ler besaß nicht einmal eine Yoga-Matte. Der einzige Mensch aus ihrem Bekanntenkreis, von dem sie wusste, dass er meditierte, war für sie aus einer anderen Welt: Räucherstäbchenfraktion, kollektiver Esoterik-Verdacht. Pichler hingegen, Mitte dreißig, stand mitten im Alltag. Als Abteilungsleiterin bei einer Bank arbeitete sie neun bis zehn Stunden täglich und saß anschließend an ihrer Promotion. Die Belastung zehrte an ihren Nerven. Aber selbst wenn sie insgeheim den nächsten Urlaub herbeisehnte, war sie überzeugt: "Wenn man sich richtig anstrengt, geht das schon irgendwie."

Dann kam der Tag, an dem sie ihre Dissertation abgab. Anschließend wollte sie endlich wieder das Leben genießen, lediglich einer kleinen Operation musste sie sich vorher noch unterziehen. Routine, dachte sie. Stattdessen dauerte es Wochen, bis die sportliche junge Frau sich von dem Eingriff erholte. Und auch anschließend wurde nichts besser. Sie lud sich die Wochenenden mit Arbeit voll und fühlte sich erschöpft wie nie. "Ich bin nicht mehr so leistungsfähig", dachte Anja Pichler (Name geändert). "Ich bin nicht mehr die Alte."

Sie buchte einen Acht-Wochen-Kurs in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction). Eine enge Freundin, eine rationale Person, schwärmte von dem Programm. Pichler gefiel, dass es von einem Naturwissenschaftler entwickelt worden war und in seiner Wirksamkeit erforscht.

Achtsamkeit gibt es inzwischen sogar als

Beginnen Sie, indem Sie Ihren Platz einnehmen. Einen Platz in der Mitte von Ihrem Leben. Finden Sie eine Sitzhaltung auf einem Stuhl oder einem Kissen, in der Ihr Rücken aufrecht und dennoch beweglich ist. Schauen Sie, ob es möglich ist, in dieser Körperposition eine innere Haltung der Würde und des Selbstvertrauens zu verkörpern. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun in Ihren Körper. Einfach sitzen.

Für 2,99 Euro erhält man dann auf dem Handy von einer sanften Männerstimme Anweisungen wie diese zum Thema "Ankommen und Zentrieren". Alternativ kann man eine Drei-Minuten-Meditation antippen oder sich Lebensweisheiten aufs Display schicken lassen: Erbauliche Auszeiten, praktisch portioniert für die S-Bahn-Fahrt oder die Warteschlange im Supermarkt.

Nach Yoga, Familienaufstellungen und Burnout, zwischen Nachhaltigkeit und Wertschätzung hat die Gegenwart ein neues Lieblingskonzept gefunden. Wer mag, kann heutzutage achtsam kochen, achtsam abnehmen und achtsam Kinder erziehen. Vor einem Kosmetikstudio in Berlin-Prenzlauer Berg wirbt eine Kreidetafel mit dem Slogan: "Kosmetikbehandlungen mit Achtsamkeit und Dr. Hauschka". Als handele es sich um eine Creme, die man sich in die Poren schmieren könne. Oder ist eine Banalität zum Hype geworden? Wie muss man sich eine unachtsame Kosmetikbehandlung vorstellen?

Es mag hilfreich sein, sich bewusst innerlich auszurichten und diese Zeit der Übung als eine Zeit zu verstehen, die nur für Sie da ist. Die Sie nährt und Ihnen die Möglichkeit gibt, das Hier und Jetzt in Achtsamkeit zu erfahren.

Seit sich der MBSR-Verband in Deutschland vor zehn Jahren gründete, ist die Zahl der Achtsamkeits-Lehrer von 30 auf 550 gestiegen. Auf der Verbands-Homepage findet man ein Angebot an etwa 700 Achtsamkeits-Kursen, seit 2012 zahlen die Krankenkassen einen Teil der



Nur mal langsam: Um einfach einen Gang zurückzuschalten im Alltag, beschäftigen sich immer mehr Menschen mit der Achtsamkeit.

