

JON KABAT- ZINN

INTERVIEW: Stefanie Hammer
und Marc Loewer
FOTOS: Anja Limbrunner

Der Begründer von MBSR, Doktor der Molekularbiologie, Bestsellerautor und Geheim-Star des Silicon Valley Jon Kabat-Zinn hat sich Zeit genommen und mit uns über die Essenz, das „Herz der Achtsamkeit“ gesprochen, über die Herausforderungen der heutigen Zeit und das Potenzial der Evolution, das in jedem von uns steckt.

moment by moment: Jon, was ist die Essenz, das Herz der Achtsamkeit für dich?

Jon Kabat-Zinn: Das Herz der Achtsamkeit ist für mich die Entdeckung und Kultivierung der Verbundenheit mit dem, was das Beste und Tiefste in uns Menschen ist. Ich sehe die Menschheit und das stufenweise Erblühen unseres Potenzials sowohl zu Weisheit und Wohlbefinden als auch zur Meisterung unserer gewalttätigen Tendenzen aus der evolutionären Perspektive. Als Spezies entwickeln wir uns immer noch biologisch, und nun auch kulturell sowie sozial, und das ziemlich rasch, zumindest relativ gesehen. Unsere Spezies ist im Grunde nicht so alt. Die Menschheit ist die dünnste, oberste Schicht im Grand Canyon der geologischen und biologischen Zeit. Historisch gesehen ist die letzte Eiszeit gerade einmal 10.000 Jahre her, die Zeit also, in der wir uns stufenweise von der Jäger-und-Sammler- zur Ackerbau- und dann zur urbanen Gesellschaft bewegt haben. Es ist gar nicht so viele Generationen her, vielleicht 300 bis 400, seit wir aus den Höhlen kamen.

Unsere soziale und kulturelle Evolution und nun die immer schneller werdende digitale, technologische Revolution treiben uns an, zu entdecken, welches das Potenzial für unser Leben auf diesem Planeten ist, wenn wir überleben und gedeihen wollen. Und ich spreche nicht nur von unserem individuellen, sondern ebenso von unserem gemeinschaftlichen Leben und dem Leben mit diesem Planeten, der unsere Heimat ist.

Wir sind eine sehr intelligente Spezies. Wir erfinden Computer, iPhones, das Internet, Atomwaffen. Unsere Fabriken, unsere Geschäftigkeit

hat dazu geführt, dass wir die Atmosphäre mit Kohlendioxid und anderen Giftstoffen verunreinigen – bis zu dem Punkt, an dem wir unserem Planeten tatsächlich Fieber bescheren und vielleicht bald, wenn es nicht schon geschehen ist, eine steigende globale Erwärmung hervorrufen. Aber nicht alle sind gewillt, anzuerkennen, dass fast alle Klimaforscher darin übereinstimmen, dass es sich hierbei um ein sehr reales Phänomen handelt, das eine sofortige Veränderung in unserem kollektiven und individuellen Verhalten erfordert. Wenn man es medizinisch betrachtet, spielen wir als Spezies so etwas wie die Rolle der Autoimmunkrankheit der Erde.

Wir müssen aufwachen, unsere eigene Ignoranz erkennen, unser Verhalten ändern und darauf achten, dass nicht Hass und Täuschung unsere Entscheidungen dominieren. Wir müssen auch lernen, wie wir miteinander leben können, ohne uns phasenweise gegenseitig in großer Anzahl umzubringen und unendlich

Für mich ist Achtsamkeit – nicht nur das Wort, sondern die darunter- und dahinterliegende Praxis der Achtsamkeit – der Weg zur Evolution unserer inneren Weisheit.

Wir sind nicht wirklich in unserem Körper, verlieren uns in der Zukunft oder der Vergangenheit, ständig am Denken, Denken, Denken.

sinnloses Leid zu erzeugen, bevor wir Freunde werden können. Krieg ist wirklich überflüssig und pures Gift für unsere Zukunft. Steinzeit-Gehirne und Atomwaffen, das trägt einfach nicht zum Wohl der Menschen und aller anderen Lebewesen und des Planeten bei.

