



Jon Kabat-Zinn

*Jeder Augenblick kann dein  
Lehrer sein*

Achtsamkeit für den Alltag

Aus dem Englischen übersetzt  
von Horst Kappen



KNAUR.LEBEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel »Letting Everything Become Your Teacher. 100 Lessons In Mindfulness« bei Delta, a division of Random House, New York, USA.

Die vorliegende Textzusammenstellung stammt aus Jon Kabat-Zinns »Gesund durch Meditation« (amerikanischer Originaltitel: »Full Catastrophe Living«).

Die deutschsprachige Ausgabe erschien 2010 / 2014 beim O. W. Barth Verlag, einem Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur-leben.de](http://www.knaur-leben.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Taschenbuchausgabe November 2020  
© 1990 Jon Kabat-Zinn

All rights reserved. Published by arrangement with Delta, an imprint of the Random House Publishing Group, a division of Random House Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© 2010 / 2014 O. W. Barth Verlag, © 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München  
Coverabbildung: Irtsya / Shutterstock  
Alle Abbildung im Innenteil von shutterstock.com  
Layout und Satzgestaltung: atelier-sanna.com, München  
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding  
ISBN 978-3-426-87894-1

## Inhalt

- Einführung 10
- 1 Motivation 16
  - 2 Wegkarte und Weg 17
  - 3 Das persönliche Ziel 18
  - 4 Beständiges Lernen 19
  - 5 Lebenslanges Bemühen 20
  - 6 Das eigene Tun 21
  - 7 Die rechte Haltung 22
  - 8 Das ganze Sein 23
  - 9 Aufgeschlossenheit 24
  - 10 Heilung und Genesung 25
  - 11 Aufmerksamkeit 26
  - 12 Vorbehalte 27
  - 13 Unser Hang zum Bewerten 28
  - 14 Die Macht der Gewohnheit 29
  - 15 Klares Bewusstsein 30
  - 16 Der neutrale Beobachter 32
  - 17 Nicht-Urteilen 33
  - 18 Das Urteilen erkennen 34
  - 19 Natürliche Entfaltung 35
  - 20 Ermahnung zur Geduld 36



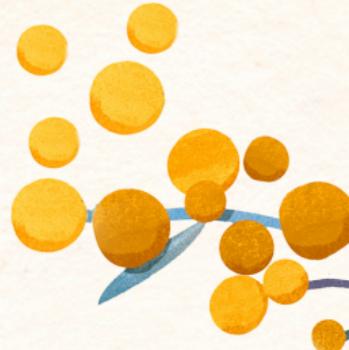
- 21 Die Einmaligkeit des Augenblicks 37
- 22 Der Mangel an Präsenz 38
- 23 Akzeptanz 39
- 24 Der Geist des Anfängers 40
- 25 Empfänglichkeit 41
- 26 Unvoreingenommenheit 42
- 27 Unverstellter Geist 43
- 28 Sein eigenes Leben leben 44
- 29 Vertrauen 45
- 30 Disziplin 46
- 31 Hingabe 47
- 32 Es einfach tun 48
- 33 Sich Zeit nehmen 49
- 34 Voraussetzungen schaffen 50
- 35 Loslassen 51
- 36 Auf dem Weg bleiben 52
- 37 Bewusste Zielsetzung 54
- 38 Regelmäßiges Üben 55
- 39 Gründe, zu meditieren 56
- 40 Selbstentfremdung 57
- 41 Akzeptanz 58

- 42 Vernünftig, nicht egoistisch 59  
43 Einfach nur sein 60  
44 Wach sein 61  
45 Wachheit 62  
46 Den Nebel auflösen 63  
47 Stabilität und Widerstandskraft 64  
48 Zuflucht 65  
49 Kraft 66  
50 Nicht-Tun 67  
51 Innehalten und Beobachten 68  
52 Außer Kontrolle 69  
53 Unbewusstheit 70  
54 Bewusstwerdung 71  
55 Einfach beobachten 72  
56 Grundübung 73  
57 Die Bedeutung des Augenblicks 74  
58 Mentale Muskeln 75  
59 Potenzielle Lehrer 76  
60 Innere Stärke 77  
61 Flexibilität 78



