

Im Reich der Achtsamkeit

Jon Kabat-Zinn will mit Meditation die Menschen und die Welt verändern. Tausende glauben daran. Wie soll das funktionieren? Ein Seminarbesuch.

TEXT DIALIKA NEUFELD

FOTOS ANNE GABRIEL-JÜRGENS



Im Jetzt ankommen:
Das ist das
Unterrichtsziel in Nottwil.

AM TAG bevor sie anreisen, um den Meister zu sehen, die 250 Achtsamen aus Australien, Neuseeland, Kanada, China und der ganzen Welt, sitzt Jon Kabat-Zinn auf einer futuristischen Terrasse über dem Sempachersee in der Schweiz, Füße in Sandalen, Blick auf das Grün der Wiesen, auf das Blau des Sees, auf die Berge, einen Pappbecher Automatenkaffee in der Hand, und er muss eigentlich nicht mehr viel sagen. Ein kleines Mädchen spricht jetzt für ihn.

Es umkreist den Begründer der Achtsamkeitsbewegung auf einem rosa Fahrrad. Es sieht ihn, aber stört sich nicht, es klingelt, summt, lacht, fährt immer im Kreis. Im Grunde steht das Mädchen für das, was Kabat-Zinn mit viel Arbeit und vielen Worten versucht zu lehren. Das Mädchen ist im Jetzt, so sieht es aus, nicht in der Zukunft, nicht in der Vergangenheit, ganz im Jetzt. Es fährt immer nur im Kreis, ohne Agenda, es tut, was die meisten Menschen verlernen im Laufe ihres Lebens: sein.



Er wisse, sagt Kabat-Zinn, dass diejenigen, die es am dringendsten brauchen, „nie einem Lehrer in buddhistischer Robe folgen würden“.



Jon Kabat-Zinn zeigt auf sie: „Das ist es“, sagt er, „hier ist die analoge Welt. Sie ist nicht irgendwie verkabelt, hat kein Smartphone. Sie ist dabei, ihr Leben zu erleben, ganz einfach.“ Das Mädchen ist achtsam, auf eine kindliche Art, ohne sich wirklich darüber klar zu sein, aber dennoch: Sie ist ganz bei sich. Auf ihrem rosa Fahrrad, Haare im Wind, Gesicht in der Sonne, eins mit dem Moment. Kabat-Zinn sagt: „Wenn du die ganze Zeit in deinem Kopf lebst, dann spürst du all das hier nicht. Dann lebst du nicht das Leben.“

Das Leben im Kopf ist übermächtig geworden in unserer Gesellschaft, das Grübeln, das Planen, das Optimieren. Der Stress ist in jede Ritze des Alltags gewandert, er sitzt morgens mit am Küchentisch, er steckt in den Smartphones, er wartet an der überfüllten U-Bahn-Station, er hockt auf den Schreibtischen, hängt über schlaflosen Nächten. Und macht beängstigend viele Menschen krank, auch deshalb ist Jon Ka-

**Das Mädchen tut das,
was die meisten
Menschen verlernt
haben: sein.**

bat-Zinn mit seinen 70 Jahren in Boston in ein Flugzeug gestiegen und hat sich auf den Weg in die Schweiz gemacht, um zusammen mit seinem Kollegen Saki Santorelli ein Achtsamkeitsseminar zu geben.

Kabat-Zinn hat einen Weg entwickelt, wie man dem Stress begegnen kann. MBSR, „Mindfulness Based Stress Reduction“, heißt sein Programm, Stressprävention durch Achtsamkeit. Er glaubt, dass er damit viele Menschen heilen kann. Er glaubt auch, dass er damit die Welt verändern kann, die Wirtschaft, die Politik, er, ein kleiner, herzlicher Mann, mit grauem Haar und leichter Brille.

Für sein MBSR-Programm hat er Teile der buddhistischen Lehre, „die Essenz“, wie er sagt, auf geniale Weise in eine Form gebracht, die für ein riesiges Publikum zu funktionieren scheint. Weil es systematisch ist, undogmatisch und nicht religiös. Acht Wochen Praxis: Sitz-Meditation, Geh-Meditation, Hatah Yoga, Bodyscan, jede Woche zweieinhalb Stunden in der Gruppe, jeden Tag 45 Minuten üben, jeden Tag versuchen, achtsam im Alltag zu sein – und dein Leben kann ein anderes werden, das ist das Versprechen.

