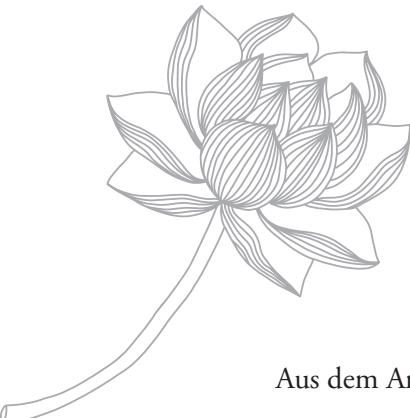


Beth Ann Mulligan

# Das Herz der Achtsamkeit

Die buddhistischen Wurzeln von MBSR<sup>☆</sup>

☆ Mindfulness Based Stress Reduction



Aus dem Amerikanischen Englischen von Mike Schäfer



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Eine Bemerkung zu der Geisteshaltung, aus der dieses Buch entstanden ist	29
1 Der Dharma des Leidens: Es nicht persönlich nehmen	33
2 Der Dharma des Körpers: Was wir vertreiben, das wird bleiben	47
3 Der Dharma der Neugier: Was ist jetzt gerade da?	67
4 Der Dharma der Bewusstheit: Sich dem Stress zuwenden	83
5 Der Dharma der Entscheidungsfreiheit: Einen größeren Rahmen finden	103
6 Der Dharma unserer Sprache: Was Beziehungen und Gruppen uns zeigen können	121
7 Der Dharma des Ganztagsretreats: Aus Hindernissen werden Erkenntnisse	139

8	Der Dharma der Aktivität und der Lebensführung: Mit einem ethischen Kompass arbeiten	163
9	Der Dharma der Weisheit: Üben, üben, üben	183
10	Der Dharma der Vier Guten Gärten: Heilsame Haltungen kultivieren	199
	Dank	219
	Glossar	224
	Literatur- und Quellenverzeichnis	227
	Die Autorin	229

# Vorwort

Beth Mulligan lebt in drei Welten gleichzeitig. In ihrem Arztberuf ist sie als Heilerin tätig und hilft Menschen mit körperlichen Beschwerden. Als Zen-Praktizierende hat sie sich der Entdeckung der erleuchtenden Wahrheiten verschrieben, die tief in diesem geheimnisvollen Leben aus Geburt, Leid und Tod verborgen liegen. Und als MBSR-Lehrerin bringt sie ganz normalen Menschen bei, wie sie eine neue Einstellung zu ihrem körperlichen, geistigen und emotionalen Leiden finden können.

In diesem Buch zeigt uns Beth Mulligan, wie diese drei Welten zusammenhängen. Mit Geschichten und hilfreichem Hintergrundwissen lässt sie uns alle an ihren Gedanken und Gefühlen teilhaben, während sie einen achtwöchigen MBSR-Kurs leitet und gleichzeitig ihr ganz normales Leben lebt: in den Bergen, in der Wüste und als Assistenzärztin im alltäglichen Trubel einer großen Klinik. Wie alle MBSR-Lehrenden vermeidet sie im Umgang mit Kursteilnehmern explizite buddhistische Begrifflichkeiten. In ihrem Schreiben jedoch gewährt sie uns Einblick in ihr Denken und hilft uns, eines der wichtigsten Fundamente von MBSR zu verstehen: die klassischen Lehren des Buddhismus.

Ich selbst traf Jon Kabat-Zinn 1992 als junge Mutter, Ehefrau, Psychotherapeutin und Zen-Schülerin. Bis dahin hatte ich keinen Weg gefunden, diese verschiedenen Aspekte meines Lebens unter einen Hut zu bringen. Aber als ich in Jon Kabat-Zinns MBSR-Gruppe saß, kamen mir die Tränen. Er hatte einen Weg gefunden, die Herzen all der Menschen zu berühren, die mit den unterschiedlichsten Problemen in den

## Vorwort

Kurs gekommen waren und diese irgendwie loswerden wollten. Ich hatte das Glück, als MBSR-Kursleiterin in der Klinik aufgenommen zu werden. Unter Saki Santorelli, Jons Nachfolger als Direktor des Center for Mindfulness, wurde ich später stellvertretende Direktorin der Klinik und eine der Leitenden des MBSR-Ausbildungsprogramms.

Als Beth Mulligan in das Zentrum kam, um die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin zu machen, sah ich sofort, wie profund ihre Meditationspraxis war, ihre Fähigkeit, alles in ihren geistigen Horizont einzubeziehen – und vor allem sah ich ihren wohltuenden Mangel an Eitelkeit! Beth hat keine Allüren und gibt nicht vor, irgendetwas Besonderes zu sein. In ihrem Buch kommt das sehr deutlich zum Ausdruck.

Nach zwanzig Jahren verließ ich die Universität, um mich meiner Zen-Praxis und dem Unterrichten zu widmen. Das, was ich von Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und anderen gelernt habe, beeinflusst stark, wie ich Zen lehre: tiefer Respekt für die Menschen, wie sie sind, und die Fähigkeit, den Inhalt der buddhistischen Lehren und des Zen in alltäglicher Sprache, ohne Jargon und exotische Begriffe zu vermitteln.

Es scheint mir wichtig, zu betonen, dass buddhistische Begriffe und Lehrinhalte in einem MBSR-Kurs nie erwähnt werden. Für einen MBSR-Lehrenden ist es jedoch ganz wichtig, etwas über diese klassischen Lehren zu wissen. Wie Beth immer sagt: Jon Kabat-Zinn hat Achtsamkeit nicht erfunden. Niemand hat sie *erfunden*. Die Fähigkeit, in jedem Moment präsent zu sein, ist etwas, was von Anfang an in uns steckt. Der Buddha war einfach ein Mensch, der entdeckte, wie man auf diese wache Weise lebt. Jon Kabat-Zinn hat ein Programm geschaffen, das die uralten Lehren mit modernen Erkenntnissen der Psychologie, der Neurowissenschaften, der Stressphysiologie und der Medizin kombiniert. Und jetzt schenkt uns Beth Mulligan dieses Buch, sodass Sie diese Lehren für sich selbst entdecken können. Viel Spaß!

MELISSA MYOZEN BLACKER, ROSHI  
Äbtissin und Oberste Lehrerin  
Boundless Way Zen

# Einleitung

## Viele Flüsse, ein Strom

Eine Gruppe von Menschen sitzt im Kreis im Seminarraum einer Klinik. Menschen unterschiedlichster Altersstufen und kultureller Prägungen sind vertreten. Manche sitzen auf Stühlen, einer im Rollstuhl, andere auf runden Kissen auf dem Boden. Alle sind sehr ruhig und still. Es ist fast so, als würden sie wie ein einziger Organismus gemeinsam atmen. Was tun sie? Oder tun sie nicht? Hat die Gruppe einen Leiter oder einen Lehrer? Schwer zu sagen. Draußen heult eine Sirene, niemand regt sich. Ein paar Minuten später ist das charakteristische Knattern eines Rettungshubschraubers zu hören. Jemand wird also in den nächsten Minuten in die Notaufnahme eingeliefert, wo ihn hektische Betriebsamkeit umgeben wird. Vor ein paar Stunden gehörte auch ich zu diesen hektischen Leuten, als ich einen Flur entlang eilte, um einem Patienten auf der Intensivstation zu helfen. Was man nicht sieht: In der Stille dieses Kreises senden wir alle die wohlwollende Absicht aus, es möge uns selbst, den anderen in der Gruppe, den Menschen in diesem Krankenhaus, unseren Freunden und Familien und allen Lebewesen gut gehen.