- 62 Nicht-Reagieren 79
- 63 Gedanken sind nicht schlecht 80
- 64 Sein lassen 81
- 65 Den Gedanken Raum geben 82
- 66 Achtsam sein 83
- 67 Die Kraft der Wahrnehmung 84
- 68 Befreiung von der Tyrannei 85
- 69 Selbstkenntnis 86
- 70 Ohne Zielvorstellung 87
- 71 Bei null beginnen 88
- 72 Wunschdenken 90
- 73 Die Gegenwart annehmen 91
- 74 Kein anderes Ziel 92
- 75 Jenseits von Erfolg und Misserfolg 93
- 76 Betrachten und loslassen 94
- 77 Jeden Moment würdigen 95
- 78 Bewusst gehen 96
- 79 Der innere Beobachter 97
- 80 Dynamik des Gehens 98
- 81 Das Wunder des Gehens 99

- 82 Fülle 100  
83 Geschenke des Lebens 101  
84 Nachsicht mit sich selbst 102  
85 Beständigkeit 103  
86 Die Einstellung zum Schmerz 104  
87 Schmerz und Leid 106  
88 Reaktion auf Schmerz 107  
89 Einsicht 108  
90 Sich auf den Schmerz einlassen 109  
91 Eine Frage der Wahl 110  
92 Im Kontakt mit dem Schmerz 111  
93 In der Gegenwart sein 112  
94 Heilung braucht Zeit 113  
95 Nicht-Konfrontation 115  
96 Achtsamkeit 116  
97 Nicht-Fliehen 117  
98 Beim Schmerz sein 118  
99 Sich tragen lassen 119  
100 Ganz in der Gegenwart 120



## Einführung

Achtzehntausend Patienten und die Erfahrung aus wissenschaftlichen Studien, die wir seit fast dreißig Jahren an der *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Clinic* und dem *Center for Mindfulness* in der Medical School der University of Massachusetts durchführen, haben gezeigt, dass die Pflege der Achtsamkeit durch regelmäßige und systematische Meditationsübung, ob in einem formal definierten Rahmen oder nicht, eine erhebliche Auswirkung auf die Lebensqualität haben kann. Menschen leiden heutzutage unter den verschiedensten chronischen Stress-symptomen, unter Schmerzzuständen und an akuten Krankheiten, ganz zu schweigen von den normalen Verschleißerscheinungen aufgrund eines ständig zunehmenden Stresses, der unseren Alltag in einer Kultur der permanenten Vernetztheit und des 24-Stunden-»Multitaskings« prägt. Dieser Druck, der auf unserem Dasein lastet, macht es immer schwieriger, Zeit für das *Sein* zu finden und für Augenblicke des *Nicht-Tuns*, das

uns an Leib und Seele wieder heil machen kann. Solche Augenblicke, die uns immer offenstehen und die wir doch so leicht übergehen, erlauben uns außerdem, wiederzufinden, zu beobachten und zu verinnerlichen, was das Wichtigste in unserem Leben ist, anstatt uns vom endlosen Strom der aktuellen Anforderungen und Verführungen forttragen zu lassen.

Dieses Buch mit Auszügen aus *Gesund durch Meditation* (in dem ursprünglichen Werk werden die Meditation der Achtsamkeit, das MBSR-Programm und die Anwendung der Achtsamkeit bei Stress, Schmerz und Krankheit ausführlich beschrieben) kann für Sie ein Tor sein zur Übung der Achtsamkeit und zur Wiederentdeckung des Besten und Tiefsten in Ihrem eigenen Inneren. Jeder dieser hundert Fingerzeige kann dazu dienen, Sie an ein Wissen zu erinnern, das Sie in der Tiefe bereits besitzen: dass Sie in jedem Augenblick eine Wahl haben – die Wahl, sich innerlich und äußerlich auf weise Art mit diesem Augenblick zu verbinden, ganz gleich, was im Außen geschieht. Indem Sie auf diese Weise für

Ihr eigenes Erleben Verantwortung übernehmen, machen Sie einen tief bedeutsamen Schritt, dem die Kraft zur Verwandlung innewohnt, einen Schritt in Richtung Heilung, echten Wohlbefindens und des Glücks – und Sie tun ihn nicht in einer besseren »Zukunft«, die vielleicht nie mals kommt, sondern in dem einzigen Moment, der Ihnen jemals für Ihr Leben, Atmen, Lieben und Sein gegeben ist, nämlich in diesem Augenblick. Diese Macht besitzen Sie bereits; sie ist uns allen angeboren. Sie müssen lediglich achtsam sein und gut mit sich selbst umgehen und sich beharrlich in Erinnerung rufen, dass Sie Ihr Leben einzig in diesem Moment leben, dass Sie allein im *Jetzt* Entscheidungen treffen können und dass Ihnen dieses *Jetzt* immer zur Verfügung steht. Dann ist jeder Moment tatsächlich ein Neubeginn.