Er sagt: „Ich habe früh verstanden: Die Menschen, die es am dringendsten brauchen, würden nie irgendeinem asiatischen Lehrer folgen, in langer buddhistischer Robe und mit rasiertem Kopf, so wie ich es tat.“ Aber die Essenz sei zu gut, um sie für sich zu behalten. Er meint Weisheit,



1300 Euro zahlen die Menschen für eine Woche mit Kabat-Zinn, seinem Kollegen Santorelli und viel Achtsamkeit.



Mitgefühl, Selbstlosigkeit, Großherzigkeit. „Das ist ziemlich altes Zeug“, sagt er, „2600 Jahre.“

JON KABAT-ZINN IST KEIN GURU, auch wenn ihn viele so sehen, er ist Wissenschaftler. Seine Karriere begann er als Molekularbiologe am MIT, wo er durch Zufall in einem Vortrag über Meditation landete. Er war gefesselt. Er wollte mehr erfahren von den buddhistischen Meistern. Er fing an, regelmäßig zu praktizieren, den Geist zu erforschen, zuerst seinen eigenen. Und irgendwann auch den von anderen. Er erkannte bald: Meditation kann nicht nur beruhigen, Meditation kann heilen. Dass sie sogar die Hirnstruktur positiv verändern kann, das war damals noch nicht bekannt. Aber Kabat-Zinn ahnte, dass seine Entdeckung etwas Großes war.

Vor 36 Jahren gründete er in Massachusetts seine Stress Reduction Clinic. Zunächst arbeitete er überwiegend mit Schmerzpatienten, heute sind es Menschen mit allen möglichen Formen von Stress. Inzwischen haben dort mehr als 20 000 Patienten das MBSR-Programm durchlaufen, weltweit müssen es Hunderttausende sein. „Achtsamkeit ist etwas, das du trainieren kannst wie einen Muskel“, sagt Jon Kabat-Zinn, „du übst und übst und übst, auch wenn du keine Lust hast zum Üben.“ Manager sitzen in MBSR-Kursen und trainieren diesen Muskel, Hausfrauen, Wall-Street-Menschen, Suchtkranke, Geschäftsführer und Politiker.



Auch in Deutschland sind die Achtsamkeitskurse inzwischen ausgebucht, große Unternehmen bieten Gruppen an, Krankenkassen übernehmen die Kosten, als Maßnahme zur Burnout-Prävention. Die Achtsamkeit selbst ist ein riesiger Markt geworden. Es gibt Apps, Bücher, DVDs. Das Thema hat Konjunktur. Auch deshalb ist der Server abgestürzt, keine 13 Minuten nachdem das Anmeldeformular für das Seminar in der Schweiz online stand. 1300 Euro, so viel sind die Leute bereit zu zahlen, für eine Woche mit Jon Kabat-Zinn.

Eine von ihnen ist Amrei Schwalm. Sie wird in die Schweiz reisen, auch um zu überprüfen, ob ihr Verständnis von Achtsamkeit übereinstimmt mit dem von Jon Kabat-Zinn. Es ist Montagmittag in Berlin-Schöneberg, vier Tage vor dem Seminar, Schwalm steht in einem hellen Raum und entlässt ihre eigenen Kursteilnehmer in ein achtsameres Leben.

Acht Wochen lang hat sie mit ihnen MBSR geübt, hat mit ihren Schülern meditiert, im Sitzen, im Liegen, im Gehen. Sie hat ihnen eröffnet, wie es wäre, aufmerksam zu essen, zu duschen, Zähne zu putzen, zu atmen. Zu schmecken, zu riechen, zu spüren, zu sehen und auf sich zu hören. Weniger im Automodus zu leben und mehr bewusste Entscheidungen zu treffen. „Wenn ich meine körperlichen Signale früher mitkriege, habe ich auch eher die Möglichkeit zu reagieren“, sagt Amrei Schwalm. 17 Kurse hat sie bereits gegeben, auch ihr Mann lehrt Achtsamkeit.

