



Im Bauch, sagt die Stimme, suche nach der Antwort im Bauch. Für gewöhnlich pflege ich mit dem Kopf zu denken, aber nun denn, ich versuche mal, was die Kursleiterin uns aufgetragen hat. Ich atme tief in den Bauch und formuliere im Geist die gestellte Frage: Was will ich von diesem Seminar?

„Ruhe finden.“ Sagt das mein Bauch? Oder mein Unterbewusstsein? Oder einfach die Streberin in mir, seit Schulzeiten darauf gedrillt, möglichst schnell die erwartete Antwort zu liefern?

Ich verlagere meine Atmung, bis sich mein Brustraum dehnt und zusammenzieht. Misstrauisch stelle ich mir die Frage erneut. Was will ich hier? „Die Angst verlieren“, flüstert es zurück. Angst? Wovor? Ach Quatsch. Wenn mich Ängste quälten, habe ich sie bisher jedenfalls erfolgreich verdrängt.

Der Gong ertönt. Wir öffnen die Augen, räkeln uns wie geheizten, setzen uns langsam auf. Über uns wölbt sich die kuppelförmige Decke im „Haus der Mitte“, das zum Osterberg-Institut im holsteinischen Niederklveez gehört. Ein Rundbau mit viel Oberlicht und hellem Holz, das würzig nach Kiefer duftet. Vor einem großen Bullauge sitzt Susanne Kersig, die Kursleiterin – für uns: Susanne. Alle duzen sich hier, na schön.

Vielleicht behalte ich auch wegen dieser verordneten Vertrautheit meine zweite Antwort für mich. Ich sei hier, um gelassener zu werden, sage ich laut in die Runde nach diesem ersten Versuch mit der Stille. Etwas Ähnliches antworten die anderen Kursteilnehmer auch, zwölf Frauen und ein Mann. Alle wollen eine Methode erlernen, die Entspannung verspricht. Das Achtsamkeitsprogramm nach dem US-Stressforscher Jon Kabat-Zinn, das uns in diesem dreitägigen

Crash-Kurs beigebracht werden soll, ist in langjähriger Praxis erprobt*.

Noch mal Augen zu. Den Körper wahrnehmen. Eine halbe Stunde lang nennt Susanne Gliedmaßen: Großzeh, kleiner Zeh, Fußsohle, Knöchel, Schienbein und so weiter, bis hinauf zum Scheitel. Wir sollen jedes Körperteil im Geist abtasten, es erfühlen, seine „Temperatur nehmen“.

Der Fachbegriff für diese Übung ist Body-Scan. Susanne sagt, er stamme aus der uralten buddhistischen Tradition des „Vipassana“. Kabat-Zinns Programm empfiehlt ihn anfangs 45 Minuten lang täglich. Alles andere – Yoga, Sitz- oder Geh-Meditation – baut darauf auf.

Ich taste wie wild mein Inneres ab. Aber es klappt nicht. Vielleicht liegt das an den Geistern, mit denen ich kämpfe? Ständig schieben sich Gesichter vor mein inneres Auge, mal ein unbekannter Mann, eine Frau, mal mein eigenes Kind. Sie ziehen mich weg. Susannes Stimme verscheucht sie, aber dann kommen sie wieder, die Schatten der Träume.

Gong. Aufrichten. Fragestunde. „Ich fühle mich frisch und wach“, sagt eine Teilnehmerin. Sie sieht begeistert aus. Ich bin genervt. Wer von vornherein zu müde ist, um den Body-Scan zu machen, wird auch durch den Versuch nicht frischer. Bin ich jemals ausgeschlafen genug fürs stille Liegen?

Eine andere klagt, dass sie ihren Bauch nicht fühlen konnte. Susannes Rat: „Einfach das Nichtfühlen wahrnehmen, ohne mehr daraus zu machen.“ Wer achtsam ist, akzeptiert die Dinge, ohne sie zu bewerten.

