

Claude Mannewitz

Vom stillen und klaren Geist

Begleitbuch zu Achtsamkeit und Meditation

© 2019 Claude Mannewitz
Umschlaggestaltung: Claude Mannewitz
Umschlagfoto: David Beecroft
Abbildung S. 88: Claude Mannewitz
Portrait: fotostudio-neukölln.de
Lektorat: Helen Bauerfeind

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7497-5473-1
Hardcover 978-3-7497-5474-8
e-Book 978-3-7497-5475-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort von Renate Seifarth	7
Vorwort	9
Einleitung	
Wozu Achtsamkeit?	12
Motive	16
Grundlagen	
Was ist Achtsamkeit?	20
Wirkungsbereiche der Achtsamkeit	23
Was ist Meditation?	28
Das Meditationsobjekt	30
Zwei Säulen der Meditation	32
Tiefe und Breite der Übung	37
Ergänzungen	
Fragen und Antworten zur Übungspraxis	42
Freundlichkeit	45
Beruhigen des Geistes	48
Erfahrungen benennen	54
Mantras, Gathas und Gedichte	57
Sich motivieren	61
Die Praxis im Alltag	64
Streben und Lassen	68
Vertiefungen	
Details der Achtsamkeit	72
enger Fokus - weites Feld	75
Konzentration	79
Forschergeist	81

Die Bahiya Sutra	84
Vedana	87
Schmerz und Widerstand	93
Schmerz im Fokus	96
Umgang mit quälenden Gefühlen	99
Zwei Ebenen der Achtsamkeit	105
Achtsame Kommunikation	109
Selbstliebe	113
Weiterführende Themen	
Freude	118
Intuition und Achtsamkeit	127
Vergänglichkeit	130
Nicht-Wissen	135
Loslassen	139
Wohlwollen, Mitgefühl, Metta	145
Spiritualität	151
Anhang 1	
Kritische Einwände zur Achtsamkeit	158
Anhang 2	
Anleitung zur Achtsamkeits-Meditation	168
Anleitung zur Gehmeditation	174
Anleitung zur Metta-Meditation	176
Anleitung zum Atemraum	181
Danksagung	183
Anregungen zum Weiterlesen	184
Sach- und Personenregister	188

Vorwort von Renate Seifarth

Die Praxis der Achtsamkeit kann Ihr Leben verändern. Sie ist ein direkter Weg, um mehr Ruhe, Freude und Klarheit in Ihrem alltäglichen Erleben zu finden, selbst in schwierigen Zeiten. Ursprünglich Teil buddhistischer Praxis und Meditation, wurde die Wirkung von Achtsamkeit vielfach von der westlichen Wissenschaft bestätigt. Säkulare Programme wie MBSR und MBCT, die im medizinischen Kontext eingesetzt werden, vermitteln die Praxis der Achtsamkeit frei von religiösen Inhalten.

Hier finden Sie einen fundierten Leitfaden, um eine solche Achtsamkeit zu entwickeln. Claude Mannewitz setzt sich bereits seit über 30 Jahren mit Meditation und der Entwicklung von Achtsamkeit auseinander. Er erklärt nicht nur, um was es dabei genau geht, er zeigt gleichzeitig wichtige Fallstricke und Fragen auf, mit denen sich viele Praktizierende im Laufe der Entwicklung von Achtsamkeit konfrontiert sehen.

Ursprünglich Physiker, später als Gymnasiallehrer tätig, ist er seit einigen Jahren als MBSR-Achtsamkeitslehrer aktiv. Dementsprechend spürbar ist ein naturwissenschaftlicher Ansatz, der vor allem dort sichtbar wird, wo der Autor über die Achtsamkeit hinausgeht und die Einsichten diskutiert, die in der buddhistischen Lehre eine zentrale Stellung einnehmen und durch Achtsamkeit möglich werden. Wie ein Forscher seziert er einzelne Elemente und überprüft sie auf ihre Wirkung und Stimmigkeit. Er befreit sie von ihrem religiösen Geschmack und macht sie dadurch jedem zugänglich.

Insofern führt dieses Buch über die reine Beschäftigung mit Achtsamkeit hinaus. Dabei verzichtet der Autor auf psychologisierende Abschweifungen. Detailliert schöpft er aus seinem reichen Erfahrungsschatz und seinem präzisen Wissen um die Wirkweise von Meditation und Achtsamkeit. Allen, die ihr Wissen und ihre Praxis vertiefen möchten, kann ich dieses Buch wärmstens empfehlen.

Renate Seifarth, Sexau, Mai 2019

Wozu Achtsamkeit?