Das steht also auf dem Spiel. Für mich ist Achtsamkeit – nicht nur das Wort, sondern die darunter- und dahinterliegende Praxis der Achtsamkeit – der Weg zur Evolution unserer inneren Weisheit. Es ist der Weg, um zu erkennen, wie wir weise Entscheidungen treffen, die das Wohl auf globaler Ebene mehren und das Potenzial zu Gewalt und Leid, zu dem wir als sehr, sehr intelligente, aber auch sehr, sehr unbewusste Spezies fähig sind, minimieren. In anderen Worten, wir versuchen das Unwohlsein (*dis-ease*) und die Krankheit (*disease*), die daraus entsteht, auf individueller und kollektiver bis hin zur planetaren Ebene zu heilen, indem wir auf Basis der Kultivierung von Achtsamkeit und Herzlichkeit (*heartfulness*) arbeiten – Aspekte des universellen Dharmas, die heute nötiger denn je sind.

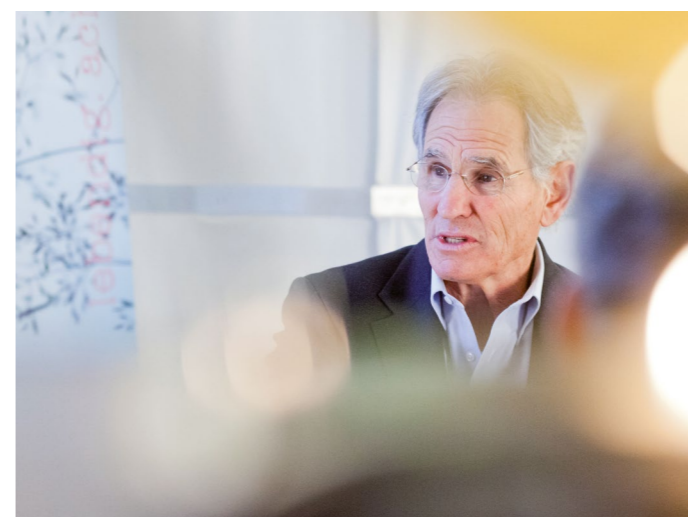
Wir haben uns selbst den Namen *Homo sapiens sapiens* gegeben. Das lateinische Verb *sapere* bedeutet ‚schmecken‘ und ‚wissen‘. Das bedeutet: ‚die Spezies, die weiß und weiß, dass sie weiß‘. Das bezieht sich nicht auf das rein konzeptuelle, kognitive Wissen, auf das, was wir durch Denken ‚wissen‘, so wunderbar das Denken auch manchmal sein mag. Es ist vielmehr eine tiefere Art menschlichen Wissens, für das wir

im Englischen das Wort *awareness* – Gewahrsein – haben. Bei diesem Wissen weiß man um Dinge und Zusammenhänge, doch es hat auch eine eigene Integrität, ein reines Gewahrsein unabhängig von materiellen Objekten. Und es ist bereits in unserer menschlichen Natur, ist in unsere DNA eingebaut. Wir müssen es nicht erwerben, wir müssen nur eine bessere Beziehung dazu entwickeln. Der direkteste Weg dorthin ist die Meditationspraxis.

Doch die Dinge haben sich so sehr in eine Richtung entwickelt, in der wir im Denken, in unseren Gedanken verfangen sind, dass wir diesen anderen Aspekt von uns nie richtig entwickelt haben. Die Meditationspraxis, in Sanskrit *bhavana*, bedeutet Kultivierung im Sinne von Entwicklung. Das ist genau die Art von innerlicher Kultivierung, die wir brauchen, um unserem Namen *Homo sapiens* gerecht zu werden als die Spezies, die sich ihrer gewahr ist und weiß, dass sie dies ist, die in jedem Moment Entscheidungen treffen kann, welche das Wohl mehren und das Leid, die Gewalt und, ehrlich gesagt, die Dummheit mindern. Manchmal wissen wir etwas kognitiv oder intuitiv besser, aber wir haben uns emotional nicht genügend entwickelt, um uns von bestimmten Ansichten und Reaktionen zurückzuhalten, die Gewalt und Leid für andere und uns selbst erzeugen.