Nach dreißig Minuten schlage ich eine Glocke an. Augen öffnen sich, Arme werden gereckt und gestreckt, und hier und da gibt es ein Lächeln, wenn Menschen um sich schauen und Blicke sich treffen. Heute ist die letzte Sitzung – die letzten Momente des achtwöchigen Kurses in

## Einleitung

achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung (*Mindfulness-based Stress Reduction*, im weiteren Verlauf MBSR genannt). Diese dreißig Menschen haben zusammen einen Weg zurückgelegt, den man durchaus ein Abenteuer nennen kann. Sie haben zusammen etwas *durchgemacht*, das spürt man. Kurz zuvor sind viele Worte der gegenseitigen Wertschätzung gesprochen worden, es sind Geschichten über Wandlung und Transformation erzählt worden, und jetzt sitzen wir noch ein paar flüchtige Minuten lang zusammen, im Bewusstsein des gemeinsamen Weges – auf etwas unübliche Art, ohne Worte. Wir sonnen uns einfach in unserer gegenseitigen Dankbarkeit.

Zu Anfang dieses achtwöchigen Kursprogramms hätten Sie sofort gesehen, dass ich die Leiterin bin. Ich hatte ein Klemmbrett und nahm die Leute in Empfang, als sie den Raum betraten. Ich hieß sie willkommen und händigte ihnen die Kursmaterialien aus. Ich leitete eine einführende Meditation. Dann redete ich – ziemlich viel sogar. Ich beschrieb ihnen das MBSR-Programm (wie ich es auch für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, gleich tun werde). Im Laufe der acht Wochen sage ich allerdings immer weniger, und überall in unserem Kreis tauchen Lehrende auf. Das ist das Wesen von MBSR, das, was der Begründer dieses Programms, Jon Kabat-Zinn, »von innen heraus« nennt (*inside-out*): Lernen durch Erfahrung. Diese Art des Lernens findet sich auch dort, wo buddhistische Lehren vermittelt werden. Während wir gemeinsam diese Stille und dieses Schweigen üben, die man Meditation nennt, wird jeder sein eigener Lehrer und auch Lehrer für andere. Obwohl offiziell ich die Lehrerin bin, werde ich auch immer wieder von den Schülern belehrt – werde belehrt, dass die Befreiung vom Leiden möglich ist und dass wir alle weise sind und ganz.

Als die Idee zu diesem Buch entstand, wusste ich sofort, wie ich das Schreiben angehen würde. Ich würde Sie, die Leserinnen und Leser, in einen meiner MBSR-Kurse einladen, in die Klinik, wo ich Ärztin bin, und in die Dharma-Zentren, wo ich buddhistische Meditation studiere und praktiziere, und ich würde die Teilnehmer erzählen lassen, wie sie den Dharma von MBSR verstehen. Dharma wird hier definiert als die zeitlose Lehre des Buddha über die Natur der Wirklichkeit.

## Linda: Schülerin und Lehrerin

Vor zehn Jahren hatte Linda den eben erwähnten Seminarraum betreten, und zwar mithilfe eines speziellen Rollators, den sie mit einer Hand steuern konnte; den anderen Arm trug sie in der Schlinge. Vorne am Rollator hing eine Tasche, in der mit glänzenden Knopfaugen ihr kleiner Helfer saß, ein weißer Pudel namens Kiki. Während Kiki mir direkt in die Augen schaute, als wollte sie sagen: »Was machst du mit meinem Schützling?«, suchte Linda nervös, mit gesenktem Kopf, nach einem Sitzplatz. Ich ging auf sie zu, begrüßte sie und half ihr, sich zurechtzufinden. Sie seufzte. »Es ist stressig, zu diesem Stressbewältigungskurs zu kommen. Aber es ist ja alles stressig.«

»Ja, das stimmt, Linda«, sagte ich. »Umso mehr weiß ich zu schätzen, dass du gekommen bist.« Ich hatte Linda bei einer Informationsveranstaltung getroffen, bei der die Menschen aus dem Umkreis etwas über MBSR erfahren konnten. Ich wusste von ihr nur, dass sie vor Kurzem aus Seattle, wo sie eine hohe Stelle als Ingenieurin in einer Hightech-Firma gehabt hatte, hierher in die südkalifornische Wüste gezogen war. Im letzten Jahr war sie an einer neurologischen Störung erkrankt, die sich der Diagnose und Therapie entzog. Sie hatte Krampfanfälle, chronische Schmerzen und stürzte häufig. Sie kam ohne fremde Hilfe nicht mehr zurecht.

Beim Treffen in der Woche zuvor hatte sie gesagt: »Ich habe eigentlich alles verloren. Meine Karriere, meine ehrenamtliche Sozialarbeit, meinen Partner, mein Tennis, das mir alles bedeutete. Meine physischen und emotionalen Schmerzen sind unfassbar. Ich nehme an einer klinischen Studie der Mayo-Klinik teil, aber ich möchte so oft wie möglich an diesem Kurs hier teilnehmen. Es ist meine letzte Rettung. Glauben Sie, Sie können mir helfen?«

»Ich glaube, das ist eine sehr wichtige Frage, eine, die wir im Laufe der nächsten acht Wochen miteinander erforschen sollten«, antwortete ich. »Ich versuche, keine Garantien auszusprechen, aber ich weiß aus Erfahrung, dass dieser Kurs schon das Leben vieler Menschen verändert

## Einleitung

hat. Er hat vielen Menschen geholfen, die in ziemlich schwierigen Situationen steckten, so wie Sie. Ich glaube, es ist einen Versuch wert.« Ich hielt einen Moment inne und schaute ihr in die Augen. »Sie wirken auf mich, als hätten Sie eine Menge Mut und Entschlossenheit.« Für einen Moment ging ein Leuchten über ihr Gesicht, als hätte sie vergessen, dass sie viel mehr war als ihre Krankheit.

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, haben Sie vielleicht schon eine Vorstellung, was MBSR ist und worauf Linda sich einließ. Wenn nicht, dann folgen Sie mir einfach – ich werde es Ihnen nicht nur erzählen, sondern wir werden den Kurs zusammen machen! Ich nehme einmal an, dass auch Sie schon einmal mit Trauer und Schmerz in Berührung gekommen sind, auch wenn es nicht genau die Art von Krankheit und Verlust war, die Linda erlebte. Vielleicht leiden Sie unter dem ungeheuren Verlust eines Kindes oder eines Partners, unter finanziellen Nöten, unerträglicher Arbeitsbelastung oder dem Schmerz des ganzen Planeten. Ich nehme an, dass auch Sie schon gelitten und eine Antwort gesucht haben, einfach, weil Sie ein Mensch sind.

In den acht Wochen des Kurses ging Linda mit derselben Sorgfalt vor, die sie vor ihrer Krankheit bei all ihren erfolgreichen Tätigkeiten an den Tag gelegt hatte. In den Meditationsübungen fand sie tiefen Frieden und begann ihre Situation anders zu betrachten. Während der dritten Sitzung sagte sie: »Als ich letzte Woche plötzlich einen Schmerzanfall hatte, habe ich nicht gesagt: ›Das wird ein schlimmer Tag‹, sondern: ›Das ist jetzt ein schlimmer Moment.‹ Und später noch: ›Es ist einfach ein anderer Tag.‹ Tatsächlich merke ich, wie ich die Wörter ›schlimm‹ oder ›schwer‹ zunehmend durch ›anders‹ ersetze. Und dadurch erlebe ich es anders.«

Am Ende des achtwöchigen Kurses hatte sich rein äußerlich nicht viel verändert. Die diagnostischen Untersuchungen waren noch nicht beendet. Sie hatte ihren Job, ihren Partner und ihr Tennisspiel nicht wieder zurück. Die Schmerzen und die Häufigkeit der Anfälle hatten etwas nachgelassen, aber etwas in ihrem Innern hatte sich geändert. Sie war jetzt viel häufiger mit sich im Reinen. »Allmählich kann ich akzeptieren, wie

mein Leben jetzt ist. Vor acht Wochen hätte ich das nicht für möglich gehalten.« Dadurch, dass Linda an einem Kurs mit Meditationsübungen teilnahm, änderte sich ihre Einstellung zu ihrer Situation dramatisch. Am Ende schenkte sie mir eine seltene Orchidee, die nur zweimal im Jahr blüht, und immer, wenn ich sie sehe, denke ich: »Ah, Linda blüht auch.« Wir sind all die Jahre miteinander in Kontakt geblieben, und deshalb weiß ich, dass es so ist.