Jetzt rutschen die Teilnehmer auf Socken durch den Flur auf der Suche nach ihren Schuhen und verabschieden sich: „Alles Gute“, sagt eine Frau, „wir sind ja jetzt auf einem guten Weg“, sagt eine andere. „Pass schön auf dich auf“ und: „Ja, das leben wir jetzt.“ Bei einer Kursteilnehmerin klingelt



Erst kam „der Crash auf allen Ebenen“, sagt Amrei Schwalm. Dann entdeckte sie die Meditation.

das Handy, „bin gleich da“, sagt sie. Der Alltag beginnt wieder nach ihnen zu greifen. Es geht nun darum, ob sie ihm anders gegenüberstehen als zuvor.

„Shit happens, things change, don't take it personally“, so hat Jon Kabat-Zinn die buddhistischen Weisheiten übersetzt“. Scheiß passiert, nichts bleibt für immer, nimm's nicht persönlich. „Das ist so wunderbar eingängig“, sagt Amrei Schwalm, „total anwenderfreundlich.“

Zu ihr kommen Menschen, die einen Burnout hatten, Menschen, die kurz vorm Burnout stehen. Chronisch Kranke und andere, die wissen, dass sie sterben werden. Jeder kommt mit einem eigenen Paket in so einen Kurs, und „trotzdem sitzen sie am Ende alle in einem Boot“, sagt Schwalm. Vor 20 Jahren saß sie selbst noch mit drin. Das war kurz bevor sie die Achtsamkeit entdeckte.

„**DER ULTIMATIVE CRASH** auf allen Ebenen kam bei mir mit 30“, das erzählt sie jetzt, sie trinkt Tee aus einer Thermoskanne, eine Frau mit klaren blauen Augen, 51 Jahre alt. Damals war sie von Freiburg nach Berlin gezogen. Sie hatte Musikwissenschaften studiert und Germanistik und wollte nun an der Uni promovieren. Gleichzeitig arbeitete sie an Musikprojekten, die sehr viel Zeit kosteten und Energie. Es lief nicht mit den Kollegen. Zur gleichen Zeit ging ihre Beziehung kaputt. Sie trennte sich vom Freund, sie kündigte den Job. „Ich heulte ganze Badewannen voll“, sagt sie. Sie zog sich zurück, vermied das Leben. „Aus heutiger Diagnose-

sicht war das wohl eine Depression, was ich damals hatte.“

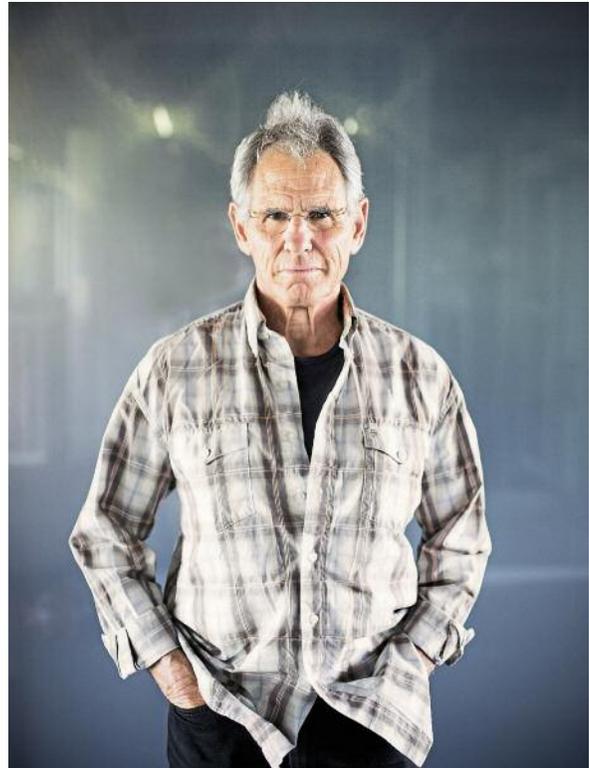
Und dann gab es da diese Nullpunktsituation, das Erkennen, dass sie das eine Leben abschließen würde. „Das war so ein unglaublich achtsamer Moment“, sagt sie. Sie erinnert sich genau: Sie saß in ihrer Steglitzer Einzimmerwohnung auf dem weißblau geblühten Ikea-Sofa, allein, sie wusste nicht, wovon sie in Zukunft leben sollte. „Aber da war das klare Bewusstsein, dass ich nicht in der Situation untergehen werde.“