Schmerz sei nur ein Konzept, beschwichtigt Susanne die Frau, der während der Körpermeditation der Rücken weh tat. Sie solle in die Anspannung atmen, sie „benennen und annehmen“.

* Seminare unter www.mbsr-deutschland.de.

Unsere Kursleiterin ist Psychologische Psychotherapeutin. Apartes Outfit mit Blazer, Schmuck, Lippenstift, Kurzhaarfrisur – in Pumps statt der Wollsocken könnte die 53-jährige Hamburgerin auch als Unternehmenscoach arbeiten.

Zweimal reiste Kersig in den neunziger Jahren, als sie an einer Freiburger Klinik Krebskranke betreute, zu Jon Kabat-Zinn in die USA. Gesprächstherapien schienen ihr für diese Patienten nicht ausreichend; deshalb versuchte sie es mit Kabat-Zinns Achtsamkeitstraining. Tatsächlich hätten die Patienten die Übungen dankbar angenommen. Wegen ihrer tödlichen Krankheit hatten viele bereits die Grundannahme der Achtsamkeit verinnerlicht – dass das Leben im Hier und Jetzt stattfindet. Einige Krebskranke seien zum ersten Mal wieder schmerzfrei gewesen.

Nach dem Abendbrot putze ich mir mit Hingabe die Zähne. Es ist unsere Hausaufgabe, uns bewusst auf diesen Akt zu konzentrieren, auf etwas, das man normalerweise genauso automatisch macht wie Kaffee zu kochen oder Auto zu fahren. Genau das heißt nämlich Achtsamsein: sich auf den Moment zu konzentrieren, nicht in Gedanken abzuschweifen, weder über erlebten Ärger zu grübeln noch über Unerledigtes auf der To-do-Liste.

Die „Erleuchtung beim Abwaschen“ hatte mir mein Arzt prophezeit, als er mir das Achtsamkeitstraining empfahl. Ich hielt das zunächst für einen Scherz, doch er sah es ernsthaft als Mittel gegen meine häufigen Magenkrämpfe.

So putze ich nun brav; im Zweifel hilft's gegen Karies. Zahn um Zahn schrubbe und schmirgeln. Die Bewegung ist wie Speckstein schleifen, denke ich – halt! Es ist das Säubern von Zähnen. Meiner Zähne, die in meinem Schädel verankert sind, der Teil meines Skeletts

ist. Das Zähneputzen wird mir zur Erfahrung der Vergänglichkeit. Hatte Susanne nicht gesagt, dass ihr Kurs auf die Herausforderung des Alters vorbereite?

„Achtsamkeit ist der natürliche Zustand des Bewusstseins: das wahrzunehmen, was jetzt gerade geschieht, und dieses zu akzeptieren.“ Mit dieser Definition beginnt Susanne den nächsten Morgen. Die Geisteshaltung dabei sei absichtslos, ohne Plan, ohne Ziel. Dadurch unterscheide sie sich vom zielorientierten Alltagsbewusstsein.

Mir graut vor planlosem Nichtstun. Das ziellose Erforschen des Geistes scheint mir wie eine besonders anstrengende Weise, seine Zeit zu vergeuden, anstatt wichtigere Dinge zu erledigen.

Das stundenlang wenig passiert, das kenne ich vom Fahrtensegeln bei stetem Wind und Kurs. Segeln ist eine Zeitverschwendung, die ich liebe. Allerdings verfolge ich dabei ständig ein Ziel: den perfekten Stand der Segel. Permanent beobachte ich Wind, See, Himmel, Horizont. Das absorbiert mich komplett. An Land lasse ich nicht nur den Job zurück, sondern alle Sorgen, alle Krisen, alle Menschen, nette wie nervige.

Beim Meditieren versuche ich mir innerlich zuzulächeln.

