

# Vom achtsamen Umgang mit sich selbst

08.05.2015 16:10 Uhr von [Marie Rövekamp](#)

**Sich selbst wahrnehmen, alles bewusster tun – dafür ist Achtsamkeit das Modewort. Mit ihm hat eine alte Idee vom gesunden Umgang mit sich die Mitte der Hochleistungsgesellschaft erreicht.**



[Bild vergrößern](#) Achtsamkeit ist zum Modewort der Stunde geworden. - Foto: dpa

Weil sie nicht mehr konnte, weil sie erschöpft war, lebt Laura Roschewitz jetzt in einem kleinen Haus im Wald, am Rande von Hamburg. Sie ist vor drei Jahren dorthin gezogen. Das Studium an der Privatuni, zwei Nebenjobs, die Trennung von ihrem langjährigen Freund, es wurde ihr alles zu viel. Sie nennt es aber Leere. Keine Party konnte die füllen. Mit der Zeit ging es der Studentin in ihrem übervollen Leben immer schlechter. Es machte sie krank. Dann beschloss sie wegzuziehen, erzählt die 28-Jährige am Telefon. Sie arbeitet nur noch 20 Stunden in der Woche, liest und forscht und schreibt, um ihren Lebenswandel an andere weiterzugeben. Ein Smartphone hat sie nicht.

## Wann der Stresspegel sehr hoch ist

„Viele aus der Generation der 15- bis 30-Jährigen haben ähnliche Probleme. [Wir sind doch die Reizüberfluteten und Entscheidungsgestörten](#)“, sagt Laura Roschewitz. Um das zu belegen, um zu zeigen, dass sie kein Einzelfall ist, schrieb sie vor zwei Jahren ihre Abschlussarbeit über das Phänomen. 588 Personen befragte sie in Deutschland, Azubis, Studenten, Berufstätige, Rentner.

Das Ergebnis: Etwa 80 Prozent der Studienteilnehmer spürten enormen Zeitdruck, [mehr als die Hälfte wünschte sich alles mal ein bisschen langsamer](#). Dabei war es aber nicht die Zahl der Arbeitsstunden, die zählte. Die Teilnehmer hatten kein großes Problem mit langen Bürotagen, wenn sie wenig von der Meinung anderer abhängig waren und bei der Arbeit eigene Entscheidungen treffen konnten. Ihr Stresspegel war hoch, wenn das nicht der Fall war und sie überdies Wert darauf legten, den Erwartungen der anderen zu genügen.

## Ausnahmezustand der Ego-Gesellschaft

Laura Roschewitz war dem permanenten Ausnahmezustand der Ego-Gesellschaft auf die Spur gekommen. In ihr soll der Einzelne seine Leidenschaften produktiv machen, mit der Folge, dass es keinen Rückzugsraum mehr für ihn gibt. Leistung wird um den Preis eines zerfaserten Lebens erbracht – und die Leistungsfähigsten, die unter 30-Jährigen, fühlen sich montags schon so erledigt, dass sie das Wochenende herbeisehnen. Die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen hat sich in den vergangenen zehn Jahren beinahe verdoppelt. Die mentale Überforderung führt zunehmend zu Konflikten, deren Ursachen den Beteiligten verborgen bleiben.

Zum Modewort der Stunde ist deshalb Achtsamkeit geworden. In den Buchläden stehen Ratgeber wie „Das Prinzip Achtsamkeit“ oder „Mit Achtsamkeit in Führung“ nebeneinander. [Magazine wie „Flow“, „Mindart“ und „Happinez“](#), erklären, dass Kraft und Zufriedenheit von innen kommen.



[Bild vergrößern](#) Achtsamkeit ist zum Modewort der Stunde geworden. - Foto: dpa

### „Das wird die neue Nachhaltigkeit“

Um den Begriff selbst zu erklären, wird meist Jon Kabat-Zinn zitiert. Der Molekularbiologe vom höchst renommierten MIT orientierte sich an der buddhistischen Tradition, als er Achtsamkeitstechniken Ende der 70er Jahre in die USA einführte. Sie haben sich dort seither immer weiter verbreitet.

Für Kabat-Zinn ist Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist. Sein Programm, [das er „Mindfulness-Based Stress Reduction“ \(MBSR\) nennt](#), hat Ende Januar das Weltwirtschaftsforum in Davos erreicht. Für die mächtigsten Politiker und Wirtschaftsführer begannen die Tage mit einer Achtsamkeitsmeditation um acht.

## Google ist Vorreiter beim Meditieren

„Das Phänomen ist eine große Sache für Manager und erobert in den USA gerade die kreativen Konferenzen“, sagt der Zukunftsforscher Matthias Horx und glaubt sogar: „Das wird die neue Nachhaltigkeit.“

Vorreiter bei der Stressreduktion durch Achtsamkeit [ist Google](#). In der Firmenzentrale gibt es ein Labyrinth zur Gehmeditation, seinen Mitarbeitern bietet der Konzern ein Programm an, an dem Kabat-Zinn mitgewirkt hat. „Search inside yourself“. Das Achtsamkeitstraining soll helfen, „emotionale Intelligenz zu erlernen“. Um die Selbstwahrnehmung zu erhöhen, die Konzentration zu verbessern. Um den Erfolg zu steigern.

