

Gerhard Breidenstein, Initiative „Aufbruch – anders besser leben“:

ACHTSAMKEIT

Spiritualität im Alltag

„Achtsamkeit“ wurde uns im „Aufbruch“ allmählich immer wichtiger, weil es ein ethischer und spiritueller Begriff ist jenseits spezieller Religionen. Und weil Achtsamkeit von großer Bedeutung ist für eine zukunftsfähige Lebensweise. Inwiefern?

„Achtsamkeit“ ist ein zentraler Begriff fernöstlicher Spiritualität – so wie ‚Liebe‘ im Zentrum christlicher Frömmigkeit steht. Dabei sind beide Worte kein speziell religiöses Vokabular, sie gehören eher zur Alltagssprache. Tatsächlich geht es bei Achtsamkeit um eine Spiritualität im Alltag, darin wesensverwandt mit der Liebe. Vielleicht haben die beiden Begriffe, obwohl aus ganz verschiedenen religiösen Traditionen stammend, mehr mit einander zu tun.

Ein berühmter Gelehrter kam zu einem ebenso berühmten Weisen und fragte: „Was ist die Essenz deiner Weisheit?“ Der Meister nahm einen Pinsel und schrieb auf ein Blatt das Wort ‚Achtsamkeit‘. Der Gelehrte fragte weiter: „Was sonst?“ Darauf fügte der Meister hinzu: ‚Achtsamkeit, Achtsamkeit‘. Der Gelehrte, mit wachsender Ungeduld: „Und was soll das heißen ‚Achtsamkeit‘?“ Da schrieb der Weise: ‚Achtsamkeit ist Achtsamkeit‘.

Ich bin kein weiser Meister, und die LeserInnen dieses Textes wären genauso frustriert wie der Gelehrte, wenn ich hier aufhörte. Aber statt eine Definition zu versuchen, will ich erzählen, wie ich die Praxis der Achtsamkeit zum ersten Mal intensiv erlebte. Am Rande des Bayrischen Waldes gibt es ein „*Zentrum für achtsames Leben*“, eine klosterähnliche Gemeinschaft in der Schule des vietnamesischen spirituellen Lehrers Thich Nhât Hanh (Adresse am Ende dieses Beitrages). Man kann dort als Gast für eine Woche oder einen Monat oder länger ein „Leben in Achtsamkeit“ all-täglich mitleben. Dort wird alles zur meditativen Übung: das Kochen, das Essen, das Spülen, das Putzen, jeder Gang und jede Bewegung. Alles soll in wacher, bewusster Aufmerksamkeit vollzogen werden, nichts nur nebenbei in gewohnter Routine. Das geht für „Anfänger“ nur, wenn man alles betont langsam ausführt.

Während manche klugen Leute inzwischen von einer notwendigen „*Entschleunigung*“ unseres Lebensstiles reden und schreiben, wird sie in diesem Zentrum gelebt. „Ich hole eben noch schnell meine Jacke“, sage ich, weil es nach Regen aussieht kurz vor der gemeinsamen Geh-Meditation durch den Wald. „Ich hole meine Jacke langsam“, sagt Eva darauf, eine der fünf Personen, die damals den Kern der Gemeinschaft bildeten und ständig dort leben. Sie sagt es nicht belehrend, sondern schmunzelnd, fast geniesserisch. Alle Neuankommenden brauchen einige Zeit, bis sie sich auf das ungewöhnliche Tempo bzw. Nicht-Tempo dieser Gemeinschaft eingeschwungen haben. Wie gut es tut und wie nötig es ist, um wirklich achtsam sein zu können, merken sie viel schneller.

Immer wieder am Tag erklingt von irgendwoher eine Klangschiel oder ein Gong, und immer laden sie ein zum Innehalten, zum Unterbrechen des Redens oder Tuns, zum Wahrnehmen des Atems und damit des Lebens. Selbst das Telefon-Klingeln empfiehlt Thich Nhât Hanh als „*Glocke der Achtsamkeit*“, als Wecker aus der Alltagsroutine, als Ruf ins Bewusstsein des Hier und Jetzt. „Lasst es dreimal läuten, bevor ihr langsam zum Telefon geht. Wenn es wichtig ist, wird der Anrufer lange genug läuten lassen!“ Der Spülraum, wo

jeder und jede sein oder ihr eigenes Geschirr abwäscht, abtrocknet und wegräumt, ist ein Schweigeraum, und an der Wand hängt der Spruch „Geschirrspülen ist wie einen kleinen
Text II.3 b

Buddha baden“. Tatsächlich hielt ich, seit ich ihn las, die gläserne Nach-tisch-Schale behutsam wie einen Babykopf in meiner Hand, und ich denke seitdem: wäre ich immer achtsam, würde ich nie mehr etwas zerbrechen, verschütten, anbrennen lassen oder verlegen, ich würde nicht mehr stolpern, keinen Unfall verursachen und vor allem: ich würde kein unachtsames Wort mehr sagen.