Ich konfrontiere Susanne und die Gruppe mit meiner Ansicht: Segeln entspanne mich, gerade weil es kein zielloses Treibenlassen sei. Ob ich an den nächsten Hafen denken würde, ans Ankommen, Festmachen, hakt die Kursleiterin nach. Nein, nein, gar nicht. Ich dachte an nichts außer dem Segeln selbst. Dann sei ich achtsam, sagt sie.

Ich bin baff. Meine Lieblingsbeschäftigung ist Achtsamkeit pur! Wir alle erlebten im Alltag Momente der Achtsamkeit, klärt uns Susanne auf. Manche beim Musizieren, andere beim Kochen oder beim Spaziergehen. Das passiert dann, wenn wir uns ganz und gar auf eine Tätigkeit einlassen, ohne mit den Gedanken abzuschweifen. Nach Kabat-Zinn ist auch Sex ein Achtsamkeitserlebnis.

Bei seinem Programm geht es darum, möglichst viele Momente bewusst zu erleben. Diese Haltung kann man am besten in der Stille der Meditation einüben. Als genauso wichtig gilt es aber auch, in

der Geschäftigkeit des Alltags aufzuhorchen. Immer wieder innezuhalten. Durchzuatmen. Was fühle, sehe, schmecke, höre ich? Bin ich ruhig? Bin ich unruhig? Wo im Körper ist der Herd, der Aufruhr?

Um Stress zu reduzieren, könne es schon helfen, nicht sofort den Telefonhörer abzunehmen, rät Susanne. Sondern zwei, drei Klingeltöne als eine Art

Wecker zu nutzen: Stopp. Halt. Atmen. Und dann erst abnehmen.

Ping – ping – ping macht Susannes Klangschale. Meine erste 25-Minuten-Meditation auf einem Bänkchen. Ich knie auf dem Boden, den Po auf die sehr niedrige Sitzfläche gestützt. Die Alternative zum klassischen Schneidersitz ist anfangs durchaus bequem. Doch bald beginnen neue Qualen.

Nichtstun sei Schwerstarbeit, sagt Jon Kabat-Zinn. Ich sage: Meditieren ist Martyrium. Auf das Kommando, den Atem zu beobachten, bekomme ich plötzlich Atemnot, habe das Gefühl, die Frühstücksbrötchen von vorhin steckten noch in der Speiseröhre. Hilfe.

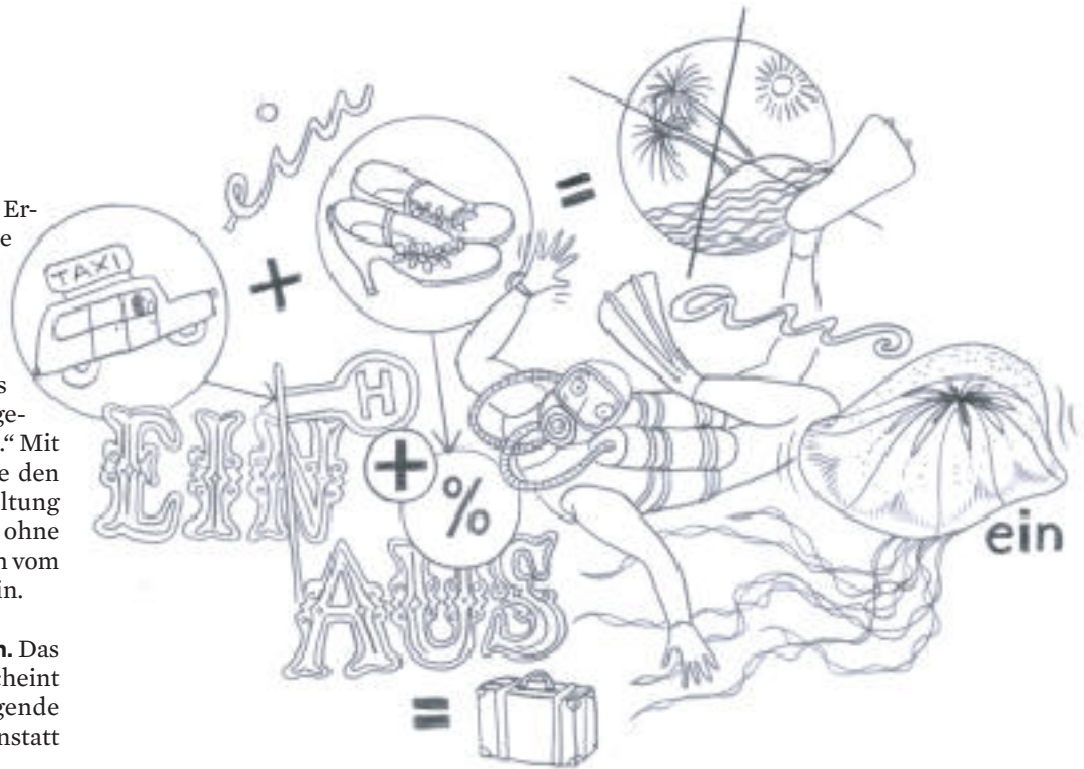
Das bewusste Atmen ist das Alpha und Omega der Meditation. Jawohl, meine Rippenbögen heben sich, ja, die Bauchdecke dehnt sich. Aber wo bleibt die Luft? Ich sehne mich nach einer Sauerstoffflasche, nach der Schwerelosigkeit unter Wasser, die ich vom