## Bühne frei für Jon Kabat-Zinn und MBSR

Noch vor ein paar Jahren hätten meine Berufskollegen und ich Patienten wie Linda nichts anbieten können außer kurzfristiger Symptombekämpfung und einem offenen Ohr. Ganz bestimmt hätten wir es nicht geschafft, ihr etwas zu verordnen, das ihr trotz der Unmöglichkeit, sie zu heilen oder wiederherzustellen, geholfen hätte, ein zufriedenes Leben zu führen. Aber 1979 schuf Jon Kabat-Zinn, Molekularbiologe, der seit Jahren nicht nur in buddhistischer Tradition meditierte, sondern auch Yoga praktizierte, etwas völlig Neues – etwas, was diese Möglichkeit bot. Er empfand seine eigene tägliche Meditationspraxis als unglaublich wertvoll. Gleichzeitig arbeitete er in einem großen Klinikum. In den Gesprächen mit den Ärzten dort stellte er überrascht fest: Nach ihrer Einschätzung konnten sie nur etwa zwanzig Prozent ihrer Patienten wirklich helfen. »Und was ist mit den anderen?« fragte er. Die Antwort war: »Nun, manchen geht es von alleine besser, und der Rest fällt in das Schattendasein der chronischen Krankheit, wo wir ihnen nicht viel helfen können.«

Jon Kabat-Zinn erkannte, dass diesen Patienten mit schwer behandelbaren, chronischen Krankheiten, die durch das Netz des Gesundheitssystems fielen, Meditation und Yoga vielleicht guttun würde. In ein buddhistisches Zentrum würden diese Menschen aber wohl kaum gehen, auch nicht in einen Yogakurs. Aber vielleicht konnte man sie auffordern, etwas für sich selbst zu tun, was kein anderer Mensch auf dem ganzen Planeten, auch kein Arzt oder Chirurg, für sie tun konnte – meditieren

## Einleitung

zu lernen als zentralen Bestandteil einer Behandlung, nicht als Ersatz dafür. Die Grundidee dabei war, ein Meditationstraining anzubieten, um Achtsamkeit zu kultivieren – direkt in der Klinik. Es sollte ziemlich rigoros sein, aber keinerlei Glaubenssysteme oder Dogmen beinhalten, keine Religion, sondern nur uralte, lang erprobte Praktiken, und das im Rahmen einer Gruppe, die hoffentlich Unterstützung bot.

In weiser Voraussicht wählte Kabat-Zinn das Pali-Wort *dukkha* (Pali ist die ursprüngliche Sprache des Buddha), das gewöhnlich mit »Leiden« übersetzt wird, und übersetzte es mit dem etwas weniger Furcht einflößenden Begriff »Stress«. Er schuf ein Programm, das diesen Stress reduzieren sollte – ein Begriff, mit dem die meisten Zeitgenossen auf Anhieb etwas anfangen können. Damit erreichte er, dass das Netz der Hilfeleistung so weit wie möglich ausgeworfen werden konnte.

Kabat-Zinn entwickelte das Programm zu einem achtwöchigen Kurs, den er »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« nannte. Er beinhaltet ein intensives Training unterschiedlicher Meditationsformen, achtsame Bewegung auf Grundlage von Yoga, hilfreiches Wissen zur Stressphysiologie und dazu, wie man in stressbelasteten Situationen kreativ reagieren kann, sowie zu einer achtsamen Haltung in wichtigen Bereichen des Alltagslebens wie Kommunikation, Beziehungen oder gesunde Lebensführung.

Durch Jon Kabat-Zinns Bestseller *Full Catastrophe Living*, der 1990 herauskam (deutscher Titel: *Gesund durch Meditation*) und die Dokumentation *Healing and the Mind (Heilung und Geist)*, die der Sender PBS 1993 zum ersten Mal ausstrahlte, wurde MBSR bekannt. Die Dokumentation, die Bill Moyers und einige Patienten des UMASS-Klinikums während des achtwöchigen Kurses begleitete, informierte Millionen Menschen über MBSR – darunter auch mich. In den Jahrzehnten seither hat evidenzbasierte Forschung gezeigt, dass die hilfreichen Wirkungen der MBSR nicht nur rein anekdotisch belegbar sind, sondern gemessen werden können. Dazu gehören beispielsweise die Linderung von chronischen Schmerzzuständen, Depressionen und nervöser Unruhe sowie eine verbesserte Immunabwehr, um einige der bekannteren zu nennen.

Im UMASS Center for Mindfulness wurde eine professionelle Fortbildung für Heilberufler angeboten, aus der weitere MBSR-Lehrende hervorgingen und die immer mehr Menschen aus allen Lebensbereichen das Kursformat zugänglich machte. Es wird in vielen Sprachen, in vielen Ländern, in vielen Kulturen angeboten. Genau jetzt, in diesem Moment, hilft es jemandem. Vielleicht Ihnen?

## Zwei Türen: MBSR und Dharma

Zwei Wochen nach dem Ende ihres MBSR-Kurses rief Linda mich an und sagte, sie wolle mehr über die Ursprünge der Übungen erfahren, die ihr so viel geholfen hatten. Ob ich ihr helfen könne, sich in die Lehren des Buddha zu vertiefen? So eine Bitte begegnet mir nicht oft – die meisten sind mit dem normalen MBSR-Programm zufrieden, das ihnen, wenn sie die Praxis aufrechterhalten, für den Rest ihres Lebens genügt. Aber manche wollen mehr über die uralte Weisheitstradition wissen, die sich hinter diesem modernen Programm verbirgt: die Lehre des Buddha. Wenn das passiert, unterstütze ich sie so, wie ich es mit Linda getan habe: Ich lade sie ein, in das Insight Buddhist Center in Palm Springs, an dem ich unterrichte, zu kommen und zu praktizieren. Ich empfahl ihr auch ein paar Bücher, und sie fand selbstständig eine buddhistische Nonne als Lehrerin, die sie begleitet.

Im Zentrum wurde sie Stammgast und half auch bei Veranstaltungen freiwillig aus. Als die Idee zu diesem Buch aufkam, fand ich, ich müsse unbedingt mit Linda darüber sprechen. Für mich selbst weiß ich sehr gut, welchen Wert die buddhistischen Grundlagen von MBSR haben und was der Dharma mir bietet, doch ich wollte auch ein Gefühl dafür bekommen, was diese uralten Lehren für ein breiteres Publikum bedeuten und wie sie das Leiden der Menschen noch auf andere Weise transformieren könnten. Also fragte ich sie: »Du hast ja die Lehren des Buddha jetzt erkundet. Hat das deinem Leben und deiner Praxis etwas gebracht, und wenn ja, was?«

## Einleitung

»Es hat mir geholfen, mein Leiden in einem größeren Rahmen zu sehen«, erklärte sie kurz und bündig. Ich glaubte zu wissen, was sie meinte, aber ich bat sie, noch ein bisschen mehr zu sagen.

»Kennst du die Geschichte mit dem Salz?« fragte sie.

»Erzähl sie mir«, sagte ich.