## Achten Sie bloß auf sich!

Heute isst man achtsam, putzt sich achtsam die Zähne und geht achtsam mit seinen Kräften um. Machen wir gerade eine Banalität zum Hype, oder kann mehr Achtsamkeit im Leben wirklich jeden Einzelnen sowie die Gesellschaft bereichern? Von Julia Schaaf

Kosten als Prävention. Dabei hat das Thema Achtsamkeit es geschafft, sowohl in Großunternehmen als auch in Kliniken Einzug zu halten: Offenbar taugt die dem Buddhismus entlehnte, von Jon Kabat-Zinn auf säkulare Bedürfnisse abgestimmte Meditationspraxis zum Führungskräftetraining genauso wie für die onkologische Reha. Der Joker Achtsamkeit verspricht Lebenshilfe, Heilkunst und spirituelle Sinnstiftung zugleich.

Dieser Zustand der Achtsamkeit ist ein Zustand des Seins ohne ein besonderes Tun, ja sogar ohne eine besondere Zielrichtung. Es ist einfach die direkte Erfahrung Ihres Körpers und Ihres Atems. Sich bewusst und absichtsvoll diese Zeit zu nehmen, um einfach zu sein, was Sie sind.

"Das ist eine Grundhaltung", sagt Frauke Reese, "keine Technik, keine Methode. Das geht eine Etage tiefer." Ein Abend in einem Gesundheitszentrum in Berlin-Zehlendorf: Frauke Reese, Pluderhose, Zehenlatschen, herzliches Lächeln, hält einen Einführungsvortrag -"Mit Achtsamkeit gegen Stress, Burnout und Co". Die Achtundvierzigjährige, die als "Mind-Body-Medizin-Gesundheitstherapeutin" arbeitet und unter anderem am Seminarzentrum für Prävention und integrative Medizin der Charité MBSR-Kurse anbietet, sitzt sehr aufrecht auf einem Stuhl. Neben ihrem Laptop brennt eine Kerze, obwohl es warm und hell ist im Raum. "Es gibt viel zu tun, fangen wir mit einer Pause an", sagt Reese und schlägt zwei kleine Zimbeln gegeneinander: "Bleiben wir eine Minute in der Stille."

Wer Reese länger zuhört, bekommt eine Idee davon, warum gestresste Spitzenkräfte und depressive Hausfrauen gleichermaßen danach lechzen, sich gelegentlich auf ihren rechten Mittelzeh zu besinnen. In einer Gesellschaft, in der Multitasking zur Norm geworden ist und jeder von früh bis spät To-do-Listen abarbeitet, wo die Reizüberflutung es schwermacht, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, man das Abschalten verlernt und sich das Stressempfinden durch den Druck potenziert, den man sich selbst macht, leiden Menschen zunehmend unter dem Gefühl, ihr eigenes Leben zu verpassen: "Schon wieder Herbst", seufzt man und fragt sich, wo der Sommer geblieben ist. Smartphone, Selbstoptimierung, Hamsterrad. Frauke Reese sagt: "Das Einzige, was ich ändern kann, ist meine Haltung zu den Dingen."

Dabei unterscheidet sich Achtsamkeit von klassischen Entspannungstechniken oder autosuggestiven Coaching-Methoden, weil eben nicht versucht wird, gezielt Veränderungen herbeizuführen. Die Kernformel lautet: "Es ist, wie es ist." Übungen wie der "Bodyscan" - die systematische Wahrnehmung des eigenen Körpers - oder andere Meditationsformen sollen das Bewusstsein trainieren, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und die eigenen Gedanken und Gefühle zu akzeptieren, und zwar, ohne sie zu bewerten. Denn in der Regel seien es diese Bewertungen, die Stress verursachten, sagt Gesundheitstherapeutin Reese. Wer die eigenen Gedanken ziehen lassen könne wie ein vorbeifahrendes Auto, ohne einzusteigen, gewinne Selbstbestimmtheit, Gelassenheit, Glück: "Häufig ist es so, dass sich allein durch das bewusste Wahrnehmen schon etwas ändert." Dabei gehe es nicht um Erleuchtung oder ewigen Gleichmut, sondern um den praktischen Transfer in den Alltag: Achtsamkeit als Lebensstil, der auch beim Staubsaugen geübt werDurch das Sich-immer-wieder-daran-Erinnern, diese Zeit für sich zu nehmen, fördern Sie die Fähigkeit, präsent und gegenwärtig in Ihrem Leben zu sein, erweitern Sie die Fähigkeit, mehr Aufmerksamkeit in Ihren Alltag zu bringen. Atemzug für Atemzug. Moment für Moment.