Sich mit Achtsamkeit zu befassen, scheint auf den ersten Blick ein unnötiges Unterfangen zu sein: Sind wir denn nicht aufmerksam genug, um das Leben zu erfahren? Was ist eigentlich mit Achtsamkeit gemeint? Welchen Nutzen kann es bringen, sich um Achtsamkeit zu bemühen?

Schauen wir uns den Tagesablauf eines Menschen an, um die Bedeutung von Achtsamkeit zu erforschen

Am Morgen

Nach dem Frühstück merkt er, dass er es eigentlich verpasst hat – er hat den Kaffeeduft nicht wirklich wahrgenommen, das Knäckebrot nicht knacken gehört und seine Zunge hat die Butter nicht wirklich gekostet. *Achtsamkeit* schenkt Genuss und die Wertschätzung der kleinen Dinge.

Im Treppenhaus nervt ihn eine flotte Bemerkung der Nachbarin. Er reagiert gereizt und aggressiv, was er später bereut. *Achtsamkeit* erkennt die Lücke zwischen Reiz und Reaktion und schafft so den Raum, sich für eine sinnvolle Reaktion zu entscheiden.

Ein Schmerz in der Schulter erfüllt ihn mit Ärger und ihm fällt auf, dass der Schmerz ihn schon seit Tagen quält, ohne dass er ihn richtig wahrgenommen hätte. *Achtsamkeit* verfeinert die Wahrnehmung des eigenen Körpers und fördert ein inniges und fürsorgliches Verhältnis zu ihm.

Am Arbeitsplatz

An der Arbeitsstelle angekommen fällt es ihm schwer, sich auf seine Tätigkeit zu konzentrieren, er fühlt sich fahrig und nervös. *Achtsamkeit* hilft, sich auf eine Tätigkeit zu fokussieren. Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sind die Folge.

In der Kaffeepause zieht er sich zurück, um zu entspannen, aber in seinem Kopf schwirren die Gedankenfetzen umher und lassen keine Erholung zu. *Achtsamkeit* ermöglicht, die Aufmerksamkeit zu steuern, und kann somit tiefe Entspannung und Regeneration vermitteln.

Nach der Pause erdrückt ihn der Gedanke an sein Arbeitspensum. Schweißausbrüche und gehetzte Bewegungen zeigen allen: Er ist im Stress! *Achtsamkeit* öffnet das Gewahrsein für die Signale des Körpers und ermöglicht so, auch in belastenden Momenten eine ruhige und entspannte Haltung einzunehmen. Um dann entscheiden zu können, was wirklich wichtig ist.

Bald hat ihn die vertraute Versagensangst fest im Griff und quält ihn mit dem Gefühl, nicht gut genug zu sein. *Achtsamkeit* macht eigene Gedankenstrukturen und wiederkehrende Bewertungsmuster transparent. An ihre Stelle treten eine realistischere Einschätzung und eine wohlwollendere Haltung sich selbst gegenüber.

Menschliche Kontakte

Die hysterische Art eines Kollegen erfüllt ihn mit heimlicher Aversion und Missgunst. *Achtsamkeit* hilft, die eigenen Emotionen zu erkennen und so auch die Gefühle von anderen zu verstehen. Sie schafft die Basis für Einfühlsamkeit und Empathie.

Der Anruf eines Freundes konfrontiert ihn mit dessen Leiden. Er kann sich jedoch kaum auf dessen Sorgen einstellen und liest gleichzeitig E-Mails. *Achtsamkeit* erzeugt Wachheit und Präsenz im Umgang mit anderen Menschen.

Inzwischen versucht er zu entscheiden, ob er zu seiner Freundin ziehen will, aber die widerstreitenden Motive in seinem Geist verwirren und lähmen ihn. *Achtsamkeit* hilft, die eigenen Gefühle und Motive zu durchschauen. So können Entscheidungen auf einer klaren Basis getroffen werden.

Am Ende des Tages

Auf der Heimfahrt muss er lange auf die Bahn warten. Er verliert sich in Tagträumen und starrt auf sinnlose Werbesequenzen auf einem Bildschirm. *Achtsamkeit* kann das Glück des einfachen Daseins vermitteln. Warten ohne die Lücke füllen zu müssen. Atmen und Staunen.

Zu Hause überfällt ihn das Bedürfnis, massenweise Süßigkeiten zu verschlingen. *Achtsamkeit* erkennt derlei Gelüste sofort und erzeugt eine Zäsur, in der eine echte Entscheidung gefällt werden kann. Sie kann zum Verzicht führen und damit zum Abenteuer, dem Verlangen unerschrocken in die Augen zu sehen. Oder zum genussvollen Vertilgen von Schokoladenlakritz.