Wie können wir sicherstellen, dass Achtsamkeit richtig vermittelt wird? Oft wird sie durch einen anderen Kontext oder andere Lehren verwässert und verändert. Du hast einmal gesagt: „Wenn etwas viral geht, dann wird es üblicherweise stark vereinfacht und verzerrt, bis es nicht mehr zu erkennen ist.“ Wie können wir das bezüglich Achtsamkeit verhindern?

Das hab ich gesagt? (lacht) Ich weiß die Antwort darauf nicht. Ich denke, Leute wie ihr werden das zu verhindern wissen – dadurch, so spüre ich es hoffentlich zu Recht, wie ihr euer eigenes Leben zu leben versucht. Ich nehme an, auch wenn ich euch gerade erst kennengelernt und von eurer Arbeit gehört habe, dass eure Werte in Einklang damit sind, worüber wir hier reden, und dass ihr durch die frühzeitige Berührung mit Achtsamkeit etwas



erfahren habt, das in euch weiterwirkt und die Art transformiert hat, wie ihr eure Arbeit macht, wie ihr als Eltern seid, wie ihr in der Welt lebt. Ich sehe das überall auf meinen Reisen. Und bis jetzt habe ich persönlich nicht zu viel von einer verfälschten oder unausgereiften Form der Achtsamkeitspraxis mitbekommen, worum sich so viele Sorgen. Ganz im Gegenteil, zumindest in der Welt der MBSR-Lehrer, die frisch aus ihrer Ausbildung im *Center for Mindfulness* (Massachusetts, USA) und seinen Zweigstellen auf der ganzen Welt kommen, sehe ich – und ich sage nicht, dass ich das gesamte Bild erkenne – Menschen, deren Leben authentisch durch die intensive Kultivierung von Achtsamkeit als eine Tür in das universelle Dharma* transformiert wurde, was sich auch in ihrer Arbeit und ihrem persönlichen Leben ausdrückt.

Bis 1979, als ich die Arbeit begann, die wir achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*) nennen, war Achtsamkeit als eine Meditationspraxis und eine Art des Lebens nur in traditionellen buddhistischen Retreat-Centern und Tempeln zugänglich. Meine Hoffnung zu jener Zeit war, dass sich MBSR, wenn es im *University of Massachusetts Medical Center Hospital* und dann noch weiter im medizinischen Bereich sowie im Gesundheitssektor Fuß fassen würde, sozusagen auf virale Weise wie ein Computervirus, aber in diesem Fall ein sehr positiver, eine Art Mem (Anm. der Red.: ein Bewusstseinsinhalt in der Mem-Theorie), auszubreiten begänne und sich als wertvoll herausstellen würde, um die Leidenschaft in Menschen zu entfachen, die ganze Bandbreite ihres Potenzials kennenzulernen, zu wachsen, heil zu werden, Stress, Schmerz und Leiden zu transformieren sowie die Fähigkeit zu lieben in ihrem Leben zu verwirklichen – als Zusatz zu einer medizinischen Behandlung, eine Form der Komplementärmedizin, wenn ihr so wollt. Und letztendlich auch, dass die Praxis selbst ein verkörperter Ausdruck ihres Wohlbefindens, ihrer Weisheit und ihrer Liebe würde. Ich denke, genau das ist passiert, es gibt heute nach letztem Stand über 700 MBSR-Programme in Krankenhäusern und Kliniken weltweit – Tendenz steigend.

* **Dharma:** Die Lehre Buddhas, die Ethik des Buddhismus, Tugendhaftigkeit, Ordnung

Es gibt auch kein Zentrum
und ebensowenig eine
Grenze des Gewährseins.
Das kannst du leicht selbst
herausfinden. Gewährsein
reicht über die Grenzen
deines Körpers hinaus.

Wird der Begriff Achtsamkeit nun in irgendeiner Form ausgebeutet? Natürlich wird er das. Das ist grundsätzlich unvermeidlich für alles, was in der kapitalistischen Welt populär wird. Zurzeit ist das Wort so in Mode, es taucht überall auf und wird oft von Leuten benutzt, die keine Ahnung davon haben, dass es eine mühsame, Jahrtausende alte Meditationspraxis ist, die tief im Dharma wurzelt.