Acht Wochen lang hat Anja Pichler jeden Mittwochabend nach der Arbeit zweieinhalb Stunden ihren Achtsamkeits-Kurs besucht. Anfangs ist sie beim "Bodyscan" eingeschlafen, spätestens wenn die Trainerin die Gruppe dazu anhielt, sich auf den linken Öberschenkel zu konzentrieren. Inzwischen denkt sie gerne darüber nach, wie sich die eigene Kniescheibe anfühlt; dass sie ihre Zehenzwischenräume noch immer nicht spürt, ärgert sie nicht mehr. "Man lernt, diesen Ehrgeiz anders zu bewerten", sagt sie.

Mit der Zeit hat sie festgestellt, wie die Konzentration auf den eigenen Körper den Strudel der Gedanken stoppt, der sonst typischerweise ihren Kopf belegt. Dieses ewige Staccato: Ich muss noch einkaufen! Ein Geburtstagsgeschenk besorgen! Arbeit! Arbeit! Arbeit! Während Pichler früher schon beim morgendlichen Zähneputzen ihr Tagespensum auf imaginäre Listen sortierte, startet sie jetzt mit Ruhe in den Tag. "Das ist wirklich cool", sagt sie, "es ist nicht mehr dieses Gehetze. Wenn möglich, gehe ich ohne Meditation nicht aus dem Haus." Für ihre Lieblingmeditation, bei der man sich auf den eigenen Atem konzentriert, stellt sie den Wecker freiwillig auf 5:30 Uhr.

Und nun mit der Tatsache vertraut werden, dass Gedanken ständig kommen und gehen. Gedanken, die in die Vergangenheit oder Zukunft weisen. Welche Gedanken oder Gefühle sind in diesem Moment vorhanden? Einfach offen sein für was immer in diesem Moment auftaucht.

Der gesundheitliche Nutzen der Achtsamkeitspraxis ist mittlerweile vielfach belegt. Von Parkinson zur Rehabilitation nach einem Hirntrauma, von Essstörungen über Schuppenflechte bis hin zu HIV: "Es gibt kaum Störungen und Erkrankungen, wo es noch nicht untersucht worden ist", sagt Ulrich Ott. Ott, Autor des Buches "Meditation für Skeptiker", ist Neurowissenschaftler an der Universität Gießen und kann erklären, warum die Achtsamkeitspraxis Heilungsprozesse unterstützt. "Die meisten Erkrankungen gehen mit Angst, Stress und Depressionen einher", sagt er, und diese Belastungen ließen sich - anders als die Erkrankung selbst - durch eine Veränderung der Geisteshaltung beeinflussen. Achtsamkeit stärke die Aufmerksamkeitsregulation, schärfe das Bewusstsein für den eigenen Körper, verbessere die Emotionsregulation und verändere die Selbstwahrnehmung. Sehr erfolgreich sei deshalb auch die Behandlung von Schmerzpatienten. "Die Primärsymptomatik nimmt nicht ab", sagt der Hirnforscher. "Aber ich lerne, anders damit umzugehen."

Trotzdem warnt Ott vor dem Trend, Achtsamkeit zum Allheilmittel zu stilisieren. Insbesondere Menschen mit stärkeren seelischen Belastungen oder verdrängten Traumata könnten sich und ihre Lehrer überfordern. Meditation ersetze keine Psychotherapie; schlimmstenfalls könne die radikale Wendung nach innen eine Psychose auslösen. "Das ist ein Risiko, das wir im Moment erforschen", sagt Ott. Einwöchige Schweige-Retreats seien deshalb nichts für Anfänger.

Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass Sie atmen. Vielleicht gibt es einen Bereich Ihres Körpers, wo Sie den Atem besonders lebhaft und angenehm wahrnehmen können. Nehmen Sie an diesem Ort jede Einatmung und jede Ausatmung wahr. Versuchen Sie, so gut es geht, aufmerksam und wach zu sein für diesen Atemzug. Diesen Atemzug. Diesen Atemzug.