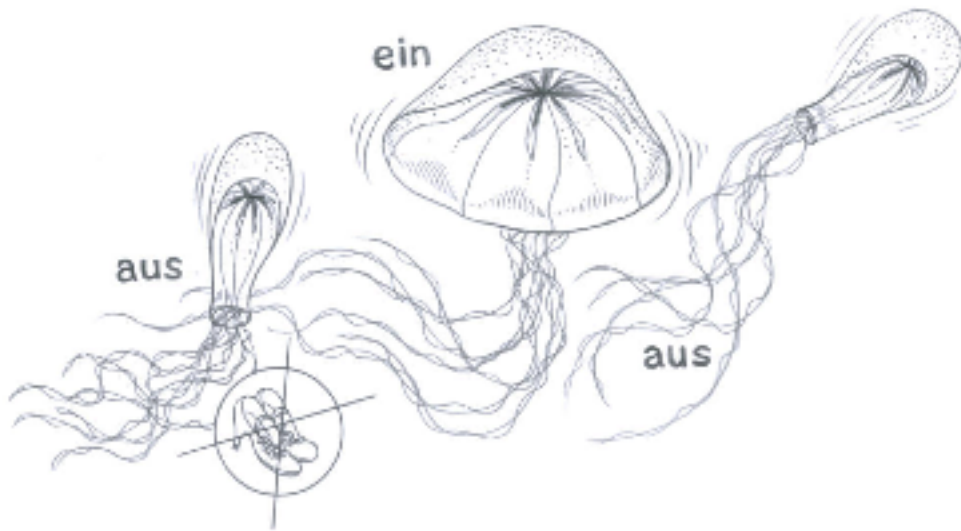
Tauchen kenne. Plötzlich sehe ich eine Qualle vor meinem inneren Auge, beobachte, wie sich ihr schimmernder Körper dehnt und zusammenzieht, dehnt und zusammenzieht, im Rhythmus meines Atems. Endlich: Die Luft strömt wieder ungehindert durch mich durch. Ich muss doch nicht ersticken.

Leider werden jetzt meine Füße taub. Bernd, der Mann neben mir, praktiziert seit drei Jahren Zen-Meditation. Er stehe eigentlich nicht auf Esoterik, hatte er der Gruppe anvertraut. Das macht ihn mir sympathisch. Deshalb vertraue ich Berndes Erkenntnis, dass es nicht schlimm sei, wenn die Füße einschlafen. Sie gewöhnten sich daran, hat er gesagt.