Der Anblick eines noch ungeöffneten Briefes von seinem Arzt löst tiefe Angst in ihm aus. *Achtsamkeit* ermöglicht einen Perspektivwechsel von dem Gefangensein in einem Gefühl zu dem stillen Gewahrsein des Gefühls als einer flüchtigen und naturbedingten Erscheinung.

Beim Verfassen einer sehr persönlichen Nachricht versagt ihm die Kreativität ihren Dienst und er sucht vergeblich nach passenden Worten. *Achtsamkeit* taucht in die Stille des Geistes ein und öffnet die Wahrnehmung für aus dem Unbewussten aufsteigende Intuition.

Abends überkommt ihn ein Gefühl von Sinnlosigkeit und Trauer. *Achtsamkeit* führt zu tiefer Einsicht in die Natur der Dinge, ihre Verwobenheit und Vergänglichkeit, aber auch in die Schönheit und Einzigartigkeit des Lebens. Diese Einsicht geht über das rationale Verständnis der Dinge hinaus, greift tief in unseren emotionalen Haushalt ein und verändert grundlegend unsere Einstellung zu den eigenen Erfahrungen.

Zwei Säulen der Meditation

Es gibt viele Empfehlungen, worauf man bei der Meditation achten soll. Oft unterscheiden sich die einzelnen Aspekte nur in der Wortwahl oder in Nuancen, manchmal scheinen sie aber fast Gegensätzliches auszusagen.

Wenn man alle Empfehlungen zusammenfasst und ordnet, bleiben eigentlich nur zwei Aspekte übrig. Diese scheinen widersprüchlich zu sein, ihr Spannungsverhältnis ist geradezu ein Wesensmerkmal für Meditation und Achtsamkeit: das Loslassen und die Wachheit.

Das Loslassen hat einen körperlichen und einen mentalen Anteil. Ersteren bezeichnen wir auch als Entspannung. Den mentalen Anteil des Loslassens können wir mit mehreren Begriffen umschreiben: Gewähren-Lassen, Nicht-Einmischen, Akzeptieren etc. Wir lassen die Erscheinungen und Erlebnisse so, wie sie sind, versuchen sie nicht zu bewerten und hängen ihnen nicht nach.

Wenn das Loslassen gelingt, versiegt die Gedankenflut, wir erfahren das Glück der inneren Stille. Die Geistesstille ist die Partnerin des Loslassens. Allerdings nur dann, wenn wir auch wach sind, um diese Stille zu bemerken.

Dieser zweite Aspekt, die Wachheit, bezieht sich auf die Erfahrungen, die wir in diesem Moment über unsere Sinne wahrnehmen. Sie ist gekennzeichnet von der Fokussierung auf das, was JETZT passiert. Auch mit den Begriffen Interesse und Offenheit können wir diesen mentalen Anteil des Loslassens umschreiben.

Körperlich versuchen wir die Wachheit durch eine aufrechte Haltung umzusetzen. Ein gewisser Muskeltonus ist hierfür günstig und verhilft unserem Geist zu Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart.

Die beiden Aspekte – Loslassen und Wachheit – scheinen nicht gleichzeitig realisierbar zu sein. Das erkennt man schnell, wenn man die Gelegenheit bekommt, loslassen und entspannen zu dürfen: Der Geist wird träge und dösig, er ist nicht mehr gefordert und sieht die Gelegenheit gekommen, es sich bequem zu machen und wegzudämmern. Keine Rede mehr von Wachheit! Oder er hält die Ruhe nicht aus, sucht nach Zerstreung und gleitet in Tagesfantasien ab.

Dasselbe gilt für die umgekehrte Aufgabe, wach und aufmerksam zu sein: Sie führt leicht zu Anspannung und Verkrampfung, zum Erreichen- oder Manipulieren-Wollen. Dies ist jedoch mit dem Loslassen nicht vereinbar. Loslassen und Wachheit scheinen also nicht zusammenzupassen.

In der Meditation verbinden wir beide Aspekte – aber nicht als ein Mittelweg im Sinne von „ein bisschen Loslassen und ein bisschen Wachheit“, sondern als echte Synthese von höchstmöglichem Loslassen und höchstmöglicher Wachheit. Oder anders ausgedrückt: wir vereinen Geistesstille mit Aufmerksamkeit. Wir erreichen dies, indem wir der Gelassenheit das Interesse an den Erscheinungen hinzufügen.