Allerdings habe ich ein Jahr später am selben Ort auf groteske Weise erfahren, *wie schwierig es sein kann*, solche Achtsamkeit *richtig* zu praktizieren. Ich hatte mich zum Spülen in der Küche gemeldet, wo alle Kochutensilien zu reinigen waren. Über der großen Spülwanne, in der ich allerlei Schüsseln, Schöpflöffel und ein elektrisches Hand-Mixgerät vorfand, hing der oben zitierte Spruch, und ich nahm mir vor, nun ganz achtsam zu spülen. Ich gab langsam ein paar Spritzer Spülmittel in die Wanne und ließ vorsichtig heißes Wasser einlaufen. Auf einmal sah ich, dass aus dem entstehenden Schaumberg ein elektrisches Kabel heraushing. Entsetzt zog ich daran und realisierte, dass ich einem „elektrischen Buddha“ ein Vollbad gegeben hatte! Das Gerät ließ sich glücklicherweise trocknen und hatte keinen Schaden genommen. Niemand schalt mich, alle lachten freundlich über das Missgeschick. Aber mich plagte noch lange die Frage, wie das hatte passieren können, da ich doch so achtsam hatte sein wollen. Schließlich wurde mir klar: ich hatte Achtsamkeit in einer abgehobenen „heiligen“ Haltung praktiziert statt in jener hell-wachen nüchternen Präsenz, die das Wort eigentlich meint.

Und gleich noch ein weiteres *Beispiel von Unachtsamkeit* – anderen zur Warnung oder zum Trost oder schlicht zur Erheiterung. Als ich anfang, diesen Text zu schreiben, steckte ich mir eine Kerze an, wie ich es regelmäßig beim Kochen, gelegentlich beim Spülen und auch schon mal beim Putzen mache. Das unalltägliche Licht der Kerze soll mich daran erinnern, Achtsamkeit zu üben, weil diese keine selbstverständliche Fähigkeit ist. Allerdings hat die Kerze mich noch nie davor bewahrt, schon bald mit meiner Aufmerksamkeit von den Routine-Handlungen, die keine Konzentration erfordern, zu den üblichen Denkleien an dieses und jenes abzuschweifen. Zurück zu dem Sonderfall ‚Schreibtisch‘. Als ich zum Essen gerufen wurde, unterbrach ich mein Schreiben und war mit meinen Gedanken schon beim Mittagessen. Nach zwei Stunden kehrte ich an meinen Arbeitsplatz zurück und sah mit erheblichem Erschrecken die noch immer brennende Kerze! Nicht weit von ihr entfernt hing ein dünner Vorhang, der bei einem stärkeren Luftzug hätte an die Flamme kommen können.

Gewiss, es hätte keiner Spiritualität bedurft, sondern nur einer wachen Vernunft, um die Kerze vor dem Verlassen des Raumes auszublasen. Deshalb hat mich schon oft die Frage beschäftigt, *was denn spirituell verstandene Achtsamkeit unterscheidet von der konzentrierten Aufmerksamkeit* eines spielenden Kindes, eines Menschen am Computer, einer Chirurgin während einer gefährlichen Operation oder eines Baggerführers beim Ausgraben einer Gasleitung. Mir wurde klar, dass die Aufmerksamkeit des Kindes, des Computer-Menschen, der Chirurgin, des Baggerführers auf einen einzigen kleinen Ausschnitt der Realität konzentriert ist – wie ein Spotlight auf einer sonst dunklen Bühne. Das Kind hört wirklich nicht den Ruf der Mutter; der Mensch am Computer sieht nicht, was um ihn herum geschieht; die Chirurgin berücksichtigt vielleicht nicht, dass z.B. der Assistent neben ihr schon 24 Stunden Bereitschaftsdienst hinter sich hat, und raunzt ihn wegen eines kleinen Fehlers an; der Baggerführer fährt nach seiner gelungenen Arbeit nach Hause und verursacht womöglich einen Unfall. Bei der spirituellen Achtsamkeit soll die ganze Bühne und während des ganzen Stückes hell ausgeleuchtet sein. Oder noch besser: wahre Achtsam-

keit ist in der Lage, jeder Zeit – je nach Situation – von konzentrierendem Spotlight zur vollen Beleuchtung zu wechseln und umgekehrt.