Sie schaffte es, sich wieder vom Sofa aufzuraffen. Sie brachte ihre Bücher zum Antiquariat, um ein wenig Geld zusammenzukriegen. Sie suchte sich Jobs, packte am Fließband Glühbirnen in Kartons, sie sortierte Schrauben. Es ging ihr besser, aber es ging ihr nicht gut. Eines Tages landete sie bei einer Musikveranstaltung in der Philipp-Melanchthon-Kirche in Neukölln, und da lag ein Flyer: ein zehnwöchiger Vipassana-Kurs, buddhistische Achtsamkeitsmeditation, damit fing es an.

Mit Zähneklappern sei sie in den Kurs gegangen, allein schon, weil sie in dieser Zeit nur selten unter Menschen war. Trotzdem: Sie praktizierte bald regelmäßig. Und entdeckte etwas in sich, das ihr bekannt vorkam, die Art und Weise, wie sie auf einmal ihre Umwelt wahrnahm, ein Gewahrsein, dass sie nur aus ihrer Kindheit kannte: „Ich liege im Feld, spüre das Korn, den Himmel, wie es riecht, sich anfühlt.“ In diesem Sinne war die Achtsamkeit ein Wiederanschließen an etwas, das schon immer in ihr war, so sagt sie es.

Wie ein Kind das Korn spüren, den Himmel sehen.





Die Schüler schätzen Kabat-Zinns anwenderfreundliche Lehre: „Shit happens, things change, don't take it personally.“

So sagt es auch Jon Kabat-Zinn: „Die Ironie ist ja, dass wir uns nicht einmal irgendetwas aneignen müssen. Das Gewahrsein ist in jedem von uns.“

Schwalm lernte, ihren Atem zu spüren, als Anker. Sie lernte die Empfindungen in den Fußsohlen beim Gehen wahrzunehmen. Sie beobachtete ihren Geist, die Gedanken, den Körper, als wäre er Teil eines Forschungsprojekts. „Ich fand das fantastisch“, sagt sie, und das habe nichts damit zu tun, dass es angenehm war.

„Für mich ist Achtsamkeit keine Entspannungstechnik“, sagt Amrei Schwalm, „es gibt diesen Mythos, diesen Irrglauben: Wenn ich meditiere und achtsam bin, dann berührt mich nichts mehr. Dann bin ich gelassen. Habe keine Gedanken mehr. Mit dieser Idee kommen ja viele.“ Ihr fällt dann immer dieses Bild ein: ein Zombie, der herumschwebt und nichts an sich heranlässt.

Dabei geht es gerade darum, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie sind. Katastrophierende Gedanken nennt Schwalm die Gedanken, die uns in Sekundenbruchteilen dazu bringen, mit Stress zu reagieren. Nur

wenn man seine Denk- und Verhaltensmuster erkennt, kann man sie verändern. Im Kleinen heißt das: Es juckt mich, aber was passiert eigentlich, wenn ich mich nicht kratze? Ist das wirklich so schlimm? Ich habe die Freiheit, es zu tun, aber ich muss es nicht. „Das ist ein enormer Zuwachs an innerer Freiheit“, sagt Schwalm. „Oder: An die Decke zu gehen, aber zu bemerken, dass man an die Decke geht. Und dann auch wieder runterzukommen.“

Das Jucken in der Meditation? Vergeht tatsächlich, wenn man sich entscheidet, nicht zu kratzen.