Bernd ist Geschäftsführer eines pharmazeutischen Unternehmens. Er meditiert jeden Morgen. Wenn er einen Flug um sieben Uhr hat, dann steht er um vier Uhr auf, um noch aufs Bänkchen zu können. Leidensdruck habe ihn zur Meditation geführt: chronische Rückenschmerzen. Jetzt sei er, der Morgenmuffel, süchtig nach dieser frühen halbe Stunde, in der sein Rücken schmerzfrei wird.

Ping – ping – ping! Vorbei, ich habe es geschafft. Ich spüre keine Erleuchtung, aber immerhin den Stolz, den eigenen Schweinehund überwunden zu haben. Nachmittags machen wir Achtsamkeitsübungen, die mir auf Anhieb gefallen – Yoga. Das ist eine sportliche Herausforderung, und die Konzentration stellt sich von selbst ein, wenn man lange genug auf einem Bein steht. Ich mag Sport. Dass wir der Wirkung jeder Übung hinterher im Körper nachspüren sollen – geschenkt.





Wirklich toll finde ich die Geh-Meditation, draußen in der feucht-kühlen Herbstluft. Eine halbe Stunde lang schleichen wir, jeder auf einer imaginären 20-Meter-Linie, im Schneckentempo übers Gras. Irgendwo findet ein Motocrossrennen statt, es klingt nach wettkämpfenden Rasenmähern. Aber ich höre auch das leise Summen letzter Insekten, das Knacken von Ästen im Wind.

Ich genieße jeden meiner wackelnden Schritte wie ein Häftling beim Freigang. Hauptsache, nicht stillsitzen, ich will nie wieder stillsitzen müssen.

Es ist 17 Uhr. Wir haben jetzt alle drei Stunden lang geschwiegen, sogar während der Kaffeepause. Jeglicher Blickkontakt war untersagt. Unsere stumme Truppe wirkte wie linkische Laiendarsteller bei ersten Pantomimeversuchen.

Susanne erzählt Paul Watzlawicks Geschichte vom Mann, der von seinem Nachbarn einen Hammer leihen will, sich auf dem Weg zu ihm aber in den Gedanken hineinsteigert, der sei ihm übel gesinnt. „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“, brüllt er den Nachbarn an, als der arglos die Tür öffnet.

Es sind fast immer unsere Gedanken, die uns Stress machen, doziert Susanne, nicht die Dinge an sich. Klar: Abschalten und Nichtsdenken wären manchmal eine prima Alternative. Aber wie soll das gehen? Ich denke, also bin ich. Ich misstrauere jedem, der behauptet, er könne das: an nichts denken.

Und ja, ich habe auch Angst vor falschen Gedanken, die bei der Meditation hochkommen könnten, vor unangenehmen Vorstellungen oder unverdauter Pein. Zu viel Innenschau scheint mir gefährlich.

Doch, doch, sagt Susanne, natürlich könnten törichte, sogar quälende Gedanken aufziehen. Das sei ganz normal. Wir sollen sie einfach wie Wolken am Himmel beobachten: Ziehen sie schnell oder langsam, herrscht Flaute oder Sturm?

Unruhe könne beim Meditieren sogar produktiv sein, behauptet unsere Meisterin. Zwar nervten die ablenkenden Gedanken. Aber ausgerechnet an den Tagen, an denen man sich ihnen in der Stille geduldig aussetzt, gewinne man besonders viel Gelassenheit.

„Wenn die Gedanken euch bestürmen, dann denkt euch einfach, es seien gar nicht eure, sondern die der Nachbarin“, rät Susanne listig. Das verändere die Einstellung zu den lästigen Sätzen. „Und zur Nachbarin“, sagt sie und grinst.

Eine Teilnehmerin erzählt stolz, dass sie ihre Gedanken beim Meditieren „freundlich weggeschickt“ habe. „Schau deinen Gedanken lieber zu“, sagt Susanne warm. „Sie freundlich wegzuschicken, kann auch eine Art Aversion sein.“ Beim Meditieren gelte es, sich selbst innerlich zuzulächeln.