Verkaufen manche ‚achtsamen Schmuck‘? So habe ich gehört. Verkaufen sie ‚achtsame Hamburger‘? Ich weiß nicht, was einen achtsamen Hamburger ausmachen würde, aber mir wurde gesagt, dass einige Leute damit werben. Es gibt auch Malbücher für Achtsamkeit und überhaupt unzählige Bücher zu dem Thema. Das alles kann ins Extrem und Absurde geführt werden – vor allem in einer kapitalistischen Unternehmer-Welt. Achtsamkeit kann leicht ihre tiefe Bedeutung verlieren und sogenannte professionelle Ausbildungsprogramme könnten oberflächlich und zu einer vereinfachten und verfälschten Karikatur der Weisheit des Dharma und der Achtsamkeitskultivierung werden. Das Ausmaß davon wird hoffentlich begrenzt sein und die Trittbrettfahrer werden sich anderen Dingen zuwenden.

Während ich mir der potenziellen Gefahr dieser Popularisierung, Kommerzialisierung und vielleicht sogar zynischen Ausbeutung bewusst bin, nehme ich gleichzeitig die vielen guten Seiten wahr, die durch die Verbreitung des Themas Achtsamkeit in der Welt hervortreten. Und während ich heute morgen hier in Frei-

burg sitze, muss ich nicht lang nach Beweisen dafür suchen. Auch gestern habe ich den ganzen Tag mit 250 MBSR-Lehrern aus dem gesamten deutschsprachigen Raum gearbeitet, praktiziert und gesprochen. Während dieser gemeinsamen Zeit hatte ich nicht den Eindruck, dass wir in einer Art fehlgeleiteten Vernarrtheit für ein verfälschtes Dharma verfangen sind. Vielmehr fühlte es sich nach einer Zusammenkunft sehr ernsthafter, engagierter Menschen an, deren Leben ganz der Achtsamkeitspraxis gewidmet ist. Das sind Menschen, die sich wirklich für den anderen interessieren, die das Leid kennen und sich durch eine regelmäßige Meditationspraxis und deren Verknüpfung mit ihrer Arbeit und ihrem Leben wahrhaftig dem stetigen Lernen und Wachsen widmen. Dabei kann man, wie ich finde, erkennen, dass die Meditationspraxis schließendlich zum Leben selbst wird.

Obwohl MBSR im Bereich der Medizin begann, war es nie als Therapie gedacht. Aber es ist sehr wichtig, zu erkennen, dass MBSR von Anfang an eine Maßnahme für das gesundheitliche Allgemeinwohl der Menschen sein sollte, und keine Therapie. Es sollte die Bell-Kurve der Menschheit verschieben und zeigen, dass Ärzte und das Gesundheitssystem nur begrenzt etwas für dich tun können, wenn du nicht selbst aktiv mitwirkst. Medizin ist nicht Automechanik. Du bist kein Auto, das einfach repariert werden kann. Optimal ist es, wenn wir uns selbst auf verschiedenen Wegen um unsere Gesundheit kümmern, wenn wir im Leben höhere Level von Gesundheit und Wohlbefinden, bis zu welchem Grad es auch möglich ist, erreichen wollen – auch bis ins hohe Alter. Und jeder von uns ist anders, einzigartig, so dass auch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sich bis zu einem gewissen Grad unterscheiden. Die Gesundheit eines Achtjährigen ist anders als die eines Zwanzigjährigen, die Gesundheit einer Frau anders als die eines Mannes. Wir alle sind in dieser Hinsicht unterschiedlich, weil unsere DNA einzigartig ist.

MBSR sollte also nie eine nette kleine Therapie sein. Sie sollte die Medizin, das Gesundheitswesen und die weitere Welt transformieren durch das Vehikel eines universellen manifestierten Dharma, das aktiv durch Wachheit, Gewahrsein, Weisheit und Güte kultiviert wird. Natür-



lich konnte ich es damals, 1979, nicht ‚Universelle Dharma-Klinik‘ nennen (lacht). Niemand wäre gekommen und das Krankenhaus hätte es sowieso nicht erlaubt – zu Recht. Doch jeder verstand sofort ‚Klinik zur Stressreduktion‘ und viele fühlten sich davon wegen all dem Stress in ihrem Leben angesprochen. Das Ganze sollte aber immer ein Vehikel für das Dharma sein, ein Weg zu mehr von der Art von Weisheit, die nur durch Praxis entsteht.