Da Ihr Leben nur aus Augenblicken besteht, warum diese also nicht voll ausschöpfen und herausfinden, was es bedeuten kann, Ihrem tiefsten und wahrsten Wesen immer häufiger treu zu sein?

Die Idee zu diesem Buch stammt von Hor Tuck Loon aus Malaysia. Aus seiner Begeisterung für das Konzept der Achtsamkeit entstand der Wunsch, es einer großen Zahl von Menschen, die unter Stress stehen und auf verschiedenste Weise leiden, nahezubringen. Ich danke ihm für die Idee zu diesem Buch und die besondere Art, wie er mit seiner persönlichen Auswahl die verwandelnde Kraft der Achtsamkeit zu betonen weiß. Das Ergebnis zeugt überall von seiner Weitsicht und Großherzigkeit.

*Jon Kabat-Zinn*



# 100 Momente der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein lebenslanger Weg, der letztlich nirgendwohin führt – »nur« in Ihr innerstes Sein.

## Motivation

Damit die Meditationspraxis in Ihrem Leben Wurzeln schlägt und Früchte trägt, müssen Sie wissen, warum Sie meditieren. Andernfalls ist es schwierig, die Praxis achtsamen Nicht-Tuns in einer Gesellschaft aufrechtzuerhalten, die dem ständigen Aktivsein oberste Priorität einräumt. Wie sonst wollen Sie sich in aller Herrgottsfrühe dazu bringen aufzustehen, um zu meditieren, wo doch alle anderen noch gemütlich im warmen Bett liegen? Was lässt Sie an Ihrer Meditationsübung festhalten, wenn um Sie herum Geschäftigkeit herrscht, wenn Arbeit und Pflichten rufen, während etwas in Ihnen danach verlangt, eine Zeit lang »einfach nur zu sein«? Was wird Sie dazu motivieren, alle Handlungen, selbst die alltäglichsten Routinearbeiten, voller Achtsamkeit zu erledigen? Was wird Sie davon abhalten, Ihre Übungen nach den ersten enthusiastischen Versuchen wieder aufzugeben? Was wird Ihnen die Kraft verleihen, dabeizubleiben?



## Wegkarte und Weg

Dieses Buch soll Ihnen als Karte, als Führer auf dem Weg dienen. Sie wissen natürlich, dass eine Landkarte nicht dasselbe wie die Landschaft ist, die sie abbildet. Daher sollten Sie auch die Lektüre dieses Buches nicht mit dem Zurücklegen des Weges verwechseln. Diesen Weg müssen Sie selbst gehen, indem Sie in Ihrem eigenen Leben Achtsamkeit pflegen.

## Das persönliche Ziel

Um die Entscheidung für eine Meditationspraxis zu festigen und diese über Monate und Jahre hinweg beizubehalten, bedarf es einer persönlichen Zielvorstellung, die Sie in Ihren Bemühungen leiten und in kritischen Momenten an den Wert erinnern kann, der darin liegt, einen so ungewöhnlichen Weg in Ihrem Leben zu beschreiten. Es wird Zeiten geben, in denen Ihnen allein diese Zielvorstellung dabei hilft, durchzuhalten.



## Beständiges Lernen

Einerseits wird diese Zielvorstellung von Ihren persönlichen Lebensumständen, Wertvorstellungen und Ansichten geprägt; andererseits entsteht sie aber auch aus der regelmäßigen Praxis selbst. Durch das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks wird alles zum Lehrer: die Signale des Körpers und des Geistes, jeder Schmerz, jede Freude, unsere Erfolge und Misserfolge, unsere Mitmenschen und unsere Beziehung zur Natur. Wenn Sie die innere Einstellung der Achtsamkeit in jedem Augenblick Ihres Lebens pflegen, gibt es nichts, keine Handlung und keine Erfahrung, die Ihnen nicht etwas Wesentliches über sich selbst offenbart, einfach dadurch, dass sie Ihnen das Spiegelbild Ihres Geistes und Körpers vorhält.