»Der Buddha hatte einen Schüler, der trotz jahrelanger Praxis immer noch schrecklich litt. Nachdem er viele Dinge ausprobiert hatte, befahl ihm der Buddha eines Tages, einen Teelöffel Salz in ein Glas Wasser zu tun und es auszutrinken. ›Wie hat es geschmeckt?‹ fragte der Buddha. ›Sehr salzig‹, sagte der Schüler. ›Mach nun dasselbe mit einem großen Krug. Wie schmeckt es jetzt?‹ ›Nicht mehr so salzig‹, sagte der Schüler. ›Und nun streust du das Salz in diesen Bach hier und trinkst aus dem Bach.‹ Der Schüler tat, wie ihm geheißen, und sein Leiden wurde gelindert, er wurde frei davon. Und das ist es, was das Weitermachen auf dem Weg des Buddha mit mir und meiner Krankheit gemacht hat. Ich sehe, dass ich ganz bin und die Menschheit ganz ist, das ist der Bach für mich.«

»Danke«, sagte ich. »Das hilft mir sehr. Noch etwas?«

»Ja, eine ganze Menge! Du wirst womöglich bald bereuen, dass du mich gefragt haben! Die Lehren des Buddha geben Raum – Raum um das Leiden herum, aber auch um das herum, was ich für meine Identität gehalten habe. Ich habe immer gemeint, mein Wert bestünde aus meinen akademischen Leistungen und meiner Arbeit, meiner Familie und meinem Partner, meinem sportlichen Körper und meiner Ausdauer. Als ich alles das verlor, wusste ich zuerst nicht, wer ich war. Ich war ein Nichts. Aber mit der Zeit ist etwas passiert: Ich habe gesehen, dass ich viel mehr bin als alle diese Dinge, dass sie und meine Krankheit mich nicht definieren. Und weißt du, wie das passiert ist?«

»Sag es mir.«

»Am ersten Kursabend hast du mich *gesehen*. Und du hast gesagt, es sei mutig und entschlossen von mir gewesen zu kommen, und das fühlte sich an, als hätte sich da, wo ich mit meiner Krankheit eingesperrt war, plötzlich eine Tür geöffnet! Das habe ich mit dir und meiner anderen

Lehrerin jetzt schon öfters erlebt – ich kann mich selbst nicht sehen, aber ihr seht mich, und dann kann ich es auch. Mir gefallen auch die Lehren zur Ethik und die Verbindung zum Herzen, die in der Praxis der liebevollen Güte steckt. Ganz ehrlich, Beth: Das hat in meinem Leben schon gefehlt, bevor ich krank geworden bin. In meinem Ehrgeiz und meiner ständigen Geschäftigkeit hatte ich den Kontakt zu meinen tieferen Werten und meiner Fähigkeit, Anteil zu nehmen, verloren. Ich würde mich jetzt nicht Buddhistin nennen, aber ich liebe den Buddhismus und bin dankbar für diesen Weg. Ich würde sagen, MBSR und die Lehre des Buddha sind wie zwei Flüsse, die in einen Strom münden.«

Diese Stunde, die ich mit Linda bei einer Tasse Tee zubrachte, zeigte mir genau, was ich zum Schreiben dieses Buches brauchte. Viele Menschen sind wie ich durch die »Dharma«-Tür zum MBSR gekommen – will heißen, lange bevor wir etwas darüber erfuhren, was dieses moderne Programm alles zu bieten hat, waren wir schon praktizierende Buddhisten. Als wir MBSR dann entdeckten, erschien es uns wie ein geschicktes Werkzeug, um den Menschen das Leben zu erleichtern, die vielleicht nicht durch die »Dharma«-Tür gehen wollten oder konnten. Gleichzeitig sagen viele praktizierende Buddhisten, wenn ich ihnen MBSR vermittele: »Durch die Arbeit mit meinem Körper habe ich so viel gelernt. Ich habe gelernt, meine Praxis im täglichen Leben anzuwenden – auf eine Art und Weise, die ich vorher nicht kannte.«

Ich fand die MBSR-Tür 1995, als ich Bill Moyers' Dokumentation *Healing and the Mind* auf PBS sah. Zu jener Zeit war ich, nachdem ich beim Physician Assistant Program der Duke-Universität in Durham (North Carolina) 1982 meinen Abschluss gemacht hatte, als medizinische Fachangestellte tätig.\* Um mit meinem eigenen Schmerz zu arbeiten, hatte ich schon im Teenageralter begonnen, Meditation und Yoga zu praktizieren. Ich war in einer schwierigen Familie von Alkoholikern

---

\* Der »physician assistant« führt im US-Gesundheitssystem Tätigkeiten aus, die zwischen denen einer Krankenschwester und denen eines Arztes angesiedelt sind (Anm. d. Übers.)

## Einleitung

aufgewachsen, in einer Atmosphäre von Gewalt und Vernachlässigung, und hatte viel Schmerhaftes erlebt, vor allem Gefühle der Wertlosigkeit und Einsamkeit. Zum Meditieren kam ich, weil ich verzweifelt nach Frieden und Verbundenheit mit anderen suchte.

Auf den Rat eines Freundes hin stieß ich auf die Lehren des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Ich machte mein erstes Retreat bei ihm, und nach einer Woche der Stille bei ihm, seinen Mönchen und Nonnen und Hunderten von anderen ernsthaften Praktizierenden verspürte ich einen Hauch Freiheit, der mein Herz gewann und mich die Möglichkeit ahnen ließ, dass mit mir vielleicht doch alles in Ordnung war. Das brachte mich auf den Weg des Buddha, dem ich seither bis heute gefolgt bin. Jahrelang existierten meine Meditations- und Yogapraxis und meine medizinische Berufspraxis nebeneinander her. Nun schien es möglich, dass beide sich die Hand reichten.

Als ich die Dokumentation sah, in der die Patienten, die den meinglichen glichen, in einer Klinik, die mir ebenfalls ziemlich vertraut vorkam, Meditation und Yoga machten, um *innerlich gesund zu werden*, wie der Übungsabschnitt hieß, kamen die beiden Welten zusammen. Ich war fasziniert und inspiriert. Die Sendung weckte in mir eine tiefe Sehnsucht, meinen Patienten genauso zu dienen, wie man mir gedient hatte: durch diese Praxis, die mein eigenes Leid transformiert hatte. In den folgenden Jahren, nach einer intensiven Ausbildung zur MBSR-Lehrerin, habe ich diese Möglichkeit Realität werden sehen: in meinem örtlichen Krankenhaus und dem angeschlossenen Krebszentrum, aber auch an Schulen, Universitäten und in gemeinnützigen Organisationen. Ich biete MBSR inzwischen auch in dem Dharma-Zentrum an, wo ich leitende Lehrerin bin, aber ich erwähne weder den Buddha noch gebrauche ich Dharma-Begriffe. Ich vermitte die Kursinhalte, wie sie vorgegeben sind. Viele Flüsse, ein Strom. Jeder Fluss bereichert das Leben auf seine Art und braucht keine Ergänzung. Und doch ist da dieser eine, dieser ganz bestimmte Fluss ...

## MBSR und die zwei Nullen

Bei einem Retreat für Lehrende achtsamkeitsbasierter therapeutischer Interventionen, das Jon Kabat-Zinn vor einigen Jahren zusammen mit der langjährigen Dharma-Lehrerin Christina Feldman geleitet hat, erzählte uns Christina folgende Geschichte: »Neulich erschien in einer englischen Zeitung ein Artikel über Achtsamkeit. Der Titel lautete: ›Achtsamkeit in einer Rosine‹ und begann mit dem Satz: ›Vor 25 Jahren erfand ein amerikanischer Wissenschaftler die Achtsamkeit.‹ Wegen dieses doch arg saloppen Journalismus schrieb ich der Redaktion einen Leserbrief. Sie hatten zwei Nullen vergessen! Achtsamkeit entstammt einer Tradition, die mindestens 2500 Jahre alt ist.« In dem leisen Gelächter, das durch den Raum ging, blitzte etwas Wichtiges auf. Ich fühlte es und wusste es, und ich habe im Laufe der Jahre immer wieder darüber nachgedacht. Vielleicht war es auch die Keimzelle zu diesem Buch: *Was ist mit den zwei Nullen? Was finden wir da, wo die beiden Flüsse sich vereinigen?*

## Buddhas Geschichte, unsere Geschichte

Die Geschichte des Mannes, der mit Familiennamen Siddhartha Gautama hieß und als der Buddha (das ist sein spiritueller Name und bedeutet »der Erwachte«) bekannt ist, und der vor rund 2500 Jahren gelebt hat, fasziinierte über alle Zeiten hinweg Herz und Verstand von Millionen Menschen und tut es bis heute. Warum? Die Geschichte des Buddha – sein Leben, seine Anstrengungen und sein Weg zur Freiheit – ist eine, mit der viele Menschen etwas anfangen können, egal, welcher Kultur sie angehören, wie alt sie sind und welche Lebensgeschichte sie haben. Erlauben Sie, dass ich ein bisschen davon erzähle, und Sie können schauen, ob Sie etwas davon anspricht.