Wie ihr wisst, wird Achtsamkeit oft als das Herz der buddhistischen Meditationspraxis bezeichnet. Und der deutsche Mönch Nyanaponika Thera (Siegmond Feniger) hat ein grundlegendes Buch mit diesem Titel geschrieben

(dt.: *Geiststraining durch Achtsamkeit*). Der Buddha selbst hat gelehrt, dass die Vier Pfeiler der Achtsamkeit** der direkte Weg in die Freiheit von Schmerz, Sorge und Leid sind. Warum sollte man diese Aussage also nicht in einer Umgebung testen, in der Leid und Klage, *Dhuka*, vorherrschen? Schließlich sind Krankenhäuser eine Art Dhuka-Magnet in unserer Gesellschaft. Menschen gehen nicht ins Krankenhaus, wenn ihr Dhuka nicht groß oder

** **Die Vier Pfeiler der Achtsamkeit sind:** die Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle/Empfindungen, auf den Geist und die Geistesobjekte.

überwältigend ist. Von dieser Warte aus sind Krankenhäuser die perfekte Umgebung, in der man das Heilungspotenzial des Dharma, in einer allgemeinen Form angeboten, testen kann, da der Rahmen und die Praxis genau dafür entwickelt wurden, um den menschlichen Dhuka-Zustand zu behandeln.

Die häufige Übersetzung der Ersten Edlen Wahrheit ‚Das Leben ist Leiden‘ ist auch nicht ganz korrekt. Vielmehr wird erklärt, dass es die Tatsache (*actuality*) von Leid gibt. Daher stellt sich die Frage, wie wir uns in Bezug zum Leiden setzen können. Das ist dann die Domäne der restlichen drei Edlen Wahrheiten, die in einem klassischen medizinischen Rahmen aus Diagnose (Dhuka), Ursachenfindung (Leiden-schaft, Anhaftung), Prognose (Befreiung vom Leiden, wenn möglich – eine sehr positive Prognose) und einem Behandlungsplan bestehen (der Edle Achtfache Pfad^{***}). Diese Botschaft, dass wir uns selbst vom Leid befreien können, ist in einem medizinischen Umfeld eine äußerst gute Aussicht. ‚Klinik zur Stressreduktion‘ passt auch, weil Dhuka von buddhistischen Gelehrten und Übersetzern häufig mit ‚Stress‘ übersetzt wird. Das Wort beinhaltet alle Aspekte von Dhuka. MBSR bietet hier einen Ansatz, um mit Krankheit und Leiden umzugehen, den die Leute nirgendwo anders finden, und das komplett basierend auf einer Fähigkeit, die schon in ihnen ist: nämlich Gewahrsein selbst. Sie haben alles, was sie brauchen, bereits in sich.

Wie lautet deine genaue Definition von Achtsamkeit?

Wenn du Achtsamkeit zum ersten Mal kultivierst, merkst du, dass Gewahrsein (und ich benutze Achtsamkeit und Gewahrsein synonym) nicht Aufmerksamkeit ist. Meine Arbeitsdefinition lautet: Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment richten, ohne zu urteilen. Die Tibeter nennen dies ‚mühsame (*effortful*) Achtsamkeit‘. An einem bestimmten Punkt wird die mühevollere Achtsamkeit automatisch zu müheloser Achtsamkeit. Wir beginnen bei einer Art Grundzustand der Achtsamslosigkeit, in dem wir die meiste Zeit auf Autopilot geschaltet und nicht

wirklich präsent sind. Wir sind nicht wirklich in unserem Körper, verlieren uns in der Zukunft oder der Vergangenheit, ständig am Denken, Denken, Denken und in den üblichen Geschichten verfangen, die wir konstruieren, um unsere jeweilige Lebenslage zu erklären – vieles davon reaktiv und unwahr, von unseren Emotionen getriggert, ohne dass wir es merken.