Auf der körperlichen Ebene verbinden wir dazu Entspannung mit Aufrichtung. Dabei besteht die Herausforderung darin, nur so viel Muskeltonus einzusetzen, wie für die Aufrichtung unbedingt nötig ist. Das kann durch bildliche Vorstellungen unterstützt werden – etwa als innere Aufrichtung, die entlang der Wirbelsäule

verläuft und die Peripherie entspannt belässt. Oder wir helfen uns mit dem Bild eines imaginären Fadens, der uns zum Aufrichten sanft am Scheitelpunkt emporzieht und uns ermöglicht, die Aufrichtung zu etablieren ohne überflüssige Anspannungen in den Schultern und im Gesicht.

Auch auf der geistigen Ebene kann die Synthese von Loslassen und Wachheit durch Bilder gefördert werden: ein meditierender Buddha, ein in der Luft kreisender, nach Beute Ausschau haltender Raubvogel, eine aufmerksam auf Geräusche lauschende Katze.

Da die Verbindung von Stille und Klarheit den Alltagsgewohnheiten unseres Geistes widerspricht, müssen wir diese Praxis üben, bis der Geist von allein mit der Entspannung in die Stille eintaucht und dabei mit Leichtigkeit die Aufmerksamkeit aufrechterhält.

Die beiden Säulen der Meditation

	Loslassen	Wachheit
<i>geistige Ebene</i>	Akzeptieren, Nicht-Bewerten, Stille	Aufmerksamkeit, Interesse, Geistesgegenwart
<i>körperliche Ebene</i>	Entspannung	Aufrichtung

Mit der Synthese von Loslassen und Wachheit erleben wir die seltsamsten Paradoxien. So kann es passieren, dass wir Erscheinungen bestaunen, die wir schon tausendmal erlebt haben, jetzt aber mit kindlichem Blick erforschen, als würden wir sie zum ersten Mal wirklich erleben. Wir sind fasziniert von einer Routinehandlung wie dem simplen Heben eines Arms. Wir erleben die Paradoxie, dass wir durch nichts überrascht werden können, obwohl alles unerwartet für uns ist.

Denn das Loslassen befreit uns von Erwartungen und Voreinstellungen und beschert uns einen unbefangenen Blick, sodass es weder Übereinstimmungen noch Konflikte zwischen Erwartungen und Erfahrungen geben kann. Zusammen mit der Wachheit verbindet es sich zum „Anfänger-Geist“, und die Kenne-ich-schon-Attitüde hat keine Chance mehr. Die Frische der Wahrnehmung ersetzt den Autopiloten, und je feiner und unbefangener unsere Wahrnehmung wird, desto besser lernen wir die Welt und uns selber kennen.

Natürlich sind Erwartungen und Voreinstellungen in unserem Leben von großer Wichtigkeit, ohne sie kämen wir in der Welt nicht zurecht. Aber der Geist neigt dazu, sie grundsätzlich allen Erfahrungen überzustülpen mit all den bekannten Nachteilen. Es läuft also darauf hinaus, den Still-und-wach-Zustand des Geistes als Grundmodus zu etablieren, dem je nach Situation die Erwartungen und Voreinstellungen hinzugefügt werden können - anstatt umgekehrt.

Mit solcherart geöffnetem Geist erschließt sich uns die Faszination der Welt. Wir werden von ihren Kapriolen weniger überwältigt und tauchen gleichzeitig tiefer in sie ein. Wir erleben ihre Ver-

gänglichkeit als Herausforderung, die Einzigartigkeit jedes Moments zu zelebrieren, und erfahren das große Staunen mit jedem neuen Moment. Es ist das Glück, das dem stillen und wachen Geist innewohnt.

Freundlichkeit

Die Praxis der Achtsamkeit wirkt manchmal etwas nüchtern und kühl. Selbst Gefühle und Stimmungen werden nur als Objekte der Aufmerksamkeit wahrgenommen. Ein regelrechter Qualitätssprung kann sich ergeben, wenn man zu der Achtsamkeit eine kleine Portion Freundlichkeit hinzufügt. Eine wohlwollende Haltung gegenüber Menschen und Tieren, aber auch gegenüber den eigenen Körperempfindungen, Sinneseindrücken und Gedanken.

Freundlichkeit weitet das Herz, und sie weitet unseren Aufmerksamkeitshorizont. Denn sie ermöglicht diese leichte Öffnung, die auch die unangenehmen Dinge gelassener ertragen lässt. Sie geht somit der Achtsamkeit zur Hand.