Solche umfassende Bewusstseins-Helle ist wohl nur einem erleuchteten, erwachten Bewusstsein möglich. Uns anderen bleibt aber die Möglichkeit, Momente der Wachheit, der Präsenz, der Konzentration, der Behutsamkeit, der Rücksicht und Vorsicht, der Achtung, des Respektes, der Liebe – eben der Achtsamkeit auszuweiten *von einer punktuellen Möglichkeit zu länger anhaltender Fähigkeit*. Das braucht langjährige, geduldige Übung und den Wunsch, immer wieder in einen solchen Zustand wunderbarer Achtsamkeit zu gelangen. Das Still-werden-Lassen des Bewusstseins in der Sitz-Meditation ist dafür nur die Fingerübung, die eigentliche Musik spielt im Alltag. Die grundlegende Empfehlung bei der nicht-gegenständlichen Meditation oder Kontemplation ist *das Achten* auf jedes Körpergefühl und besonders *auf den Atem*, den man dabei keinesfalls beeinflussen soll. Das gilt auch für andere meditative Übungen der Zen-Tradition wie das Bogenschießen, die Tee-Zeremonie, das Blumenstellen, Kalligrafie, Aikido wie auch für Yoga, Quigong, Taijiquan – sie sind alle, zum Teil extreme Achtsamkeits-Übungen.

Es sind Übungshilfen um zu trainieren, dass aus meiner momentanen Aufmerksamkeit allmählich längere Strecken werden; um zu lernen, dass ich alltägliche Begebenheiten wie die Telefonklingel, die rote Ampel oder das Warten auf Bus, U-Bahn oder Zug zum bewussten Atmen nutzen kann; um zu üben, die Sammlung und Wachheit vom Sitzkissen dorthin zu übertragen, wo ich sie am dringendsten brauche: in den alltäglichen Alltag.

Eine weitere Achtsamkeitsübung ist die *Geh-Meditation*. Das ist ein entschleunigtes Gehen, ein Gehen nur um des Gehens willen. Da man damit nicht (wie sonst fast immer!) einem Ziel zustrebt, kann man sehr langsam gehen, so langsam, dass man auf jeden Schritt achten, jede Muskelbewegung fühlen und jeden Untergrund spüren kann. Man beachtet den Atem so, dass eine ganzzahlige Schrittfolge auf seinen nicht-manipulierten Rhythmus passt (also z.B. einen Schritt ein- und zwei Schritte ausatmend; oder zwei Schritte auf das Ein- und drei Schritte auf das Ausatmen). Wenn man Schrittlänge und – tempo auf den führenden Atem eingestimmt hat, kann man sich ganz diesem achtsamen, beruhigenden Gehen hingeben, ja, es kann zu einem ‚Gehen im Frieden‘ werden. Diese Übung kann man leicht und mit viel Gewinn in den Alltag zu Hause oder unterwegs einbauen, weil jeder Park, jeder Friedhof, aber auch jeder Bahnsteig oder jede Fußgängerzone für dieses (fast) unauffällig langsame Gehen geeignet ist.

Als ich am Ende meines Aufenthaltes im „Zentrum für achtsames Leben“ zum nächsten Bahnhof gefahren wurde, ging mir durch den Kopf: ich will nie mehr schnell gehen! Wenn aber nachher ein Zug mir vor der Nase wegzufahren droht? Dann werde ich – achtsam rennen. Ja, die eigentliche Kunst der Achtsamkeit besteht darin, auch eine schnelle Handlung in wacher, weiter Präsenz zu vollziehen.

Für die Übung der Achtsamkeit ist außer der Entschleunigung *das Schweigen* wichtig. Denn sobald wir sprechen, sind wir mit unserer Aufmerksamkeit natürlich beim Sprechen und nicht mehr bei dem, was wir gerade und meist gleichzeitig tun. Deshalb gibt es im „Zentrum für achtsames Leben“ viele Schweigephasen im Laufe des Tages, besonders bei allen Mahlzeiten, wo es darum geht, *achtsam zu essen*. Das heißt auch: die Lebensmittel als solche zu würdigen und sich bewusst zu machen, wieviele Menschen in einer langen Kette vor mir an ihnen gearbeitet haben und wie in ihnen Sonne und Regen, Erde und Luft für uns sorgen.

