das Ganze. Bei jedem Satz spürte ich tief im Inneren ein Ja. Kein Glaube, sondern eine Ahnung von dem, was ich irgendwie schon immer gewusst hatte.

Daraufhin besuchte ich das Kloster, in dem Willigis Jäger seine Kurse leitete. Doch er war nicht da. Auf die Frage, wann und wie ich an einer seiner Veranstaltung teilnehmen könnte, sagte man mir, dass die Voraussetzung sei, einen Einführungskurs besucht zu haben. Ich buchte den Kurs. Die Reise war ein kleines Abenteuer, denn der Ort an der Schweizer Grenze lag abgelegen. Es kostete mich einiges an Überwindung, durch die verlassene wirkende winterliche Landschaft zu fahren, den Berg hoch hinauf zum Seminarhaus, in dem die Einführung stattfinden sollte. Auf der Fahrt und am Seminarort kam immer wieder der Gedanke auf, was ich denn hier überhaupt suchte und ob es nicht besser wäre, zurückzukehren.

Die Einführung wurde nicht von Willigis Jäger gehalten, sondern von einer Zen-Lehrerin, einer seiner Weggefährtinnen. Was mich ansprach, war weniger ihre Person als die ganze Atmosphäre und die Haltung der Lehrerin. Irgendwie nahm ich in mir eine Veränderung wahr, ein besonderes Gefühl: etwas, das mich stärkte und in mir innere Ruhe und Vertrauen bewirkte. Am Ende des Kurses fuhr ich inspiriert und motiviert nach Hause und meldete mich für das nächste Abenteuer an.

Nach einiger Zeit und fleißiger Praxis zu Hause folgte im Frühjahr 2003 die Teilnahme an einem mehrtägigen Schweigeretreat. Der Benediktinermönch Willigis Jäger war damals bereits ein recht bekannter Zen-Meister, der auf der Grundlage seines eige-

nen spirituellen Weges den Zugang zu tiefen Erfahrungen vermittelte. Der Ablaufplan des Zen-Seminars war klar strukturiert: Aufstehen um 5 Uhr, Meditieren auf dem Kissen, Gehmeditation, Meditieren auf dem Kissen bis zum Abend mit einigen kleinen Pausen. Schweigen, sitzen, gehen, essen, schlafen. Am dritten Tag konnte ich es kaum noch aushalten: Die vielen Gedanken in meinem Kopf, die Schmerzen im Rücken und in den Beinen, die Verspannungen im ganzen Körper machten mir das Leben zur Hölle. Auch hatten sich meine negativen Projektionen auf die Personen, die neben mir saßen, verstärkt. Ihr Atmen oder ein kurzes Schmatzen brachten mich zur Weißglut. Willigis Jäger hatte uns gewarnt: »Ist die Bühne frei, tanzt der Teufel.« Am Nachmittag ging mir immer wieder der Gedanke durch den Kopf, ob ich das Seminar vorzeitig beenden sollte. Bis jetzt hatte ich nichts als Anstrengung, Widerstand, Schmerz erfahren.

In der letzten Meditationseinheit vor dem Abendessen geschah dann etwas Unbegreifliches: Mit einem Mal kehrte eine unbeschreibliche Ruhe ein; ein bis dahin nie erlebter Frieden, ein Gefühl des vollkommenen Angenommen-Seins; als wäre ich nach langer Suche endlich nach Hause gekommen. Es war ein Gefühl der Verbundenheit mit den im Raum anwesenden Personen. Ich war ein Teil des Ganzen und das Ganze. In dem für mich jetzt heiligen Raum nahm ich mich nur noch als Energie wahr, die alle umhüllte und durchdrang. Gedankenlos, zeitlos, grenzenlos. All dies geschah bei völliger Präsenz – ich war mir dessen, was im Raum geschah, bewusst. Doch mein Ich beziehungsweise ein Teil von mir war irgendwie nicht mehr vorhanden. Diese Erfahrung ließ mich erkennen, was es wirklich bedeutet, ganz und vollkommen im Hier und Jetzt zu sein.