Freundlichkeit ist hier mehr als eine Stimmung. Sie ist gemeint als eine Grundeinstellung, eine Haltung, mit der alles in einem helleren Licht gesehen wird. Sie wird so zu einer Qualität der Achtsamkeit selbst, zu einer Eigenart des Blickes, mit dem wir die Welt sehen. Es ist wie das Umlegen eines Schalters. Von neutral zu freundlich. Oder von mufflig zu freundlich.

Ist Freundlichkeit ein Zeichen für mangelnden Realitätssinn? Keineswegs, denn unsere Urteilsfähigkeit bleibt unberührt. Es lohnt sich zu experimentieren: Kann ich einem Menschen, der gerade Unangemessenes macht, freundlich gegenüberreten, obwohl ich sein Tun ablehne? Kann ich meinen eigenen Unvollkommenheiten freundlich begegnen, ohne sie damit zu Vollkommenheiten umzudeuten?

Mit Freundlichkeit wird die Welt keineswegs besser, aber ohne sie auch nicht. Mit Freundlichkeit können wir besser mit ihr umgehen und souveräner agieren. Und damit wird sie dann vielleicht doch ein kleines bisschen besser.

Natürlich gibt es Grenzen für Freundlichkeit; Momente, in denen Freundlichkeit nicht aufkommen kann und auch nicht soll. Aber es ist sinnvoll, diese Phasen als einzelne, isolierte Episoden zu verstehen und nicht als einen Grauschleier, der sich über alle unsere Erfahrungen legt.

Und auch wenn die Misslichkeiten im Leben überhandnehmen – viele von ihnen lassen sich mit Freundlichkeit wesentlich besser gestaltend verändern. Statt verärgert über das Verhalten eines anderen ihn zurechtzuweisen, ist die freundliche aber bestimmte Reaktion fast immer die wirksamere. Auch für unseren eigenen Seelenhaushalt ist das freundliche Verändern-Wollen gesünder, als wenn Ärger oder Hass das treibende Motiv ist.

Man mag einwenden, dass Freundlichkeit sich nicht erzwingen lässt. Das Erstaunliche ist: Man kann beschließen, freundlich zu sein! Nicht immer gelingt es, und manchmal erscheint es etwas „gewollt“ zu sein. Das darf durchaus sein, denn das Gespielte kann sich zum Echten wandeln – auf Englisch: „fake it till you make it“ (dt.: „spiele es, bis es wirklich wird“). Es ist wie mit dem absichtlichen Hochziehen der Mundwinkel – nach zwei Minuten blitzt Heiterkeit auf.

Man kann Freundlichkeit einüben, indem man sich zum Beispiel immer wieder leise sagt: „Freundlichkeit“ oder „Heiterkeit“ oder „Wohlwollen“. Oder sich ein Bild vergegenwärtigt, das man mit

Freundlichkeit assoziiert – wie das einer Blume oder eines Haustieres oder eines lächelnden Menschen.

Freundlichkeit ist die Sahnehaube auf dem Kuchen der Achtsamkeit. Mindestens.

Zwei Ebenen der Achtsamkeit

Ist dies Achtsamkeit? Ich stehe an der Kasse des Supermarktes, fühle ganz bewusst die Münzen, die ich dem Kassierer gebe, erspüre minutiös das Ausstrecken des Armes beim Bezahlen und lege sorgfältig ertastend die einzelnen Gegenstände in meine Tüte, die wechselnden Gerüche und Geräusche aufmerksam verfolgend. Dabei bemerke ich nicht, dass sich hinter mir eine Schlange von ungeduldigen Menschen aufbaut und ich mich beim Bezahlen vertue.

Ohne Zweifel habe ich hier Achtsamkeit gelebt, sie aber nicht sinnvoll angewendet. Mein Fokus lag auf der unmittelbaren Sinneswahrnehmung, während sozialer Kontext (hinter mir warten Menschen) und konzeptioneller Kontext (Zählen des Geldes) ausgeblendet waren.

Achtsamkeit kann sich also auf verschiedene Ebenen beziehen. Eine betrifft die unmittelbare Sinneswahrnehmung: Ich stehe an der Straße und höre ein Geräusch. Ich nehme das Geräusch ganz genau wahr, verfolge die Schwankungen in Lautstärke und Tonhöhe und erlebe seinen Charakter. Die Quelle des Geräusches („Auto“) bleibt unbeachtet. Ich bezeichne diesen Bereich als unmittelbare Ebene.

Eine andere Ebene der Achtsamkeit bezieht die Deutung der Sinneswahrnehmung mit ein und ordnet sie in einen konzeptionellen und sozialen Kontext ein: Ich stehe an der Straße und höre ein Geräusch – ich weiß, es ist ein sich näherndes Auto, ich schliesse daraus, dass es besser ist, jetzt nicht über die Straße zu gehen. Ich nenne dies die konzeptionelle Ebene.