MENSCHEN, DIE MEDITIEREN, das ist wissenschaftlich nachweisbar, reagieren anders auf Stress als andere. Bereits nach einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs verändert sich die Struktur in jenen Regionen des Gehirns, die für Gedächtnis, Selbstwahrnehmung, Empathie und Stressreaktionen zuständig sind, das ergab die Studie eines internationalen Forscherteams der Harvard Medical School in Boston, des Massachusetts General Hospital und der Universität

Gießen, unter Leitung der deutschen Psychologin Britta Hölzel. Sie ist selbst MBSR-Lehrerin und Yogatrainerin und arbeitet heute im Klinikum an der TU München. Die graue Substanz im Hippocampus nimmt zu. Gleichzeitig verringerte sich bei den Teilnehmern die Dichte der grauen Substanz in der Amygdala, einem Teil des Gehirns, der mitverantwortlich ist für die Verarbeitung von Angst und Stress.

Es gibt Studien, die belegen, dass Achtsamkeit, im Rahmen einer Therapie, bei Depressionen genauso wirksam sein kann wie Tabletten. Dass sie bei Krebspatienten die Lebensqualität erhöhen kann, dass sie Essgestörten helfen kann, normal zu essen, Angstgestörten, mit ihren Ängsten umzugehen, und dass sie Schmerzpatienten dabei unterstützen kann, ihre Schmerzen besser zu ertragen.

BUCH

JON KABAT-ZINN: „Gesund durch Meditation“. Fischer Taschenbuch Verlag; 352 Seiten; 12,99 Euro.

DAS SIEBENTÄGIGE SEMINAR mit Jon Kabat-Zinn findet im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwill statt, eine Autostunde von Zürich entfernt, einer Ansammlung moderner Gebäude, umgeben von Wiesen. Hier werden Menschen behandelt, die querschnittsgelähmt sind, die durch einen Unfall oder Krankheit vieles verloren haben und nun dabei sind, in der Rehabilitation einen Weg für ihr Leben zu finden. Sie rollen in modernen Rollstühlen über das Gelände, während die ersten Seminarteilnehmer ihre Koffer in Richtung Anmeldung ziehen. Es gibt wohl kaum einen Ort, an dem es mehr darum geht, mit existenziellem Stress, mit Lebenskrisen umzugehen.

Wie definieren Sie Stress, Herr Kabat-Zinn?

Er atmet nun laut aus, auf der Terrasse. In der Ferne ist noch immer das Klingeln des Mädchens auf dem rosa Fahrrad zu hören. Er schließt die Augen, sagt lange nichts. Das tut er häufiger, wenn man mit ihm spricht. Manchmal fragt man sich, ob er kurz eingeknickt sein könnte, bis plötzlich die Antwort kommt. „Stress“, sagt er dann, „ist die unspezifische Aufforderung an den Körper, sich anzupassen und zu gedeihen. Am Leben zu sein ist Stress. Die Umgebung im ständigen Wandel ist Stress. Jede Veränderung kann eine Stressreaktion triggern.“ Wenn es plötzlich kalt wird und man Sommerklamotten trägt, dann bedeute das Stress, wenn man im Lotto gewinnt, heiratet, Kinder kriegt, könne das extrem stressig sein und gleichzeitig das Beste auf der Welt.

Wo liegt die Grenze zwischen positivem und negativem Stress?

„Das hat nichts mit dem Stress zu tun, sondern damit, wie wir mit ihm umgehen. Es gibt viele Wege. Problematische Wege, ungesunde“, sagt er, „Trinken, Drogen, Wut, Selbstmitleid.“

Er zeigt nun auf die angrenzenden Gebäude, „in einem Moment bist du kein Querschnittsgelähmter, und dann passiert etwas, und innerhalb von Sekunden ist dein Leben ruiniert. Oder eben nicht ruiniert, je nachdem, wie man es betrachtet. Diese Menschen hier sind noch am Leben, einige von ihnen treten bei Abfahrtskirennen an.“

Bei der Achtsamkeit gehe es immer darum, in welcher Beziehung wir zu den Dingen stehen, sagt Kabat-Zinn. Es geht auch darum, den Scheiß, den einem das Leben manchmal bietet, anzunehmen. „Full Catastrophe Living“, so lautet der Originaltitel eines seiner vielen Bücher, die ganze Katastrophe des Lebens leben. „Frieden im Moment finden, auch wenn du das Problem

nicht lösen kannst. Wenn du warten willst, bis all deine Probleme gelöst sind, bist du tot, bevor du jemals glücklich warst“, sagt er und hört sich nun selbst an wie einer seiner Ratgeber aus dem Bücherregal.