## Lebenslanges Bemühen

Diese Art des Lernens bedeutet, nicht anders als die Meditation selbst, ein Leben lang auf der Suche und bereit zur Neuorientierung zu sein, während Ihr Wissen wächst und sich neue Ebenen der Einsicht und des Verständnisses zeigen.

## Das eigene Tun

So gesehen ist die Übung der Achtsamkeit vergleichbar mit der Nahrungsaufnahme, die Ihnen auch niemand abnehmen kann. Das vorzuschlagen wäre ziemlich absurd. Wenn Sie in ein Restaurant gehen, werden Sie kaum davon satt werden, dass Sie die Karte studieren oder sich die Gerichte vom Kellner beschreiben lassen. Sie müssen die Nahrung selbst zu sich nehmen, erst dann wird sie Ihrem Körper zugutekommen. Ebenso müssen Sie die Übung der Achtsamkeit wirklich ausführen, um in den Genuss ihrer Vorteile zu gelangen und ihren wahren Wert zu verstehen.

## Die rechte Haltung

Ihre innere Einstellung ist von grundlegender Bedeutung für die Praxis der Achtsamkeit und Ihre Präsenz im Hier und Jetzt. Sie ist wie die Erde, in die man den Samen der Fähigkeit legt, die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken. Versorgen Sie den Boden jedoch nicht mit Nahrung, das heißt, gehen Sie mit wenig Energie und Enthusiasmus an die Sache heran, wird es schwierig für Sie sein, auf Dauer innere Ruhe und Entspannung zu erfahren. Entspannung lässt sich nicht erzwingen, und ist der Boden überdies noch »belastet« durch Ihre verkrampfte Erwartung, es müsse »etwas passieren«, so wird die Saat nicht aufgehen, und Sie werden rasch zu der Schlussfolgerung kommen, dass Meditation eben »nicht funktioniert«.



## Das ganze Sein

Das starre Befolgen von Rezepten und Anweisungen allein reicht nicht aus, um die heilende Kraft der Achtsamkeit zu entwickeln. Wirkliches Lernen hat damit wenig zu tun. Erst wenn Ihr Geist offen und empfänglich ist, kann es zu Lernen, Einsicht und Wandlung kommen. Die Praxis der Achtsamkeit durchdringt alle Bereiche des Lebens, das ganze Sein.



## Aufgeschlossenheit

Um den Zustand meditativer Aufmerksamkeit zu entwickeln, müssen wir den Vorgang des Lernens völlig neu betrachten. Da in uns die Überzeugung, genau zu wissen, was wir brauchen, sehr tief verwurzelt ist, laufen wir Gefahr, alles unseren Wünschen und Vorstellungen entsprechend manipulieren zu wollen. Diese Neigung steht jedoch im Widerspruch zum Prozess der Heilung und zur inneren Arbeit der Achtsamkeit.

## Heilung und Genesung

Heilung bedeutet nicht unbedingt Genesung von Krankheit, auch wenn die Begriffe häufig austauschbar sind. Auch wer nicht gesund wird, kann jederzeit Heilung erfahren, das heißt gegenüber Krankheit, Schmerz und sogar Tod seine Einstellung verändern und lernen, mit den Augen der Ganzheit zu sehen. Heil zu sein bedeutet, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind.

## Aufmerksamkeit

Achtsam zu sein heißt nichts anderes, als auf alles zu achten und die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Es geht nicht darum, irgendetwas zu verändern. Heilung setzt Empfänglichkeit und Akzeptanz voraus, die Einstimmung auf den Zusammenhang und das Ganze. Nichts davon lässt sich erzwingen. Auch zum Einschlafen braucht man die richtigen Umstände. Man kann versuchen, sie zu schaffen, muss dann aber loslassen. Das gleiche Prinzip gilt für die Entspannung. Jeder Versuch, sie durch willentliche Anstrengung zu erreichen, führt unweigerlich zu Verspannung und Frustration.



## Vorbehalte

Auch wenn Sie nur unter Vorbehalt meditieren, weil Sie glauben, dass es doch nichts nütze, werden Sie vermutlich keinen Erfolg haben. Denn sobald Sie Beschwerden haben oder irgendein Unbehagen verspüren, werden Sie sich in Ihrer Skepsis bestätigt fühlen und sagen können: »Ich wusste, dass meine Schmerzen davon nicht weggehen« oder: »Ich kann mich eben nicht gut genug konzentrieren«, und lassen die Sache wieder fallen.