Auf die Sitzmeditation folgte eine Gehmeditation. Auch hierbei war ich eingebettet in etwas Größeres und Teil eines nicht erklärbaren Prozesses. Am Ende des Tages ging ich in mein Zimmer, machte das Fenster auf, blickte hinaus. Eine grenzenlose Liebe durchströmte mich. Ich hatte das Gefühl, dass jede und jeder meine Schwester und mein Bruder sind. Begriffe, die man aus Ordensgemeinschaften kennt, erschienen mir hier auf einmal sinnvoll. In diesem besonderen Zustand gab es kein Gut und Böse, kein Richtig und Falsch. Diese ekstatische Erfahrung hielt die ganze Nacht an.

Ab diesem Zeitpunkt lief der Kurs so, als sei ich schon seit Jahren dabei. Widerstände und negative Gedanken schwanden, alles war leicht und fließend. Keine körperlichen Verspannungen mehr, der Kopf war frei von dem, was mich sonst belastete. Tagelang war ich wie verwandelt und konnte das, was ich erlebt hatte, kaum in Worte fassen. Mir war, als sei ich in etwas so viel Größerem angekommen, als sei ich aus der Enge meines Schneckenhauses herausgekommen.

Im Traum symbolisiert ein Haus uns selbst. Manchmal träumen wir von einem Haus, das brüchig, alt ist, oder von unbekannten Räumen, die uns Angst machen. Es gab Zeiten, in denen ich von Kellerräumen träumte, in großer Furcht, diese zu begehen. Ich fürchtete mich vor den sogenannten Leichen im Keller, also meinen Schattenseiten, die ich verdrängte. Es gab aber auch Zeiten, in denen ich Räume, von denen ich nichts geahnt hatte, entdeckte. Im Zuge dieser für mich neuen Erfahrung erlebte ich mich – die eingangs zitierten Worte Jesu als Metapher nehmend – in dem unbeschreiblich großen Haus des Vaters angekommen. Und zugleich erfuhr ich mich in einer bis dato nicht bekannten Freiheit.

Euphorisch sprach ich über meine Erfahrung, diesen grenzenlosen Raum, den wir alle sehen und erfahren sollten. Ich fühlte mich fast verpflichtet, den anderen zu sagen: »Kommt hierher, hier ist viel mehr vorhanden, hier ist die Freiheit.« Die Menschen, denen ich davon erzählte, einschließlich meiner Frau, konnten mich nicht verstehen und schauten mich verständnislos an.

Es hat Zeit gebraucht, um diese Erfahrung in den Alltag zu integrieren. Ich bin überzeugt, dass ich ohne diese Erfahrung nicht da wäre, wo ich nun bin, nicht der wäre, der ich geworden bin – und dass ich dieses Buch nicht geschrieben hätte. Dass ich als Achtsamkeits- und Meditationslehrer heute tätig bin, hatte ich mir nicht zum Ziel gesetzt. Es waren die verschiedenen und für mich tiefgreifenden Erfahrungen, die ich auf dem Weg machen durfte und die dazu geführt haben, dass ich nun Menschen in der Kunst der Achtsamkeit und Meditation unterrichte. Mit den Jahren änderte sich vieles: die Sichtweise auf die Welt, mein Freundeskreis und die privaten und beruflichen Interessen. Manches blieb, war aber irgendwie anders als zuvor.