Er sagt: „Freunde dich an mit dem Schmerz. Rolle ihm die Willkommensmatte aus.“

Aber wie? Und warum?

Es sind diese Momente im Gespräch, in denen es unbefriedigend wird für jemanden, der selbst nicht achtsam lebt, in denen es sich anfühlt, als würde man „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen mit einem Mitspieler, der einfach besser gucken kann. „Der Teil in dir, der die Erklärung sucht, ist dein Intellekt“, sagt Kabat-Zinn. „Aber der denkende Teil wird es niemals verstehen. Es muss durch den Körper kommen, durch die Gefühle, durch pures Gewahrsein.“

ES IST FREITAGABEND, die Hitze des Tages wabert noch über dem Asphalt vor dem Seminargebäude, als die Teilnehmer nach und nach ihre Matten in einem halbrunden, kühlen Raum auswerfen, als müssten sie sich am Strand einen Platz für ihr Handtuch sichern. Viele tragen runde Meditationskissen mit Henkel am Handgelenk, wie Handtaschen, Männer und Frauen. Sie sprechen Englisch, Französisch, Italienisch, sogar zwei Psychotherapeutinnen aus dem Libanon sind gekommen, um vom Meister der Achtsamkeit zu lernen.

Amrei Schwalm trägt Leinenkleidung und einen Rucksack auf dem Rücken, keine Matte, kein Kissen, sie wird auf einem Stuhl sitzend meditieren. Sie umarmt andere Seminarteilnehmer, man kennt sich im Reich der Achtsamkeit.

Jon Kabat-Zinn sitzt nun barfuß im Schneidersitz auf einem schwarzen Podest, Hemdsärmel hochgekrempelet, ein Assistent stellt noch schnell Wasserflaschen neben ihm auf, er richtet das Mikrofon, ein bisschen erinnert er an einen Popstar, kurz vor seinem Gig. Neben ihm auf dem Podest richtet sich auch Saki Santorelli ein, der heutige Leiter der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, es wird das letzte Mal sein, so heißt es, dass sie in dieser Form zusammen unterrichten werden. Für ihre Fan-Gemeinde ist es also auch ein Abschiedsseminar.

Vor den beiden tun sich nun wie ein riesiger Fächer die bunten Yogamatten auf. „Wow“, sagt Kabat-Zinn, „das ist beeindruckend.“ Als sie vor knapp zwei Jahrzehnten das erste Mal so ein gemeinsames Seminar gaben, waren da 25 Menschen. Heute: 250. Amrei Schwalm sitzt in Reihe zwei auf

ihrem hellen Holzstuhl, Augen geschlossen. Sie atmet still.

„Nebenbei“, sagt Jon Kabat-Zinn, „ich bin Jon und das ist Saki.“ Sie scherzen viel, die Atmosphäre schwankt zwischen Klassentreffen und Gruppentherapie, merkwürdig intim, als wäre die Achtsamkeit ein Ort, an dem sie sich alle schon mal getroffen hätten. „Bevor wir anfangen: lasst uns einen Moment innehalten, um zu verstehen, dass wir hier sind“, damit fängt es an. Sie sagen nun Dinge wie: „Wenn du dich danach fühlst, atme tief ein“ oder „wir sind Teil eines Phänomens, das viel größer ist als wir selbst“. Das ist der Ton der nächsten Tage.

Sie reichen das Mikrofon herum, die Teilnehmer sollen erzählen, warum sie gekommen sind. „Warum bist du hier? Warum bist du wirklich hier? Warum bist du wirklich hier?“, fragt Saki Santorelli. Eine Frau steht auf, räuspert sich und sagt: „Ich muss einige Tage mit mir selbst verbringen.“ Eine andere sagt: „Ich bin hier, weil euer Programm mein Leben gerettet hat.“ „Ich brauche das, um ich selbst zu sein“, sagt einer. „Weil nur glückliche Lehrer gute Lehrer sein können“, sagt eine Lehrerin. „Weil nur glückliche Ärzte gute Ärzte sind“, sagt daraufhin ein Arzt.