Was aber heißt das gesellschaftlich? Wenn Manager darin geschult werden, sich nur zweimal am Tag gezielt der Flut ihrer E-Mails zuzuwenden, wenn Jon Kabat-Zinn beim Weltwirtschaftsforum in Davos zum Meditieren einlädt, wenn das Silicon Valley Konferenzen abhält mit dem Namen "Wisdom 2.0" und dort Achtsamkeit als neue Leitvokabel feiert nutzt das tatsächlich dem Wohlergehen des Einzelnen? Oder steigert es vielmehr die Produktivität? Dient die vermeintliche Entschleunigung dazu, Menschen noch belastbarer und leistungsfähiger zu machen angesichts der Zumutungen einer immer komplexeren Welt? Schon spottete der Philosoph Slavoj Žížek in Anlehnung an Max Weber und die Bedeutung der protestantischen Arbeitsethik für den Aufstieg der Moderne über die "Buddhistische Ethik und den Geist des globalen Kapitalismus".

Ulrich Ott widerspricht: "Ich erlebe das eher so, dass es einen Systemwechsel bringt." So wie Yoga kurzfristig dazu instrumentalisiert werden könne, Bauch und Beine zu straffen, scheine auch die Achtsamkeitspraxis kurzfristig wie ein Trick zu weiterer Selbstoptimierung. Wer aber tiefer einsteige und sich auf lange Sicht damit beschäftige, entwickele Distanz zum Leistungsdenken unserer Gesellschaft. Harald Walach, Professor für transkulturelle Gesundheitswissenschaften in Frankfurt (Oder), glaubt sogar an ein subversives Potential. Man müsse abwarten, wohin der Achtsamkeitsboom in der Wirtschaft führe, sagt er, aber: "Meine Vorhersage wäre: Wenn er anhält, zu einer Änderung im Wirtschaftsbetrieb."

Nun lassen Sie die Aufmerksamkeit noch einmal auf die Empfindungen des ganzen Körpers ausweiten. Den ganzen Körper in seiner sitzenden Haltung mit seiner Atmung wahrnehmen. Ohne irgend etwas zu forcieren oder herbeizuführen. Vielleicht spüren Sie ein Gefühl der Weite und der Offenheit. Und vielleicht ist es möglich, dieses Gefühl in Ihren Alltag mitzunehmen.

Anja Pichler jedenfalls halst sich keine Arbeit mehr fürs Wochenende auf. Wenn ihr das Pensum zu viel wird, organisiert sie sich Unterstützung. "Das kannte ich vorher nicht", sagt sie. Dabei wissen nur ihre engsten Freunde, woher dieser Sinneswandel kommt; mit einem Gymnastikkurs gegen Rückenschmerzen wäre sie offener umgegangen, glaubt Pichler: "Ich bin praktischer für meinen Arbeitgeber, wenn ich grenzenlos verfügbar bin." Gelegentlich ertappt sie sich dabei, dass sie einen Befindlichkeitsjargon nutzt, den sie selbst bis vor kurzem belächelt hätte. Wie jeder Hype habe schließlich auch der Achtsamkeitsboom einen Gegenhype verursacht. Da rufe der eine Kollege: "Ich muss etwas kopieren." Und ein anderer kommentiere: "Aber bitte achtsam." Früher hätte sie sich an solchem Spott beteiligt. Heute sagt Anja Pichler nichts. Stattdessen freut sie sich still an den Rückmeldungen aus ihrem Umfeld: Sie sei neuerdings so ausgeglichen.

Die kursiv gedruckten Passagen stammen aus den Medi tationsanleitungen der "Achtsamkeits-App" (2.99 Euro). Auf der Homepage der Techniker Krankenkasse kann man sich unentgeltlich einen geführten "Bodyscan" von Ulrich Ott herunterladen: https://www.tk.de/tk/enstpannungstechniken/meditation/mp3-body-scan/612168. Ein Grundlagenwerk, das Forschung und Praxis verbindet, ist Britta Hölzel und Christine Brähler (Hg.): "Achtsamkeit. Mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven" (O.W. Barth, 19,99 Euro). Kursangebote von qualifizierten Trainern finden sich auf der Homepage des MBSR-Verbands www.mbsr-verband.de.