Indem wir mittels stetiger, täglicher formeller und informeller^{****} Praxis unseren ‚Achtsamkeits-Muskel‘ trainieren, verschieben wir unsere Lage des Grundzustandes der Unachtsamkeit in den Grundzustand größerer Achtsamkeit. Das bedeutet, gegenwärtig zu sein. Es beinhaltet auch, nicht zu wissen und sich über das bewusst zu sein, was man *nicht* weiß (und manchmal glaubt zu wissen). Du wirst auch fähiger, zu spüren, dass du nicht das Zentrum des Universums bist, denn jeder denkt das, was letztlich bedeuten würde, dass jeder das Zentrum des Universums ist (gut, wenn man sich dessen bewusst ist, dass es eine Täuschung ist). Dabei gibt es tatsächlich überhaupt kein Zentrum des Universums. Das bestätigen uns die Physik und die Astronomie.

Es gibt auch kein Zentrum und ebensowenig eine Grenze des Gewahrseins. Das kannst du leicht selbst herausfinden. Gewahrsein reicht über die Grenzen deines Körpers hinaus. Wir haben etwas Komplementäres zum Gewahrsein in unserem Gehirn: die Spiegelneuronen, welche ‚feuern‘, wenn wir etwas ganz Neues tun oder wenn wir jemandem zusehen, der etwas tut, das uns neu ist. Dann feuern die gleichen Neuronen in unserem Gehirn wie bei der Person, die das neue Verhalten an den Tag legt. Es wird angenommen, dass dies das biologische Fundament der Empathie darstellt. Dass wir

^{***} **Der Edle Achtfache Pfad** gehört zur vierten der Vier Edlen Wahrheiten. Er besteht aus drei Wegabschnitten: Erkenntnis, Tugend und Meditation.

^{****} **Die „formelle“ Meditation** ist das typische Sich-Versenken auf dem Meditationskissen, **die „informelle“ Meditation** die Achtsamkeitspraxis, die während des Alltags stattfindet

mit dem anderen fühlen. All dies, was ich gerade gesagt habe, fasse ich unter dem Begriff ‚Achtsamkeit‘ zusammen.

Und noch eine Sache: In den meisten asiatischen Sprachen ist das Wort für Kopf (*mind*) und Herz dasselbe. Wenn man also im Englischen Achtsamkeit (*mindfulness*) hört, sollte man gleichzeitig auch Herz (*heartfulness*) darunter verstehen. So, wie wir das Wort Achtsamkeit im Englischen in MBSR verwenden, ist es nicht getrennt von der Domäne des Herzens. Achtsamkeit selbst ist die Verkörperung von Güte sowie Mitgefühl und zusammen mit der Meditation wird es ein radikaler Akt der Vernunft und der Liebe.

Der Stress heutzutage ist sehr verschieden von dem, was Buddha oder was Patienten deiner Klinik vor 38 Jahren darunter verstanden. Was bedeutet das für uns heute auf die Achtsamkeitspraxis bezogen? Wie sollten wir mit der modernen Welt und ihren Technologien umgehen und wie machst du das persönlich?

Buddha musste sich nicht mit iPhones beschäftigen – und der Möglichkeit ständiger Zerstreuung. Ich kenne die Person, die das iPhone-Team bei Apple leitete. Er meditiert und praktiziert Achtsamkeit. Offensichtlich konzipierten sie ihre Technologie so, dass sie maximal verführerisch und süchtigmachend ist. Und das ist sie. Sie hat die Welt völlig verändert. Du hast Recht, 1979 gab es so etwas nicht. Manchmal scherze ich: 1979 – welcher Stress? Ich meine, das war das goldene Zeitalter, zumindest wenn man zurückschaut. Natürlich hat es immer genug Dhuka gegeben. Es liegt in der menschlichen Natur selbst. Aber heute gibt es 1,6 Milliarden Leute auf Facebook. Du hast eine Million verschiedene Dinge, die dich jeden Moment ablenken können.

Die Sucht entsteht dabei, wenn wir uns ständig Gedanken machen, wie z.B. unser letzter Post auf Facebook angekommen ist. Kaum haben wir das gedacht, müssen wir auch schon nachschauen – und sind nicht mehr im gegenwärtigen Moment. Es ist eine ständige Suche nach Neuigkeiten und Information. Wenn du dann nachschaut auf Facebook, passieren zwei

Die Qualität unserer Freude und unseres Wohlbefindens, was manche nach Aristoteles ‚Eudaimonie‘ nennen, hängt davon ab, wie gut wir uns selbst kennen und wie wohl wir uns mit diesem Wissen fühlen. Dieses Wissen beinhaltet, um das Geheimnis des Nicht-Wissens zu wissen. Es ist im Grunde völlig jenseits des Denkens und führt uns in die zeitlose Erfahrung des gegenwärtigen Moments.