Da sind erschöpfte Mütter, da sind ausgebrannte Angestellte. Da ist ein Mann mit Krebsdiagnose und einer, der sich vorgenommen hat, das amerikanische Rechtssystem zu revolutionieren. Da ist eine Frau von der Frankfurter Börse, eine Managerin aus einem internationalen Pharmakonzern. Und der Mann, der sagt: „Vor 17 Jahren habe ich mir vorgenommen, Spiritualität in die Geschäftswelt zu bringen. Seither arbeite ich daran.“

Die Vielzahl von Managern, von Geschäftsleuten spricht dafür, dass es gerade dort, wo für viele die Ursachen von Stress liegen, einen Bedarf an Veränderung gibt. Befürworter glauben, dass Achtsamkeit das Geschäftsleben revolutionieren kann. Kritiker sagen, Achtsamkeit sei nur ein weiteres Schmiermittel des Kapitalismus, ein weiterer Weg, um Mitarbeiter stressresistenter zu machen, leistungsfähiger.



Im Seminar, sagt Amrei Schwalm, hätte sie sich manchmal mehr Stille gewünscht.

Ist das eine Gefahr, Herr Kabat-Zinn?

„Wenn Manager Achtsamkeit benutzen, um Menschen dazu zu bringen, noch härter zu arbeiten oder schneller: ja. Wenn es nur darum geht, möglichst viel Profit für deine Anleger zu machen: ja. Dann ist das ein Missbrauch der Achtsamkeit“, sagt er.

Ist es nicht frustrierend, dass Achtsamkeit die Folgen, aber nicht die Ursachen des Stresses verändern kann?

Er schließt die Augen, macht wieder eine lange, lange Pause. Dann sagt er: „Kurzfristig hilft Achtsamkeit den Leuten, mit Stress und Schmerz zurechtzukommen. Aber langfristig müssen sich Manager, die Achtsamkeit in ihr Unternehmen lassen, in Acht nehmen: Es könnte sein, dass ihnen bald die besten Leute wegliefen, weil sie zum ersten Mal spüren, was ihnen guttut und was nicht.“

Er habe Wall-Street-Typen getroffen, die aufgewacht sind und die Wall Street verlassen haben. Oder die an die Wall Street zurückgekehrt sind und ihre Kollegen in Achtsamkeit unterrichten. Bill George, der im Vorstand von Goldman Sachs sitzt, sei ein Vorreiter im achtsamen Führungsstil. Er kenne zahlreiche Beispiele von Führungsfiguren, die aufgewacht sind.

Was ist ein achtsamer Führungsstil?

„Der Versuch, gut zu sein und zur selben Zeit Werte für dein Unternehmen zu schaffen. Es geht nicht um Geld, es geht um Werte.“ Er zeigt auf den Tisch, auf dem sein Pappbecher steht. „Wir brauchen diesen

Tisch. Er ist ein Wert. Wir brauchen Menschen, die ihn bauen, wir brauchen also das System. Ich will es nicht abschaffen. Aber es muss menschlich werden.“ Ein achtsamer Chef ermutigt Menschen, auf sich selbst achtzugeben und aufeinander, so sieht er es.

Kabat-Zinn glaubt daran, das wird immer deutlicher, dass sein Programm die Welt ändern kann. Er verschickte seine Bücher an die über 500 Abgeordneten des US-Kongresses, an Parlamentarier der EU. Er spricht von Kriegen und Terror, von Umweltzerstörung und Tod, und darüber, wie die Welt aussehen könnte, wenn die Menschen achtsamer wären. Vielleicht ist es großwahn-sinnig, vielleicht ist es aber auch der Beginn einer Entwicklung mit Zukunft.

Es gibt erste Anzeichen. Im britischen Parlament zum Beispiel haben 95 Abgeordnete und Angestellte einen Achtsamkeitskurs mitgemacht, um zu verstehen, welches Potenzial Achtsamkeit für das Gesundheitssystem, für Bildung und Justiz haben könnte.