Beide Ebenen, die unmittelbare und die konzeptionelle, sind gültige Bereiche für die Achtsamkeit. Aber ihre Aufgaben und Bedeutungen sind verschieden.

Wenn man unvoreingenommen den Begriff „achtsam“ hört, so bezieht man ihn meistens auf die konzeptionelle Ebene: „Sei achtsam, wenn du über die Straße gehst!“ – Will heißen, dass man auf vorbeifahrende Autos achten soll. Der Nutzen der Achtsamkeit in der konzeptionellen Ebene ist leicht zu erkennen: Wir können besser mit der Umwelt interagieren, wir erkennen Gefahren, wir tauschen uns aus.

Im Achtsamkeitstraining erforschen wir zusätzlich die unmittelbare Ebene. Geräusche hören, ohne sich eine Vorstellung von der Quelle der Geräusche zu machen; die Hände spüren, ohne sich ein Bild von den Händen zu machen; Emotionen als phänomenale Erscheinungen wahrnehmen, ohne sich den damit verbundenen Gedanken und Vorstellungen hinzugeben.

Der Nutzen der Beschäftigung mit dieser unmittelbaren Ebene ist verborgener, aber von außerordentlicher Bedeutung. An erster Stelle ist die Befreiung von der Tyrannei der Gedanken und Konzepte zu nennen. Zwar helfen sie uns bei der Bewältigung des Lebens: Zu wissen, dass der Einstich bei einer Impfung nur kurz ist und einen übergeordneten Zweck hat, hilft über den Schmerz hinweg. All unsere Lebensplanungen sind ohne das konzeptionelle Denken nicht möglich.

Andererseits sind sie für so viel Leiden verantwortlich: die unnötigen Sorgen, die quälenden Erinnerungen, die belastenden Interpretationen von Geschehnissen etc. Gewohnheitsmäßige Denkmuster halten uns gefangen, engen unsere Optionen ein. Je gründlicher wir diese gedeutete Welt erforschen, desto klarer tritt ihr

verhängnisvoller Anteil zutage. Und desto mehr Erleichterung können wir mit der unmittelbaren Achtsamkeit erfahren.

Ein weiterer Vorteil der Erforschung der unmittelbaren Ebene ist die geringere Abhängigkeit von den Vedana, den Bewertungen von „angenehm“ und „unangenehm“ (s. Kapitel „Vedana“). Je direkter die Wahrnehmung, desto weniger haben die Vedana eine Chance, denn sie werden den Sinneswahrnehmungen vom Geist hinzugefügt. Sich diesem ewigen Regime von Lust und Unlust zeitweise zu entziehen, kann als große Befreiung empfunden werden.

Mit Hilfe der unmittelbaren Ebene gewinnen wir Erkenntnis. Zum Beispiel die Vergänglichkeit: Wir wissen zwar von dem Wandel aller Dinge, aber das direkte Spüren dieses Wandels gräbt sich tiefer ein als es abstraktes Wissen kann.

In der Folge erleben wir eine Loslösung von den Geschehnissen, eine Lockerung ihres Ich-Bezugs. Die Kränkung wird nicht mehr persönlich genommen, der Schmerz wandelt sich von „mein Schmerz“ zu „da ist Schmerz“, die quälende Emotion wird zu einem schwankenden und natürlichen Vorgang des Geistes. Hier tritt die Paradoxie hervor, dass wir die Dinge ganz genau erfahren und dennoch von ihnen losgelöst sein können. Dies wird als große Erleichterung erlebt.

Innerhalb der unmittelbaren Ebene kann sich Achtsamkeit beziehen auf:

- die Objekte der Sinneswahrnehmung (Bewusstheit des Geräuschs),
- den Sinneskanal (Bewusstheit des Vorgangs des Hörens),

- die Bewusstheit an sich (Spüren der Wachheit in der inneren Stille).

Das Experimentieren mit diesen drei Aspekten bereichert unser Leben. Wenn großer Lärm zu ertragen ist, bietet sich die Ausrichtung der Achtsamkeit auf den Sinneskanal „Hören“ an: Man nimmt staunend den Vorgang des Hörens wahr und bleibt unbeeindruckt von dem Geräusch an sich und der Quelle des Geräusches. Wenn Angst dominiert, kann die Aufmerksamkeit auf die Bewusstheit dieser Angst gelenkt werden, die selbst unberührt von der Angst ist – ein Ort des stillen Friedens ist gefunden.