Einige Jahre später machte ich wiederum in einem Retreat eine interessante Erfahrung. Meine Gedanken und Gefühle fuhren wie so oft Karussell. Immer wieder hörte ich die Worte meines Lehrers Willigis Jäger: »Geh in deine Übung.« – »Hat er denn nichts anderes zu bieten?«, dachte ich mir. Nein. Geh in deine Übung – sonst nichts. So richtete ich also meine Aufmerksamkeit auf den Atem. Das Kommen, das Gehen, die Pause dazwischen. Plötzlich überkam mich eine tiefe Stille. Meine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen nahm ich wie entfernte Objekte wahr. Meine Biografie, mein ganzes Leben mit all seinen freudvollen und leidvollen Erfahrungen, zog vor meinem geistigen Auge wie ein feiner Windhauch an mir vorbei. Ich war in einem Zustand tieferer Erkenntnis. Auf der einen Seite nichts Besonderes, da mir die meisten Erfahrungen doch bekannt waren; aber irgendwie war es doch ganz anders, wie ein Film, der mir im Zeitraffer noch einmal mein Leben in seiner Ganzheit zeigte: Bekanntes und Vergessenes, Schönes und Hässliches, einfach alles. Ich konnte alles wahrnehmen, war aber mit all dem nicht identifiziert. Wie ein Beobachter blickte ich auf all das – wie ein *neutraler* Beobachter. Ich war mir plötzlich der tieferen Zusammenhänge bewusst. Ich verstand, wer ich im tiefsten Inneren bin und nicht geglaubt hatte zu sein. Das Wichtigste aber war, dass ich mich dabei in meiner Unvollkommenheit bedingungslos annehmen konnte. Kein Hadern, kein Wünschen, kein Machen und kein Erreichen-Müssen. In diesem Zustand des Zulassens all dieser Erfahrungen konnte ich einfach sein. Diese Erkenntnis löste nicht alle Probleme und so manches kam mit der Zeit wieder, aber es war eine sehr wertvolle Erfahrung, die mich auf meinem Weg der Selbsterkenntnis – meinem Weg der Achtsamkeit – weitergebracht hat.

## 2.2 Einatmen, ausatmen

»Es gibt nur zwei Fehler, die man auf dem Weg zur Wahrheit machen kann:

Nicht den ganzen Weg gehen und nicht beginnen.«

Buddha

Vor Kurzem stieß ich in einer Buchhandlung auf das Buch des israelischen Historikers Yuval Noah Harari. In seinem Bestseller *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert* erzählt er davon, dass er zwar viel Wissen und Erfahrungen in seinem Leben gesammelt habe – er promovierte 2002 an der Oxford University und lehrt aktuell an der Hebrew University in Jerusalem –, die Stille und das beurteilungsfreie Wahrnehmen in der Meditation sein ganzes Wissen jedoch relativiert hätten.

Zu Anfang seiner Achtsamkeitspraxis beim indischen Meditationslehrer S. N. Goenka lehrte dieser ihn eine Übungsanleitung, die Harari als das Wichtigste bezeichnet, was jemals irgendjemand zu ihm gesagt habe: »Wenn der Atem einströmt, bist du dir einfach nur bewusst – jetzt strömt der Atem herein. Wenn der Atem hinausfließt, bist du dir einfach nur bewusst – jetzt fließt der Atem hinaus. [...] Und wenn du die Konzentration verlierst und dein Geist damit beginnt, zu Erinnerungen und Fantasien abzuschweifen, bist du dir einfach bewusst – jetzt schweift mein Geist vom Atem ab.« (Harari 2020, S. 473–477) Das Erste, was er lernte, als er seinen Atem bewusst wahrnahm, war, dass er trotz all der Bücher, die er gelesen, und all der Seminare, die er besucht hatte, so gut wie nichts über seinen Geist wusste – und nur ganz wenig Kontrolle über ihn besaß.

Es bedarf schon einer gewissen Intelligenz, um das zu erkennen. Viele würden sagen, dass das Beobachten des Atems doch nichts Besonderes ist. Oh doch, den Atem nur zu beobachten und sich von den eigenen Widerständen und Anhaftungen zu lösen, ist alles andere als leicht. Die, die es versucht haben, wissen um die Herausforderung. Eine große Veränderung kann also mit einer vermeintlich kleinen Sache wie dem Wahrnehmen, dem Beobachten unseres Atems beginnen.