DIE JUNGE GENERATION, die Generation Y, die berichten Chefs schon heute, stellt inzwischen bei der Einstellung Forderungen, die es so früher nicht gegeben hätte. Sie wollen einen guten Job machen, aber nicht um jeden Preis. Sie wollen die Möglichkeit, alle zwei Jahre eine Weltreise zu machen. Sie wollen die Möglichkeit, jeden Tag um fünf Uhr zu gehen, weil dann ihr Pferd auf sie wartet. Sie fordern, neben der Arbeit auch noch ein Leben zu haben. Das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite sitzen inzwischen Chefs neben ihren Angestellten in MBSR-Kursen und lernen etwas über Gefühl und Mitgefühl. Der Mann von Amrei Schwalm unterrichtet häufiger in solchen Unternehmen.

Gefängnisse nutzen inzwischen Achtsamkeit zur Resozialisierung, Schulen versuchen, achtsamere kleine Menschen hervorzubringen. Es sind Anfänge. Es könnte mehr werden.

Tag zwei des Seminars: Zeit für die Übung mit der Rosine. Jeder Teilnehmer bekommt zwei Rosinen in die Handfläche, er soll sie aber nicht als Rosinen betrachten, sondern wertfrei, als Objekte. Er soll die Rosine befühlen, ihre Textur, die Oberfläche beschreiben. Ist sie rau oder glatt? Ist sie hart oder weich? Ist sie schwer oder leicht? Er soll an ihr riechen, an ihr hören. Er wird feststellen, dass Rosinen knistern, wenn man sie neben dem Ohr zwischen zwei Fingern reibt. Dann erst wird er sie zum Mund führen, sie mit der Zunge betasten, den Im-

puls unterdrücken zuzubeißen. Und dann, als nach fünf Minuten Rosinenbetrachtung der Moment gekommen ist, darf der Teilnehmer sie essen.

Was kann eine knisternde Rosine über ein achtsames Leben erzählen?

Wie köstlich etwas schmecken kann, wenn man bemerkt, dass man es isst; wie schön der Himmel sein könnte, wenn man nur hinsehen würde; wie weich der Sand sein könnte, wenn man bemerken würde, dass man ihn unter den Füßen hat; wie viel Schönes um uns ist, das wir vor lauter Geschwindigkeit nicht erkennen.

Einige Tage nach dem Seminar ist Amrei Schwalm zurück in Potsdam, wo sie achtsam mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern lebt. Sie habe die Zeit bei Kabat-Zinn genossen, sagt sie, die Möglichkeit, mal 30 Stunden am Stück zu meditieren, Yoga zu machen, still zu sein, „da kriegt das alles so eine Mühelosigkeit, die ich liebe“. In den Meditationsphasen habe ihr Jon Kabat-Zinn zu viel geredet, sie hätte sich mehr Stille gewünscht. Und als die Teilnehmer anfangen, sich nach dem Seminar in einer endlosen Schlange aufzustellen, um Selfies mit ihrem Meister zu machen und Bücher signieren zu lassen, da sei ihr das fremd gewesen, sagt sie.

„Die große Erleuchtung gab es nicht, so ist es generell bei der Achtsamkeit. Es sind eher kleine Momente, in denen sich die Perspektive verschiebt“, sagt sie. Doch eine Situation fällt ihr ein, die ganz besonders war: als sie gemeinsam die Gehmeditation übten. „Das war wie bei einem Flashmob“, sagt Amrei Schwalm. Da strömten mit dem Gong von Jon Kabat-Zinn 250 Menschen auf den Vorplatz des Seminarzentrums und bewegten sich in Zeitlupe, als würden sie gerade ihre ersten Schritte auf der Erde machen, während um sie herum irritierte Querschnittsgelähmte in elektrischen Rollstühlen durch die Gegend zischten.

Ein unwirklicher Moment, manchen war es unangenehm, gerade vor den Gelähmten. „Mir nicht“, sagt Amrei Schwalm, im Gegenteil: „Mir wurde bewusst, dass für jeden von uns jederzeit das Leben komplett anders aussehen kann“, sagt sie. Noch ein Beweis: Die Gegenwart ist kostbar.

Mail: dialika_neufeld@spiegel.de

Gelassenheit verspürt Dialika Neufeld, wenn sie barfuß am Strand geht, wenn sie Yoga macht oder wenn sie Suppe kocht, nach Omas Rezept, stundenlang.