Die Historiker sagen uns, dass Siddhartha im 6. Jahrhundert vor Christus in Indien aufwuchs. Als Kind einer Adelsfamilie wurde er von seinem Vater gezielt von allen Schwierigkeiten und Herausforderungen

## Einleitung

dieses Erdenlebens abgeschirmt. Doch Siddhartha wurde allmählich unruhig und neugierig auf die Welt außerhalb der Palastmauern, so wie wir vielleicht auch schon eine Phase hatten, in der wir herausfinden mussten, ob es im Leben noch mehr gibt außer unserer Familie, der kulturellen Konditionierung und der Gesellschaft, in der wir aufwachsen.

Seine Neugier brachte Siddhartha dazu, mit einem Kutscher die Palastanlage zu verlassen und sich in den Trubel der indischen Straßen zu stürzen, wo ihm sehr schnell alle Aspekte des menschlichen Daseins begegneten. Es wird berichtet, dass er zum ersten Mal einen kranken Menschen sah, dann einen alten Menschen und schließlich eine Leiche. Jedes Mal fragte er seinen Gefährten: »Was ist mit diesem Menschen passiert, und wird mir das auch passieren?« Jedes Mal antwortete der Kutscher ihm wahrheitsgemäß: »Dieser Mensch ist krank, und ja, einen menschlichen Körper zu haben heißt, dass man Krankheit und Alter erlebt; und alle Lebewesen sterben.« Für den behüteten Prinzen war das ein Schock. Und auch für uns sind diese Aspekte des menschlichen Daseins vielleicht schockierend.

Bei diesem Ausflug begegnete Siddhartha auch einem Heiligen oder Mönch, dessen Gesicht, inmitten des ganzen Chaos und Elends, Frieden und große Gelassenheit ausstrahlte. Er fragte sich, ob er wohl auch lernen könnte, angesichts einer rauen Wirklichkeit friedvoll zu leben. Was er auf dem Gesicht des Mönches gesehen hatte, wollte er auch.

Nachdem er die harten Tatsachen des Lebens mit eigenen Augen gesehen hatte, ließ Siddhartha sein Vaterhaus und seine Pflichten als Adliger hinter sich und praktizierte sechs Jahre lang die spirituellen Traditionen seiner Zeit, um den Frieden jenes Mönches zu erlangen. Dazu gehörten körperliche Entbehrungen und extreme Formen der Kasteiung, durch die der physische Körper »transzendifiert« werden sollte. Es heißt, dass er sich während dieser Zeit von einem einzigen Reiskorn pro Tag ernährte und dass man das Ergebnis an seinem Körper sehen konnte – seine Wirbelsäule zeichnete sich auf dem Bauch ab! Diese Praktiken erzeugten veränderte und mystische Bewusstseinszustände. Siddhartha wurde so gut

darin, diese zu erreichen, dass er eine Schar von Jüngern um sich sammelte, aber diese Bewusstseinszustände dauerten jeweils nur kurz an und beantworteten seine drängenden Fragen nicht dauerhaft: »Wie kann ich angesichts all dieses Leidens in Würde und Frieden leben?«

## Momentane Linderung oder dauerhafter Frieden?

Wir befinden uns heute in einer ähnlichen Situation. Als MBSR entstand, konzentrierte sich die medizinische Behandlung darauf (und tut es immer noch), die Symptome von Krankheiten zu behandeln, zumeist mit punktuellen Gegenmaßnahmen. Sie dringt selten zu den Grundursachen vor, die hinter einer Krankheit stecken. Und so verhält es sich mit unserem Leben insgesamt. Bevor sie zu MBSR kommen, probieren die Leute, so wie Siddhartha, viele verschiedene Wege aus, um ihren Schmerz zu heilen. Aber oft dringen wir nicht zu den Grundursachen unserer Probleme vor – und auch nicht zu irgendeiner Einsicht, wie wir trotz unseres Schmerzes in Würde leben können (so wie es Linda mit MBSR schaffte).

Statt ihn zur Erleuchtung zu führen, schwächten seine Praktiken Siddhartha so sehr, dass er eines Tages in einen Fluss fiel und fast ertrank. Eine junge Ziegenhirtin, Sujata, sah ihn, zog ihn aus dem Wasser und bot ihm etwas Reis und Milch an. Allmählich gewann Siddhartha seine Kräfte zurück und begann, den Weg, dem er gefolgt war, infrage zu stellen. Von dem natürlichen Mitgefühl dieser gewöhnlichen Frau, die keinem spirituellen Weg anhing, war er tief beeindruckt. Vielleicht, so dachte er, gibt es eine natürliche Art zu sein, vielleicht ist etwas schon in uns, das sich ohne Kasteierung und Extremismus kultivieren lässt. Dass es sich im Luxusleben nicht finden ließ, wusste er schon. Er erinnerte sich, wie er als Junge im Schatten eines Rosenapfelbaums gesessen war und einem Fest zugeschaut hatte, zufrieden, weil ihm nichts fehlte. Er begann sich zu fragen, ob er vielleicht so finden könnte, was er suchte: indem er still dasaß und seinen Geist auf entspannte Weise auf dem, was vor ihm lag, ruhen ließ.

## Einleitung

Entschlossen, in diese natürliche Zufriedenheit zu erwachen, dieses Mitgefühl, diese Einsicht, ließ er alles sein, was er bisher getan hatte, und setzte sich einfach unter einen Baum. Eines Tages, nachdem er tagelang ununterbrochen so gesessen war, schaute er auf, sah den Morgenstern und erkannte etwas Klares und Wahres: Wir sind bereits wach und ganz – »alle Wesen und die große Erde«, sagte er, »nicht nur ich.« Oder, in den Worten von Jon Kabat-Zinn (und dies ist ein Kernthema von MBSR überhaupt): »Solange du atmest, ist viel mehr richtig mit dir als falsch, egal, was auch immer ›falsch‹ läuft.«

Die Menschen kommen zu MBSR mit genau denselben Fragen, so wie Linda: »Wie kann ich mit dieser Herausforderung in Frieden leben?« Was hat Sie zu dieser Praxis, zu diesem Buch gebracht? Welche Mühsal des menschlichen Daseins machen Sie gerade durch? Es könnte einfach sein, dass Sie wegen Ihres stressigen Jobs nachts nicht mehr schlafen können. Oder etwas so Schwieriges wie der Drogenmissbrauch Ihres pubertierenden Kindes. Was es auch immer ist, dem Sie sich gegenübersehen: Wie Siddhartha wollen auch Sie wissen, wie man damit in Frieden leben kann.

## Den eigenen Platz einnehmen – ein radikaler Akt

Für Siddhartha (den ich von hier an den Buddha nennen will) war dieser Akt, sich unter jenen Baum zu setzen, etwas Radikales – mit einem Nachhall über alle Zeiten hinweg. Er beschloss, nach innen zu schauen, sein eigenes Erleben gründlich zu prüfen und herauszufinden, was sich an Wahrheit und Freiheit durch diese Erforschung realisieren ließe. Die Menschen, die zu MBSR kommen, vollziehen eigentlich genau denselben radikalen Akt: Sie nehmen ihren eigenen Platz ein, im Theater ihres Lebens einen Platz in der ersten Reihe. Sie brechen mit der Tendenz, die Lösung außerhalb zu suchen, der menschlichen Grundsituation entkommen zu wollen – eine heute noch viel größere Versuchung als zu Buddhas Zeiten. Im MBSR wenden wir uns nach innen, entdecken die Unverehrtheit wieder, die in uns bereits vorhanden ist, und würdigen sie. In

der ersten Woche sind die Teilnehmer eingeladen, sich hinzulegen und unter der Anleitung der Lehrerin eine Dreiviertelstunde lang jeden Teil ihres Körpers zu besuchen. Der Körper bietet ein reiches Lernumfeld, das wir viel öfter nutzen sollten. Es sind Entdeckungen dieser Art, die wir in den folgenden Kapiteln in den Geschichten einzelner Teilnehmer erkunden werden.