Möchten wir etwas im Leben verändern, braucht es Mut, neue Wege zu gehen. Mut, nach innen zu schauen, um sich selbst ehrlich zu begegnen. Mut, die ganze Verletzlichkeit, die unangenehmen Gefühle und Schattenseiten, denen wir gern aus dem Weg gehen, bewusst wahrzunehmen. Es geht um ein beurteilungsfreies und annehmendes Nach-innen-Schauen, um die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Es geht darum, den Atem zu spüren, wie er kommt und geht. Unsere auftauchenden Gefühle zu spüren. Die Angst, die unseren Körper eng macht und den Atem stocken lässt. Die Wut, die sich ausbreitet und die Muskeln zum Kampf bereit macht. Es geht um ein Erkennen der eigenen Wünsche, Vorlieben und Anhaftungen, der Widerstände gegen all die Dinge, die wir nicht haben wollen. Wenn wir all dem offen und neugierig begegnen, haben wir die Chance, mehr über uns und das Leben zu erfahren.

Mit der folgenden Atemmeditation üben wir, im gegenwärtigen Moment zu sein oder zu merken, wenn wir es nicht sind. Richte während der gesamten Übung auf eine sanfte und entspannte Art deine Aufmerksamkeit auf das, was sich in dir vollzieht.

### ÜBUNG »Der Anker«

Um mit der Praxis der Atemmeditation zu beginnen, ist es hilfreich, eine Zeit zu wählen, in der du von äußeren Störungen nicht abgelenkt bist. Schalte dein Telefon aus und richte den Raum so ein, dass du dich gut in ihm fühlst.

- Nimm auf einem Meditationskissen, einer Meditationsbank oder auf einem Stuhl eine bequeme, aber wache Haltung ein. Egal, welche Sitzposition du wählst, versuch aufrecht, mit geradem Rücken zu sitzen. Die Augen sind geschlossen oder leicht geöffnet und richten sich auf den Boden. Die Hände liegen offen, mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln. Falls du beim Sitzen Schmerzen hast, such nach einer für dich angenehmeren Haltung.
- Spür nun den Kontakt deiner Füße und Beine mit dem Boden/Stuhl. Spür dein Gesäß und die Unterlage, auf der du sitzt, sowie deinen aufgerichteten Oberkörper, deine Wirbelsäule, die aus dem Becken emporsteigt. Spür deinen Rücken, die Schultern, den Nacken und den Kopf. Nimm den Kontakt der Hände mit den Oberschenkeln wahr. Spür den ganzen Körper, so, wie es für dich im Moment möglich ist.
- Lenk jetzt deine Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass du atmest. Nimm dich als atmenden und lebendigen Menschen wahr. In der Übung wird der Atem, unabhängig davon, ob er schnell oder langsam, flach oder tief ist, einfach beobachtet. Er wird so angenommen, wie er ist.

Der anfangs manchmal eher kurze Atem wird mit der Zeit immer länger und tiefer. Bei der Übung kann sich die Aufmerksamkeit auf die ein- und ausströmende Luft richten, deren Temperatur, auf die Nase und den Rachen sowie die Bewegung der Brust und des Bauches. Es ist hilfreich, die Aufmerksamkeit auf jene Körperstelle zu lenken, wo du den Atem am besten wahrnehmen kannst. Verweile mit der Achtsamkeit auf dieser Körperstelle und atme weiter. Versuch auch, in der Pause zwischen Ein- und Ausatmung achtsam zu bleiben.

Deine Aufmerksamkeit kann von Zeit zu Zeit zu einem Gedanken, einer Körperempfindung oder etwas anderem abschweifen. Nimm das einfach wahr und kehr dann sanft mit deiner Aufmerksamkeit zur Atmung zurück. Sei mit dem Atem. Erlebe den Atem im Atmen.

Die Atemübung kann auch informell im Alltag praktiziert werden, zum Beispiel im Büro, im Zug oder beim Warten an der Ampel. Dazu müssen wir nur unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.