## Es beginnt mit einer Minute der Stille

Wie ein solches Programm aussieht, kann Frauke Reese erklären. Sie gibt die standardisierten MBSR-Kurse [unter anderem im Charité Seminarzentrum](#) für Prävention und Integrative Medizin. Ihr Training, das acht Mal zweieinhalb Stunden dauert, beginnt mit einer Minute der Stille. Um anzukommen, in diesem Moment. Mit Qi-Gong-Übungen lockern die Teilnehmer ihre Muskeln, der Körper entspannt. Es folgt der Body-Scan, eine geführte Körperreise, eine Atem- oder Sitzmeditation. Vollkommene Stille, der Kopf wird frei, die Sinne aktiv. Danach tauscht sich die Gruppe aus: Welche negativen Gedanken habe ich? Wann fühle ich mich überfordert? Warum? Wo sitzt das Gefühl? Auf meinen Schultern, in meinem Bauch? Wie verhalte ich mich dann?

## Leere, Doppelbelastung, Überforderung

Es gibt verschiedene Gründe, warum die Menschen zu Frauke Reese kommen: Junge Mütter fühlen sich von der Doppelbelastung zu Hause und im Job überfordert, Männer Anfang 40 stehen [kurz vor dem Burnout](#), Rentnern fehlt ohne Arbeit der Sinn. „Ihr Umfeld können die Teilnehmer vielleicht nicht ändern“, sagt die Achtsamkeitstrainerin. „Aber sie können ihre Haltung ändern und gelassener mit den Herausforderungen umgehen.“ Als Reese 2012 mit einem ersten Kurs begann, saßen ihr acht Frauen und Männer gegenüber. Nun gibt sie jede Woche drei bis vier Kurse. Immer ausgebucht.

## Wenn der Geist nie zur Ruhe kommt

„Das um-sich-kümmern ist im Trend“, sagt die Werbe-Expertin Prof. Brigitte Kleinselbeck. „Heute heißt es Spa-Bäder statt Spaß-Bäder und Wellness-Urlaube statt Action-Trips.“ Nur zeigen die entsprechenden Angebote von Offline-Hostels und Kloster-Wochen, dass es dabei nicht nur um das Wohl des Körpers geht, sondern um das des Geistes. Klar und konzentriert soll er sein, ist er doch das Kapital von heute.

Was auch immer beliebter wird, [um innezuhalten und sich selbst wahrzunehmen](#), sind technische Hilfsmittel. Apps zum Meditieren. Dabei lenken doch gerade die Smartphones so sehr vom Achtsamsein ab. Ein Blinken hier, eine Push-Nachricht da, ständig empfangen wir Reize und reagieren sofort darauf. Von der „Head-down-Generation“ ist die Rede. Weil manche Menschen nicht mehr ohne ihren Onlinestatus leben können, gibt es in den USA seit zwei Jahren „Digital Detox Camps“, in Deutschland fand eine solche Kur zur digitalen Entgiftung im vergangenen Jahr zum ersten Mal statt.

## **Glücksgefühle bei jedem neuen Reiz**

Etwas zu tun, ohne es wirklich zu tun, nennen Psychologen „Mind Wandering“. Für den Menschen ist dieser wandelnde Geist mit ständigen Glücksgefühlen verbunden. Flackert eine Nachricht auf oder [„gefällt jemandem das neue Bild auf Facebook](#), schüttet unser Gehirn Dopamin aus, das Hormon, das auch beim Sport, bei Drogen und Sex produziert wird. Wir fühlen uns belohnt, bestätigt, wollen mehr. „Da ist nicht nur die Neugier, wenn wir über das Display wischen. Da ist auch der große Wunsch nach sozialer Rückversicherung für unser Tun“, sagt Laura Roschewitz.

## **Wir werden wortwörtlich "ver-rückt"**

Für den Zukunftsforscher Horx ist der Trend zu mehr Achtsamkeit nur allzu verständlich. „Es ist eine Gegenbewegung zu der digitalen Verdichtung und Beschleunigung“, sagt er. „Durch die ständige Gleichzeitigkeit und Auflösung von Distanz, die die digitale Welt mit sich bringt, werden wir wortwörtlich ver-rückt.“ Sicher, sagt er, habe es schon in den 70er Jahren die Hippie-Bewegung und in den 90ern New Age als seelisches Ausschwingen gegeben, doch jetzt habe die Idee von mehr Selbstachtung und Bewusstheit die [Mitte der Hochleistungsgesellschaft](#) erreicht. Dort, wo Stress und Depressionen ein Strukturmerkmal sind.

Werde ich wahrgenommen? Wirke ich, wirkt mein Leben interessant? Achtsamkeit ist der Gegenentwurf zu diesen Fragen. Laura Roschewitz fragt sich nicht mehr, ob sie etwas tun sollte. Sie fragt sich nur noch, ob das, was sie tut, sinnvoll ist.