## Wie Achtsamkeits-Methoden und Medizin zusammenhängen

Es gibt einige Besonderheiten in der Art, wie der Buddha seine Lehren präsentierte. Zum einen offerierte er keine spezielle Doktrin, kein Dogma, sondern forderte die Menschen auf, eine Lehre »nur dann zu akzeptieren, wenn sie mit eurer Erfahrung und eurem Verstand übereinstimmt und dem guten Gedeihen eurer selbst und der anderen förderlich ist«. Der Ansatz im MBSR ist ähnlich. Die Lehrer bieten die Übungen in einem geschützten Rahmen an, Übungen, die die Teilnehmer befähigen sollen, Zugang zur eigenen inneren Weisheit zu finden. Es gibt sehr wenig schriftliche Unterlagen, wenig Lesestoff, und der größte Teil der Arbeit zu Hause und in den Sitzungen besteht aus der praktischen Erfahrung der Meditationsübungen und der anschließenden gemeinsamen Reflexion darüber. Wir lernen zusammen.

Aber wie geht dann jemand wie ich, die medizinisch ausgebildet ist mit dem Ziel, schnell für Abhilfe zu sorgen, Antworten zu liefern oder an entsprechende Fachärzte zu überweisen, jemand, der jahrelang Diagnosen gestellt, Medikamente und Therapien verordnet hat – wie geht jemand wie ich mit einem Menschen wie Linda um, ohne sofort Ratschläge anzubieten? Ein Buch über Buddhismus zu lesen oder ein großartiges Seminar zu besuchen, könnte mir das dafür nötige Selbstvertrauen nicht liefern. Was mir die Zuversicht und das Selbstvertrauen gibt, ist genau das Gleiche wie das, was meine Lehrer haben: eigene Erfahrungen der Veränderung auf dem Sitzkissen (und im Leben). Wer MBSR-Lehrer

## Einleitung

oder -Lehrerin werden will, muss eine regelmäßige persönliche Meditationspraxis nachweisen und mehrere mehrtägige Schweigeretreats mitgemacht haben.

In einem Artikel, den Jon Kabat-Zinn über die Ursprünge von MBSR geschrieben hat, sagt er: »Achtsamkeit kann nur von innen heraus verstanden werden. Sie ist nicht einfach eine weitere Technik, die im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie angewandt werden kann, sondern eine Art des Seins und des Sehens, die eine tiefgreifende Wirkung darauf hat, wie wir unseren Geist und unseren Körper verstehen und unser Leben so leben, als wäre es wirklich wichtig.« Und wissen Sie was? Es ist tatsächlich wichtig! Mit anderen Worten: Sie müssen praktizieren.

Den größten Teil meiner Retreat-Erfahrungen habe ich in der Zen-Tradition gesammelt. Ein Zen-Retreat hat einen streng geregelten Tagesablauf mit vielen Phasen der stillen Meditation im Sitzen, im Gehen und bei der Arbeit. Jeden Tag gibt es einen Dharma-Vortrag und viele Gelegenheiten, mit dem Lehrer unter vier Augen zu sprechen. Aber das meiste geschieht in der Stille der eigenen Praxis. Hier lernte ich, Haltung zu bewahren, zu mir selbst zu stehen, ohne »etwas zu machen«, während ich den Schmerz in den Knien kommen und gehen sah, erlebte, wie Trauer hochkam, mich überschwemmte und wieder abebbte und wie ich beim Spülen eines Kochtopfes plötzlich fröhlich wurde.

Am Ende eines solchen Retreats gibt es ein Abschlusstreffen. Jeder ist willkommen, sich einzubringen. Nach Dutzenden solcher Treffen muss ich sagen, dass ich immer wieder erstaunt bin, was in der Stille und im Schweigen passiert und was am Ende davon bleibt. Natürlich sagen alle, dass es eine Herausforderung war, dass sie dachten, sie schaffen es nicht, dass sie davonlaufen und sich lieber ein Schinkensandwich gönnen wollten – aber am Ende sind sie dankbar, voller Mitgefühl und einem Gefühl tiefer Verbundenheit mit anderen. Niemand hat mit ihnen explizit über solche heilsamen Qualitäten gesprochen, obwohl sie in den täglichen Dharma-Vorträgen angedeutet werden. Es scheint, dass sie auf natürliche Weise entstehen, wenn wir den Weg frei machen. Und das

ist es, was der Buddha erkannte. Das ist der Prozess, der es uns ermöglicht, leidenden Menschen dieses bewusste »Nichts-Tun« zu bieten und staunend zuzusehen, wie sich etwas verändert. In vielen Lehrreden sagte der Buddha: «Ich würde euch nicht bitten, dies zu tun, wenn ich nicht wüsste, dass ihr das könnt.» Nun sage ich dasselbe zu Ihnen. Sie können das! Sie müssen es nur selbst erleben.

## MBSR und die Lehre des Buddha: radikale Offenheit

Buddhismus und MBSR teilen eine Haltung radikaler Offenheit. Es war unter anderem die Tatsache, dass seine Lehren für alle zugänglich waren, die den Buddha auszeichnete. Vor ihm war der Weg zur Freiheit nicht für alle verfügbar gewesen, sondern nur für einige wenige – Männer aus der Brahmanenkaste, der gesellschaftlich höchsten, und für solche, die bereit waren, alles aufzugeben und Wandermönch zu werden. Dem Buddha war daran gelegen, jeden zu unterrichten, der ein ehrliches Interesse hatte, jeden, der aufwachen und weniger leiden wollte. Es heißt, dass er ganz normale Familienväter und -mütter unterrichtete, auch Könige, Bettler, Diebe, Prostituierte, Kaufleute, Händler. Heute hat MBSR eine ähnlich offene Haltung, indem Achtsamkeitspraxis aus dem Tempel herausgeholt und an die Orte gebracht wird, wo wir leben, arbeiten und spielen.

Eines steht jedenfalls fest: Sie brauchen kein Buddhist zu sein, um MBSR (oder andere moderne, nicht-buddhistische Achtsamkeitskurse) zu machen oder zu unterrichten. Das ist auch nicht die Absicht dieses Buches. Tatsächlich war ja der Buddha überhaupt kein Buddhist! Er war ein Mensch, der die Natur der Realität klar erkannte, einen Weg zur Freiheit sah und diese Erkenntnis mit jedem teilte, der Interesse hatte. Seine Einladung bleibt gültig, ohne Wenn und Aber. Genauso wie meine. Ich lade Sie ein, an einem Abenteuer teilzunehmen und zu schauen, ob es eine Facette des Dharma kennenzulernen gibt, die Sie, wie Linda, zu dem Schatz in Ihrem Herzen und Ihren inneren Werte führt. Ich glaube, dass Sie, wie so viele andere im Laufe der Jahrhunderte, entdecken werden:

## Einleitung

Der beste Lehrer ist die Praxis; durch die Praxis (und alte und neue Geschichten und Lehrinhalte) werden Sie die Weisheit finden, die Sie im Herzen tragen; Sie selbst sind der beste Lehrer. An welchem Fluss Sie auch trinken, es ist mein Wunsch, dass dieses Buch Ihnen ermöglichen wird, Ihren Schmerz in einem größeren Rahmen zu sehen: im Rahmen eines Flusses, der so groß ist wie das Universum.

Jedes Kapitel führt Sie in einen MBSR-Kurs, wo wir Woche für Woche der inneren Weisheit der Lernenden zuhören können. In manchen Kapiteln werden Sie zu einer bestimmten Übung geleitet. Ich habe für viele Übungen in diesem Buch geführte Audio-Meditationen entwickelt, die Sie herunterladen können. Auch gibt es, um Sie in Ihrer persönlichen Erforschung des vermittelten Wissens zu unterstützen, für jedes Kapitel geführte Reflexionen, Absichten und Übungen. Das gesamte Material ist im Arbor Online Center, [www.arbor-online-center.de/Mulligan\\_HerzderAchtsamkeit](http://www.arbor-online-center.de/Mulligan_HerzderAchtsamkeit) zum Download erhältlich.