Der vielleicht wichtigste Aspekt spiritueller Achtsamkeit ist ihre Anwendung auf unsere

Beziehungen zu anderen Menschen, seien es die Lebenspartner, die Kinder, KollegInnen oder sogar Zufallsbegegnungen. Man kann sich leicht vorstellen, was eine Entschleunigung unserer Reaktionen, schweigendes Zuhören und einfühlsame Wahrnehmung in all unseren zwischenmenschlichen Situationen bewirken könnten. Für eine achtsame Beziehungskultur besonders bedeutsam ist die Art unserer Kommunikation. Der US-amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg hat eine einfache Schulung zur „gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt, weltweit bekannt gemacht und selbst in hoch-konfliktträchtigen Situationen zur Geltung gebracht. Seine Methode wird in Deutschland u.a. unter dem Titel „achtsame Kommunikation“ angeboten. (Adressen s. am Ende) Auch die Therapieform „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (nach Kabat-Zinn) ist eine wirksame, sogar heilende Anwendung der Achtsamkeit.

Manfred Volkers, ein Schüler Thich Nhat Hanhs, schreibt in seinem schönen Buch „Achtsamkeit und Entschleunigung“: „Es gibt keinen Menschen, der grundsätzlich nicht achtsam sein kann. Es gibt keinen Ort, wo es nicht möglich ist, ein bewusstes Verhalten zu probieren. Und es gibt kein Gebiet des Lebens und der Wirklichkeit, das nicht von Achtsamkeit erfasst werden kann.“ (S.18) M.Folkers liegt es sehr am Herzen, Achtsamkeit nicht nur als eine Lebensform im persönlichen Umfeld zu betrachten, sondern als *eine Geisteshaltung für die ganze Gesellschaft*. „Auf das Ziel einer ‚achtsamen Welt‘ hinzuarbeiten bzw. sich für eine ‚achtsame Gesellschaft‘ einzusetzen, kann eine Orientierung sein, die sich nicht so ohne weiteres ideologisch missbrauchen lässt. Eine zutiefst menschliche Eigenschaft wie Achtsamkeit eignet sich nicht für eine Weltanschauung mit den Endsilben ‚ismus‘. Vor die Wahl gestellt, in einer sozialistischen, kapitalistischen, religiösen, liberalen, demokratischen, ökologischen oder sogar einer buddhistischen Gesellschaft zu leben, würde ich mich mittlerweile für eine achtsame Gesellschaft entscheiden. Einerseits wird eine solche Gesellschaft alle diese Elemente enthalten und ‚achtsam‘ ausbalancieren; andererseits wäre sie meines Erachtens sehr nah an dem, was das Menschsein ausmacht, nämlich bewusst, wach und klar und gleichzeitig sanft, geschmeidig und integer zu sein.“(S. 164)

Solche Achtsamkeit wäre ebenfalls sehr nahe an der am Anfang erwähnten Liebe, verstanden nicht nur als erotische oder sexuelle Liebe, sondern als eine umfassende Haltung annehmender Zuwendung zu allem, was ist: zu mir selbst, zu den mir liebsten Menschen wie zu fernsten Mitmenschen, zu Tieren wie zu Pflanzen, ja, sogar zu Dingen, zum Planeten Erde wie zu allen Sternen, und selbst zu Lebewesen, die erst in Zukunft leben werden! Achtsames Handeln ist liebevolles Handeln, und bedingungsloses, grenzenloses Lieben gründet in der Achtsamkeit des Herzens. Das erscheint mir als das Wesentliche jeglicher Spiritualität und als Überbietung aller Ethik. Und es ist wohl ein Kernstück für eine nachhaltige, zukunftsfähige Lebensweise. Denn wer im Alltag achtsam ist, wird anders einkaufen, seine oder ihre Mobilität anders gestalten, mit Energie sparsam umgehen, mit anderen Menschen einfühlsam kommunizieren, der langfristigen Folgen unseres heutigen Handelns bewusst sein, er oder sie wird wachsam auf die leisen Regungen unseres Innenlebens hören. Achtsamkeit wird uns helfen, anders besser zu leben.

Adressen und Literatur:

Intersein-Zentrum für Leben in Achtsamkeit : Unterkashof 2 1/3, 94545 Hohenau, post@intersein-zentrum.de

Gewaltfreie Kommunikation: www.gewaltfrei.de

Achtsame Kommunikation: Steffi Höltje, e-mail: Steffi-Margret@web.de

Stressreduktion durch Achtsamkeit: www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Manfred Folkers: „Achtsamkeit und Entschleunigung“, 190 S., 2003 Theseus Verlag

Leonardo Boff: „Die Logik des Herzens. Wege zu neuer Achtsamkeit“, 226 S., Patmos Vlg.1999