Dinge: Entweder jemand mochte deinen Post, und eine kleine Prise Dopamin wird in deinem Gehirn freigesetzt, so dass es sich ein wenig nach Freude, Zufriedenheit, Genuss anfühlt, ein bisschen wie eine Droge. Oder du bist enttäuscht, weil niemand reagiert hat, und dann verfallst du in eine Art Mini-Depression. Doch diese Momente deines Lebens sind weg.

Auch vor dem digitalen Zeitalter gab es natürlich immer noch Millionen Dinge, die dich ablenken konnten. Aber jetzt haben wir eine viel größere Unendlichkeit an Ablenkungen. Ich frage mich oft: Was würde Buddha heutzutage sagen? Ich denke, die buddhistische Praxis ist wahrscheinlich das Einzige, das es uns ermöglicht, mit dem gegenwärtigen Level an Ablenkung und Sucht umzugehen. Und das bedeutet,



dass wir z.B. ein achtsames Verhältnis zu unserem Handy und dem ständigen Impuls, es zu checken, kultivieren. Und uns oft auch dafür entscheiden, es sein zu lassen, indem wir uns bewusst zurückhalten. Das Gleiche gilt für E-Mail und andere Technologien.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal auf die Definition von Achtsamkeit zurückzukommen. Ich habe zwei Definitionen für das Wort. Einmal bedeutet Achtsamkeit reines Gewahrsein. Doch dann bedeutet sie auch Bezogenheit (*relationality*), wie wir zu etwas in Beziehung stehen. Wir können das direkt über die Erfahrung erforschen. Wie stehe ich in Beziehung zu meinem Körper, meinem Atem, meinen Kindern, meiner Arbeit, meinem Kalender, meinem Smartphone? Das Telefon ist nur ein Objekt mehr für meine potenzielle Aufmerksamkeit. Können wir achtsam mit der Sucht, unsere E-Mails zu checken oder das Handy anzuschalten, umgehen? Ich reise sehr viel und dann habe ich mein Telefon meist für Notfälle an. Aber ansonsten hab ich es nicht immer an. Ich finde, das Telefon muss für mich arbeiten. Ich will kein Sklave meines Handys oder Computers sein, aber versteh mich nicht falsch: Ich bin trotzdem oft ein Sklave meines Computers – außer ich bin auf einem Retreat. Und wäre

ich jünger, dann wäre ich wahrscheinlich auch Sklave meines Handys. Niemand weiß, wie man damit umgehen soll. Der traditionelle buddhistische Weg, zumindest aus klösterlicher Sicht, wäre die Entsagung. Das hat Buddha gemacht. Er ließ die Macht, die Welt seines Vaters, das Leben eines privilegierten Prinzen, der ‚alles‘ hatte, hinter sich. Stattdessen wählte er den Weg der Entsagung. Ich glaube, heute werden die wenigsten von uns diesen Weg wählen. Aber was, wenn wir Entsagung für unsere Zeit neu definieren würden, so dass sie in etwa bedeuten würde, dass wir uns all der inneren und äußeren Aspekte der Elemente unseres Lebens gewahr sind, die uns gefangen halten und zu Aufregung, gewohnheitsmäßigen Reaktionsmustern und Gefühllosigkeit führen?

Wir sind so gefangen im Digitalen, in immer simulierteren Welten. So viel mehr passiert in einer simulierten Welt, dass wir teilweise unser Interesse an analogen Erfahrungen verlieren, an einem echten Baum, einem echten Wald und daran, was draußen vor dem eigenen Fenster passiert. Für ein Kind, das jetzt in einer solchen Welt aufwächst, ist das noch herausfordernder. Eure Kinder mögen die analoge Welt, wie wir sie kennengelernt haben, niemals kennen. Das ist Teil des menschlichen Schicksals.