# **Eine Bemerkung zu der Geisteshaltung, aus der dieses Buch entstanden ist**

*Das Curriculum eines MBSR-Kurses weist einige Grundelemente auf. Dazu gehören: Lernen durch Erfahrung; die Psychologie und Physiologie von Stress; Neurowissenschaften; nicht-duale Weisheitstraditionen und Lehrinhalte sowie Übungen aus dem Buddhismus. Dieses Buch konzentriert sich vor allem auf die buddhistischen Grundlagen, nicht weil diese wichtiger wären, sondern weil es der Blickwinkel ist, mit dem ich mich am besten auskenne und unter dem wir MBSR betrachten können. Sie werden sehen, dass die anderen Grundlagen in impliziter Form in das gesamte Buch eingeflossen sind.*

Es war nie ein Geheimnis, dass Jon Kabat-Zinn, der Schöpfer der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, buddhistische Meditation praktizierte und einen großen Teil des MBSR-Kursinhalts – und vor allem die praktischen Übungen – von diesen traditionellen Lehren ableitete. Bei der Übertragung der Lehren in die Sprache von heute ging er aber sehr geschickt und vorsichtig vor und achtete zum Beispiel bewusst darauf, keine Begriffe aus dem Pali oder Sanskrit und keinen Bezug auf den Buddha aufzunehmen, um so möglichst viele Menschen aus allen möglichen Lebenswelten erreichen zu können. Dass dies ein kluger Ansatz war, hat sich längst erwiesen: Millionen Menschen haben von diesem Curriculum profitiert, die sich sonst vielleicht nicht angesprochen gefühlt hätten.

In dem Maße, wie Achtsamkeit immer populärer wird und aus den medizinischen Fachblättern den Weg in die Talkshows und auf die

## Eine Bemerkung

Titelseiten großer Zeitschriften gefunden hat, fühlen sich viele von uns veranlasst, das Konzept der Achtsamkeit wieder mit seinen Wurzeln zu verbinden – den »zwei Nullen«, die ich in der Einleitung erwähnt habe, und mit dem, wofür sie stehen. Sonst könnte der Eindruck entstehen, dieser allgegenwärtige Begriff »Achtsamkeit« sei lediglich eine weitere Methode, Aufmerksamkeit zu trainieren und Produktivität und Leistung zu steigern. Womöglich erscheint er sogar als das nächste große Ding, das man machen oder kaufen sollte. Ohne ein gewisses Grundverständnis der zwei Nullen geht vielleicht das Fundament der Warmherzigkeit und der ethischen Orientierung verloren. Ich habe Jon Kabat-Zinn sagen hören: »Wenn ich Achtsamkeit sage, meine ich immer den gesamten Dharma.«

Bevor ich dieses Buch begann, besprach ich das Thema mit Jon Kabat-Zinn und gewann seine Unterstützung dafür, dass ich Aspekte des Dharma bespreche, die im MBSR eingebettet sind. Ich schlug vor, das strikt aus meiner persönlichen Erfahrung heraus zu tun, im Kontext eines fiktiven MBSR-Kurses, der sich aus vielen Kursen zusammensetzt, die ich im Laufe der Jahre geleitet habe. Nicht als Wissenschaftlerin oder Expertin, die ich nicht bin. Der achtwöchige Kurs (und meine Erfahrungen beim Unterrichten) hat sich für mich als wirklich fruchtbare Rahmen erwiesen, um die Zusammenhänge zwischen buddhistischen Grundbegriffen und dem MBSR-Weg zu erforschen. Damit möchte ich keinesfalls sagen, dass Jon Kabat-Zinn diese spezifischen Lehrinhalte in der ersten oder der zweiten oder der achten Sitzung unterbrachte. Es geht nur um meine Perspektive als Lehrende und Praktizierende.

Der Buddhismus verbreitete sich als Weisheitstradition und Übungspraxis von Indien aus über ganz Asien und kam irgendwann auch in den Westen. Jedes Land und jede Kultur hat den Lehren eine eigene Nuance gegeben, und es gibt viele verschiedene Formen der Übungspraxis, je nachdem, in welchem Land Sie sich befinden. Den einen Buddhismus gibt es also nicht, obwohl sich alle Formen irgendwie überschneiden. Der tibetische Buddhismus beispielsweise sieht ganz anders aus als der japanische oder Zen-Buddhismus. Wenn ich also sage, dass wir die buddhistischen

Grundlagen von MBSR erforschen werden, dann meine ich damit die zentralen und essenziellen Inhalte, die sich in allen Traditionen finden. Das sind vor allem die Vier Edlen Wahrheiten (zu denen der Achtfache Pfad gehört) und die Vier Grundlagen der Achtsamkeit. Am Ende des Buches finden Sie beim weiterführenden Material die Quellen, die ich beim Schreiben des Buches und zur Vertiefung meiner eigenen Praxis benutzt habe.

Nachdem all dies gesagt ist, bleibt es für uns alle, die wir MBSR unterrichten, wichtig, dass wir in unseren Kursen weiterhin konsequent auf buddhistische Terminologie verzichten. Wenn Sie also frischgebackene MBSR-Lehrerin oder -Lehrer oder auf dem Weg dahin sind, verwenden Sie bitte in Ihren Kursen keine Dharma-Begriffe aus diesem Buch. Wenn Sie die buddhistische Perspektive hilfreich finden, dann üben und erkunden Sie sie für sich selbst; in Ihnen selbst wird sie Früchte tragen, und andere Menschen werden das spüren, auch wenn Sie die Begriffe nicht gebrauchen. Damit ist die Offenheit gewährleistet, die Jon Kabat-Zinn ursprünglich anstrebte, und das macht es möglich, dass MBSR weiterhin jedes Jahr Tausenden von Menschen guttut, weil sie lernen, sich und ihr Leben rückhaltlos anzunehmen.

## Kapitel 1

# Der Dharma des Leidens

*Es nicht persönlich nehmen*

Ein langer Arbeitstag mit Patienten geht zu Ende, und ich hänge den weißen Kittel und das Stethoskop an den alten hölzernen Kleiderständer in meinem Büro. Es liegen nur noch zwei Krankenakten auf dem Schreibtisch – ein Wunder! Die erledige ich morgen. Ich nehme meine Handtasche und die kleine rote Kühlbox mit meinem Abendessen und gehe zur Tür.

»Heute Abend wieder Kurs?« fragt Chris, die Rezeptionistin.

»Ja. Und du? Fußball mit den Mädels?« Sie hat zwei Enkelinnen, die sie abgöttisch liebt.

»Nee, heute Abend ist Schwimmen angesagt.«

»Viel Spaß, und danke für alles. Heute war schon heftig.«

Sie lächelt. »Bis morgen.«

Ich steige in meinen alten Honda und fahre zwanzig Minuten ostwärts zu der Klinik in Palm Desert, wo ich jeden Donnerstagabend meinen MBSR-Kurs halte. Heute ist der Einführungsabend eines neuen Kurses. Ich fahre gemächlich und ruhig, damit ich alles loslassen kann, was ich heute im Laufe des Tages gesehen, gefühlt und gehört habe. Vierundzwanzig Patienten, alle mit einer Leidensgeschichte und einem Körper, der Probleme macht.