Die letzte Meditation des Tages überstehe ich auf einem ganz gewöhnlichen Stuhl. Mein erstes Aha-Erlebnis: Es kribbelt im Rücken, aber ich kann das Jucken aussitzen. Ich kratze mich nicht, ich benenne den Reiz, betrachte ihn und schicke meinen Atem in den Rücken. Und tatsächlich: Der Juckreiz verschwindet. Halleluja!

Sonntagmorgen. Sieben Stunden Schlaf, nur einmal aufgewacht, ein persönlicher Rekord. Ob ich schon in den Genuss einer erhöhten Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin durch die Meditation gekommen bin? Oder hat mich der gesellige Abend entspannt? Ich habe mit meinen Schweigegegnossen Wein getrunken und viel gelacht. Die meisten sind Mütter und berufstätig, die jüngste, 31, Erzieherin, die älteste, 71, Gynäkologin. Eine arbeitet bei einem Bestatter.

Sie wirken alle engagiert, sozial, auch politisch. Ich hatte Frauen in Walla-walla-Kleidern befürchtet, dauerlächelnde Grünteetrinkerinnen – weit gefehlt.

Gesellschaftliches Engagement empfindet Jon Kabat-Zinn sogar – um das

Gefühl zu überwinden, den Dingen hilflos ausgeliefert zu sein. Und weil man im Einsatz für andere oder für ein Anliegen spüre, wie sehr man mit allem verbunden sei. Denn darum geht es, am Ende: irgendwie mit allem eins zu werden. Kabat-Zinn zitiert dazu Albert Einstein. Den Eindruck, mit seinen Gedanken und Sorgen ganz allein zu sein, nannte der Physiker einmal „eine Art optische Täuschung des gewöhnlichen Bewusstseins“. Diese Täuschung sei ein Gefängnis, aus dem man sich laut Einstein befreit, „indem wir unser Mitgefühl auf alle Wesen und die Natur“ ausdehnen.

Bei der Geh-Meditation auf dem reifbedeckten Rasen am nächsten Morgen erlebe ich den ersten Durchbruch. Ein fieriger Gedanke zieht auf, während ich meine mönchischen Runden drehe, 20 Meter zur Sonne, 20 zum Schatten. Einer von jenen Quälgeistern im Morgengrauen, die zur Endlosschleife neigen.

Doch diesmal tauchen die Bilder nur kurz auf und gehen wieder, lange bevor mich ihr Mahlstrom erfasst hätte. Was ich tat? Nichts! Ich sah ihnen eine Weile zu. Schaute sie einfach an. Sie sind wirklich sehr hässlich, fand ich. Aber diesmal verurteilte ich sie nicht, versuchte nicht, sie wie böse Dämonen zu verjagen.

Es sind bloß Gedanken, sage ich mir lächelnd, nicht mein Schicksal, nicht bedeutungsschwer, kein verdrängtes Trauma. Dann beginne ich den Tau beim Trocknen zu beobachten, gehe einen Faultierschritt, und dann den nächsten. Der Rasen wird grüner, der Geruch des Grases beginnt aufzusteigen.

Es ist so verblüffend einfach, dass ich gleich danach einen anderen Gedanken auf diese Weise erledige: den, nicht meditieren zu können. Egal, ob es stimmt oder nicht, es ist ja nur ein Gedanke!

Zu Hause stelle ich mir den Wecker eine halbe Stunde vor, auf 6.15 Uhr. Ich schaffe es: Drei Tage lang stehe ich pünktlich auf und setze mich zum Body-Scan hin. Dann lasse ich nach. Aber ich registriere Veränderung. Ich fühle mich froher, schon morgens, mit dem Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit. Da fahre ich neuerdings einfach nur Rad – ohne zu grübeln, zu planen, zu träumen.

Der Weg des Schweigens, sagt Susanne Kersig, brauche einen Becher Weisheit, einen Eimer Liebe und einen Ozean Geduld. Ich glaube, er lohnt sich.