Wie wir in Bezug zu diesen Dingen stehen, wird also ausschlaggebend sein, ob wir uns selbst zerstören werden oder ob wir unsere Gier und unsere Verblendung transzendieren und eine Ebene der, wie ich sagen würde, Schönheit wiederentdecken, auf der wahrer Gleichmut, wahres Mitgefühl, wahre Güte herrschen, die allesamt nach innen und nach außen wirken. Dann werden wir für unsere Kinder eine neue Lebensgrundlage schaffen, die Weisheit in ihr Leben und Handeln bringt.

Wir wissen nicht, wie es enden wird, das ist Teil der Evolution, die wir zurzeit als Spezies durchmachen. Wir können nicht abschätzen, wohin sie uns führt. Wir können nur alles nutzen, was wir zur Verfügung haben, um wach, bewusst und in Verbindung mit unseren tiefsten menschlichen Werten zu bleiben, wie Güte, Mitgefühl für uns selbst und andere. Die kulturelle Evolution schreitet in diesem Zeitalter viel schneller voran als die biologische. Und die biologische Evolution schreitet ebenfalls immer weiter voran. Der neue Wissenschaftszweig der Epigenetik ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir durch unseren persönlichen Lebensstil biologisch geformt werden. Leben bedeutet Bewegung, bedeutet Evolution. Es gab niemals eine interessantere Zeit, in der man leben könnte, als heute.

Obwohl die Menschen schon oft am Abgrund standen, haben sie es immer wieder geschafft und sich weiterentwickelt.

Ja, und wir Menschen schaffen es auch manchmal, einander zu helfen. Wir sind letztendlich soziale Wesen. Wir fühlen miteinander, wie das deutsche Wort ‚Mit-Gefühl‘ schon sagt. Wir sind tief miteinander verbunden. Wir sind verbunden mit dem Leben, der Erde, der Luft, dem Wasser. Und unsere kognitiven Fähigkeiten, unser Intellekt, unser Wissen ermöglichen es uns heute, hilfreiche Informationen zu erhalten, die sehr förderlich für uns sind, wenn wir sie weise nutzen – ganz im Gegensatz zu früher, als wir noch dachten, alles sei Magie. Das heißt nicht, dass *nicht* mehr alles Magie und magisch ist. Unsere heutige Welt ist sogar auf gewisse Weise von noch viel mehr interessanter Magie erfüllt. Die wahre Magie ist hier drin (im Herzen). Das wahre Geheimnis, das

große Abenteuer liegt für jeden von uns in der Entdeckung, was es bedeutet, ganz Mensch, ganz wir selbst zu sein, und was das von uns verlangt. Dies erfüllt uns zutiefst, vor allem, wenn es nicht nur um mich geht, das Zentrum des Universums, sondern um uns, uns alle als Gemeinschaft. Unser individuelles Leben ist schnell vorbei. Wir alle möchten sicherlich unseren Kindern und Kindeskindern eine Welt hinterlassen, in der sie glücklich leben können. Allein dafür haben wir eine globale Verantwortung.

Die Qualität unserer Freude und unseres Wohlbefindens, was manche nach Aristoteles *Eudaimonie* nennen, hängt davon ab, wie gut wir uns selbst kennen und wie wohl wir uns mit diesem Wissen fühlen. Dieses Wissen beinhaltet, um das Geheimnis des Nicht-Wissens zu wissen. Es ist im Grunde völlig jenseits des Denkens und führt uns in die zeitlose Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Es lädt uns ein, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, Wachheit durch *Nicht-Tun* zu verkörpern oder, wenn es angebracht ist, durch *Tun* – in dem einzigen Moment, den wir je haben, nämlich diesen einen jetzt. Mit fortschreitender Praxis und Kultivierung wird dies zu unserer Natur. Es wird zur Intimität mit dem, was ist. Es wird zur Freiheit, aus Weisheit und Mitgefühl zu handeln, im Dienste anderer. Das ist das Herzstück von dem, was wir lehren.

Zu guter Letzt, wenn alles gesagt und getan ist, würde die Welt wohl auch von etwas weniger Worten zu Achtsamkeit und Mitgefühl und etwas mehr tatsächlicher Achtsamkeit und Mitgefühl profitieren.

Vielen herzlichen Dank für das Interview, Jon!

Nyanaponika Thera: **Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode**, Verlag Beyerlein u. Steinschulte