Der Umgang mit Patienten ist mir schon lange vertraut, seit meinem fünfundzwanzigsten Lebensjahr, als ich nach meinem Abschluss an der Duke-Universität meinen ersten Job am Los Angeles County Hospital antrat. Nun arbeite ich in einer kleinen, aber gut frequentierten Managed-Care-Praxis, zu deren Patientenstamm Lehrkräfte der staatlichen Schulen, Gärtner und Landschaftspfleger örtlicher Hotels, ältere Menschen, die Medicaid beziehen, und Familien am Ort gehören.\* Meine Aufgabe ist es, ihre Beschwerden zu diagnostizieren und zu behandeln. Manchmal gelingt es mir, oft auch nicht. Ich hatte zwar, was die körperliche Untersuchung, die Diagnostik und Behandlung angeht, eine großartige Ausbildung genossen, aber niemand hatte jemals mit mir darüber gesprochen, dass mir in einer medizinischen Praxis enorm viel Leid begegnen würde. Sobald die Tür zum Behandlungszimmer aufgeht, eröffnet sich auch das ganze Spektrum dessen, was es heißt, Mensch zu sein – alle Freude und alles Leid dieses Lebens. Gut möglich, dass ich plötzlich bei jemandem sitze, der gerade eine Tochter, Ehefrau oder den Ehemann, seine Stelle oder seine Gesundheit verloren hat. Tag für Tag begegne ich in meiner Praxis dem, was der Buddha die »Erste Edle Wahrheit« genannt hat: Leiden ist eine Grundtatsache. Leiden, so lehrte er, sei eine Grundbedingung der menschlichen Erfahrung.

In den ersten Jahren konzentrierte ich mich bei meinen Patienten vor allem auf die physischen Befunde. Ich sprach mit ihnen über Diagnosen und Therapien; selten sprachen wir über ein gebrochenes Herz oder Verlusterlebnisse. Ich wusste es eben nicht besser. Später dann, als ich von Buddhas Lehre erfuhr und vor allem, als ich eine persönliche Meditationspraxis aufbaute, konnte ich diese stürmischen und tiefen Gewässer mit mehr Geschick und Verständnis navigieren. Ich war für mein Gegen-

---

\* »Managed Care« ist die Bezeichnung für ein Steuerungsmodell im US-Gesundheitswesen. Dabei werden die freie Arztwahl und die Marktmechanismen zugunsten von geplanten, vertraglich geregelten Abläufen eingeschränkt, um Kosten zu senken (Anm. d. Übers.)

über präsenter und versuchte, ihr oder ihm in ihrem ganzen Wesen zu begegnen, nicht nur dem Körperteil oder der Diagnose. Dem Leid dieses Menschen – und unser aller Leid! – zu begegnen.

Ich parke vor dem Anbau der Klinik mit den Seminarräumen. Ich nehme mir einen Moment, um die grünen Wiesen und die künstlichen Teiche, in denen munter ein paar Enten herumschwimmen, zu genießen. Ich brauche ein bisschen Zeit, um meinen Tag und meine Rolle als Ärztin hinter mir zu lassen – als jemand, von dem die Patienten eine Antwort wollen und der den ganzen Tag Anweisungen gibt (»Nehmen Sie sechs Einheiten Insulin«; »Stellen Sie Ihre Ernährung um«) – und in die Lehrerrolle zu schlüpfen. Hier werde ich keine Antworten parat haben, und alle meine Ratschläge werden in dem einladenden Stil erfolgen, den wir in der MBSR-Ausbildung lernen (»Den Platz einnehmen, wenn Sie so weit sind, und den Körper auf dem Stuhl spüren.«)

Ich erkenne, dass ich in ein »Nicht-Wissen« eintrete, in die Bereitschaft, als Partnerin der Teilnehmer, nicht als Expertin, zusammen etwas zu erforschen.

Ich setze mich ins Gras, ziehe die Schuhe aus und spüre die Kühle an meinen Füßen. Langsam esse ich mein Avocado-Sandwich und denke über den Dharma-Vortrag nach, den ich am Sonntag gehört habe. Fast jeden Sonntag kann man mich im Yokoji Zen Mountain Center antreffen. Wir praktizieren zusammen Zazen (Meditation im Sitzen), hören einen Vortrag, essen zusammen und waschen zusammen das Geschirr ab.

Vergangenen Sonntag hielt mein Lehrer Tenshin Roshi einen Vortrag über »Nicht-Wissen«. Solche Zen-Vorträge kreisen gewöhnlich um Koans, historisch überlieferte Dialoge zwischen Schüler und Lehrer oder zwischen zwei Schülern.

In diesem Beispiel fragt Meister Jizo seinen Schüler Hogen: »Wohin gehst du?«

Hogen antwortet: »Ich schlendere nur so herum.«

»Wohin schlenderst du?«

»Ich weiß nicht.«

Darauf sagt Meister Jizo: »Nicht zu wissen ist das Vertrauteste.«  
Da erlangte Hogen Erleuchtung.

Während mir nun also dieser neue Kurs bevorsteht, erinnere ich mich, dass ich nicht weiß, wie er laufen wird, obwohl ich schon so viele gehalten habe. Dieses »Nicht-Wissen« lädt uns auch dazu ein, uns wirklich mit dem Leben vertraut zu machen, so, wie es im Moment ist, und nicht, wie es in unseren Ideen und Vorstellungen aussieht. Dieses Nicht-Wissen kann einem zwar Angst machen, aber es ist Realität: Es kann alles Mögliche passieren. Und Nicht-Wissen ist ein viel größeres Abenteuer! Vor Kurzem fragte ich im Starbucks den jungen Mann, der mich bediente, wie es ihm gehe, und er antwortete: »Immer das Gleiche, immer das Gleiche.« Es machte mich traurig, obwohl ich mich oft auch so fühle, wenn ich nicht richtig acht gebe. Ich betrete den Kursraum also im Geiste des Meisters Hogen.

Ich packe meine Unterrichtsmaterialien aus – Arbeitsbücher, CDs, ein paar Yogamatten – und meine Umhängetasche mit dem Gong, Gedichten, meinem Labello und der Wasserflasche. Heute Abend werde ich zusammen mit anderen Menschen im Kreis sitzen. Hier habe ich keinen weißen Kittel, der mich schützt, kein Otoskop oder Skalpell, keinen Rezeptblock und keine Untersuchungsergebnisse. Ich werde niemanden abklopfen oder abtasten und nicht versuchen, zu diagnostizieren oder zu behandeln. Es gibt nur mich, einen Meditationsgong, ein, zwei Gedichte, altbewährte Übungen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ich weiß auch, dass ich hier der Allgegenwart des Leidens begegnen werde; mit einem etwas anderen Arztbesteck, einem, das zum größten Teil unsichtbar ist. Ich habe meine Praxis und meine Lehrer im Rücken und vertraue dem Lehrplan. Was die Teilnehmer angeht, so habe ich ihre Namen auf der Anmeldeliste gesehen, sie bei der Einführung kurz getroffen und mit ihnen gesprochen. Ich habe die Gründe für ihr Kommen gelesen, ich kenne die Diagnosen und die Medikamente, kenne sie aber nicht persönlich – noch nicht.



## **Die Autorin**

Beth Ann Mulligan absolvierte an der Duke University School of Medicine in Durham, North Carolina, ein ärztliches Ausbildungsprogramm und ist seit 30 Jahren in der medizinischen Grundversorgung tätig. Sie ist zertifizierte MBSR-Lehrerin und -Ausbilderin am Center for Mindfulness der University of Massachusetts Medical School. Ebenso ist sie zertifiziert als MSC-Lehrerin (Mindful Self-Compassion) und bildet auch darin aus. Sie unterrichtet MBSR und MSC und »Achtsam essen« am Susan Samueli Center for Integrative Medicine und im Meditationszentrum InsightLA in Los Angeles und tritt als Vortragsrednerin bei internationalen wissenschaftlichen Kongressen zu Achtsamkeitsthemen auf. Daneben ist Beth Ann Mulligan leitende Dharma-Lehrerin der Insight Community of the Desert in Palm Springs, praktiziert seit vielen Jahren Zen-Meditation am Yokoji Zen Mountain Center und leitet Retreats im ganzen Land.

## Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen  
versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen  
Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Beth Mulligan

[www.arbor-verlag.de/beth-mulligan](http://www.arbor-verlag.de/beth-mulligan)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)