Für sich allein genommen ist ein dauerhaftes und ausschließliches Verweilen in der unmittelbaren Ebene nicht lebensstauglich. Ihr Wert besteht in der Ergänzung zur konzeptionellen Ebene, wenn beide Achtsamkeitsbereiche sich durchdringen. Die unmittelbare Wahrnehmung befreit von der durch Angst und Hoffnung getrübbten Sicht der Dinge, sodass in der konzeptionellen und sozialen Welt empathischer und wirkungsvoller mit der Umwelt interagiert werden kann.

Leicht unterliegt man der Vorstellung, dass diese beiden Ebenen nicht zusammen passen. Aber es ist wie mit dem Betrachten eines Films: Ich erlebe die Hochs und Tiefs aus der Sicht der Protagonisten und ich weiß dennoch, dass es ein Film ist, dass Schauspieler unter der Leitung eines Regisseurs agieren. Sogar eine weitere Ebene ist uns dabei bewusst: es sind „eigentlich“ nur farbige Lichter auf einer Leinwand, der Rest wird von unserem Geist hinzugefügt. Auch wenn wir das zeitweilig vergessen mögen, so würden wir dennoch nicht die falschen Schlüsse ziehen und die Hauptfigur zum Essen einladen.

Intuition und Achtsamkeit

Achtsames Verhalten wird oft mit kontrolliertem Verhalten gleichgesetzt, mit der Unterdrückung von Spontaneität. Dahinter verbirgt sich ein Missverständnis.

Achtsamkeit beobachtet. Sie sorgt für das Wissen um das, was gerade geschieht. Darauf aufbauend kann entschieden werden, ob man alles weiter so laufen lässt oder ob Kontrolle und Steuerung angesagt sind. Sie ermöglicht also Kontrolle, aber diese ist nicht zwingend Folge der Achtsamkeit. Im Gegenteil – Achtsamkeit fördert die Intuition.

Die Ausdruckskraft eines Musikers wird durch seine Intuition bestimmt, seine Fähigkeit, aus dem Moment heraus feine Nuancen zu gestalten: eine kleine Verzögerung hier, ein kaum merkbarer Dynamikwechsel dort. Bei den Zuhörenden bewirken diese den Eindruck der Lebendigkeit, sie fühlen eine Verbundenheit mit der Seele des Musikers. Diese Nuancen sind nicht geplant oder gedacht, sondern entstehen spontan aus dem Moment heraus. Es ist die Intuition, die Kreativität ermöglicht und einen Künstler von einem seelenlosen Virtuosen unterscheidet.

Die Rolle der Achtsamkeit besteht darin, störende Gedanken auszublenden, sich von Erwartungen und Vorstellungen freizumachen. Dadurch wird der innere Zensor ausgetrickst, der mit seinen Urteilen und Normen die Intuition blockiert. Der Raum wird damit frei für die im Unbewussten schlummernden Ideen. Gleichzeitig sorgt die Achtsamkeit für die Wachheit und Offenheit, selbst die kleinsten und unscheinbarsten Eingebungen dem Unbewussten zu

entreißen. Je schärfer die Achtsamkeit, desto reicher der Fundus an Eingebungen.

Es sind also wieder die beiden Säulen der Achtsamkeit, die hier aktiv sind: auf der einen Seite das Loslassen und die Geistesstille, auf der anderen Seite Offenheit und Wachheit. Nur in einem stillen Geist werden die unbewussten Regungen hörbar.

Selbstverständlich ist Intuition nicht nur auf die Musik beschränkt. Sie ist genauso wichtig für darstellende Künstler, Schauspieler oder Tänzer. Im Sport gibt es den Typ des intuitiven Fußballers, der zuweilen verrückte Sachen macht – sie können total schiefgehen, aber manchmal sorgen sie für diese unvergesslichen Momente, die dann als Sensation des Fußballtages gefeiert werden.

Im sprachlichen Austausch kann die Intuition auf diese Weise Situationskomik erzeugen und Momente des Gleichklangs mit dem Gegenüber. In der Wissenschaft liefert die Intuition die Idee für einen neuen Zusammenhang, an den noch keiner gedacht hat und der auf den ersten Blick verrückt erscheint (Hypothesenbildung, Heuristik, Brainstorming). Manche revolutionäre Idee kam im Traum, manche erschien als verrückter Geistesblitz beim Zähneputzen oder beim Einfach-vor-sich-Hindösen. Erst danach kommt die Rolle der Rationalität zum Tragen – wenn die These nach logischen Regeln oder empirischen Kriterien überprüft wird.

Sehr oft geht der kreative Prozess mit dem Gefühl einher, dass man diese Idee nicht selbst hervorgebracht hat, sondern etwas anderes für diese Intuition verantwortlich ist. Je nach Weltbild kann dies als „göttliche Eingebung“ empfunden werden, als Auswirkung eines „Es“, als Musenkuss oder Ähnliches. Da die Eingebung ohne willentliches Suchen oder Dazutun entsteht, fehlt das Gefühl des „Ich“ in diesem Moment. Dies wird als besonders beglückend

empfunden. Ein Staunen über die Leichtigkeit und Kreativität des Geistes stellt sich ein.

Paradoxerweise ist eine Bedingung für die künstlerische Intuition die Übung! Der Tänzer muss seine Figuren aus dem Effeff beherrschen, damit die Intuition im richtigen Moment den genialen Vorschlag aus dem Unbewussten hervorlocken kann. Der Musiker muss Souverän über sein Instrument und die Tonleitern sein, damit er sich auf die Intuition verlassen kann, so wie der Physiker seine Formeln und der Dichter seinen Wortschatz beherrschen muss. Das Gleiche gilt für die Achtsamkeit selbst: Auch sie muss trainiert werden, damit die Intuition mühelos wird.

Kritische Einwände zur Achtsamkeit

In der Öffentlichkeit gibt es viele kritische Einwände gegen die Praxis der Achtsamkeit. In der großen Begeisterung für die „Achtsamkeits-Bewegung“ gehen diese Bedenken oft unter. Sie verdienen jedoch sorgfältige Beachtung, denn mit ihnen lassen sich manche Missverständnisse und falsche Erwartungen herauschälen.

1) „Meditation ist nur für Esoteriker.“

Nein! Achtsamkeits-Meditation hat nichts zu tun mit magischen Ritualen, Trance-Zuständen oder Guru-Verehrung. Im Gegenteil: Die klare Aufmerksamkeit für alles, was jetzt geschieht, ist zutiefst handfest und realitätsnah. Hierfür schult Meditation die Wachheit des Geistes bei gleichzeitiger Entspannung. Hoffnungen auf parapsychologische Fähigkeiten wie Hellsehen oder Psychokinese sind unangebracht. Der Nutzen von Meditation ist in vielen Untersuchungen gezeigt worden und ihre Auswirkungen werden weiterhin intensiv von der wissenschaftlichen Forschung begleitet.

2) „Meditation ist nur für Leute, die mit Stress nicht klarkommen.“

Nein! Es gibt viele Motive für die Praxis, eines davon ist das Leiden an chronischem Stress. Weitere Motive finden sich in dem Umgang mit Krankheiten, seelischem Kummer oder Angst um die Zukunft. Für manche Menschen ist es mehr eine Vorsorge, eine Stärkung der seelischen Kräfte, um den Unwägbarkeiten des Lebens besser begegnen zu können.

Für andere Praktizierende ist der Antrieb positiv motiviert, etwa durch die Neugierde, den eigenen Geist zu erforschen, das Leben tiefgründiger zu verstehen, in echten Kontakt mit dem eigenen Leben zu kommen. Oder einfach nur das Verlangen, das Glück eines stillen und klaren Geistes genießen zu können.

3) „Achtsamkeit ist nicht von vornherein moralisch gut. Sie kann für negative Absichten benutzt werden.“

Stimmt! Achtsamkeit im engen Sinn enthält keine ethische Implikation. Sie kann dem Scharfschützen zur Konzentration bei einem Mord verhelfen und dem Ausbeuter beim Distanzieren von seinen Skrupeln. In diesem Sinne ist die Achtsamkeit wie ein Messer: Man kann es zum Nutzen oder zum Schaden verwenden, ohne dass das Messer per se nützlich oder schädlich wäre.

In einer weniger engen Auffassung von Achtsamkeit beziehen wir das grundlegende Wohlwollen gegenüber Menschen und Tieren mit ein. Dadurch erhält die Achtsamkeit einen Kompass für eine ethische Ausrichtung. Und im religiösen Kontext stellt die Achtsamkeitspraxis nur einen Teil des Weges dar: Im Buddhismus, dem die Achtsamkeitsschule entnommen ist, gehört zur Übung auch die Entwicklung einer ethischen Lebensführung als wesentlicher Partner der Achtsamkeit.

4) „Mit der Achtsamkeitspraxis schottet man sich von der Umwelt ab und betreibt Nabelschau. Sie fördert Egoismus und Selbstbezug.“

Verständlich, es sieht so aus. Jedenfalls in der formellen Meditation. Aber die Meditation hat das Ziel, sich in der Zurückgezogen-