

Interview

Nichts TUN, einfach SEIN

Wer achtsam ist, empfindet tief und kommt bei sich an, sagt die Meditationsforscherin Dr. Britta Hölzel. **Wie das geht? Indem wir anerkennen, was wirklich ist.** Und wenn wir dann auch noch aufhören, uns innerlich gegen diese Realität zu wehren, wird Veränderung plötzlich möglich

Interview: Almut Siegert

emotion: Kennen Sie dieses Gefühl auch? Tausend Gedanken rasen durch den Kopf: Tue ich das zuerst? Oder erledige ich erst jenes? Und überhaupt: Wo soll es eigentlich langgehen in meinem Leben?

Britta Hölzel: Ja, selbstverständlich kenne ich das nur allzu gut.

emotion: Und meditieren Sie dann?

Britta Hölzel: Ich bemühe mich, innerlich anzuhalten und einen bewussten Atemzug zu nehmen. Wenn ich es schaffe, für einen kurzen Moment aus den inneren Geschichten auszusteigen, habe ich danach schon einen etwas freieren Kopf und kann mich mit klarerem Blick dem zuwenden, was als Nächstes ansteht.

emotion: Wie lange muss ich üben, bis ich meditieren kann?

Britta Hölzel: Es bedarf nur eines einzigen Augenblicks. Wir alle besitzen bereits die Fähigkeit, mit unserer Aufmerksamkeit in der Gegenwart anzukommen und mit offener, neugieriger und liebe-

voller Haltung dem zu begegnen, was sich da zeigt. Alles, was wir tun müssen, um meditieren zu können, ist, dass wir das wollen. Über die Zeit hinweg werden wir dann feststellen, dass es immer einfacher wird, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben.

emotion: Meditieren, das sei nichts für Feiglinge, sagt der amerikanische Mediziner und Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn. Warum muss man mutig sein, um zu meditieren?

Britta Hölzel: Weil es manchmal gar nicht einfach ist, den eigenen Empfindungen offen zu begegnen. Oft haben sich bei uns über die Jahre hinweg Muster eingeschlifft, uns von schmerzhaften Empfindungen abzuwenden, weil wir sie nicht spüren wollen. Einst mag das sinnvoll gewesen sein, weil dieses Verhalten uns vor Verletzungen bewahrt hat.

emotion: Sie meinen schmerzhaft empfindungen in der Kindheit?

Britta Hölzel: Ja, damals haben wir Verdrängungsmuster gebraucht, weil wir nicht anders damit umgehen konnten. Aber über die Zeit hinweg bemerken wir vielleicht, dass diese uns nun einschränken, weil wir viele Dinge im Leben vermeiden, anstatt ihnen ins Gesicht zu schauen. Es kann dann eine große Herausforderung sein, offen hinzuspüren. Vielleicht bemerken wir erst dann, wie traurig oder müde wir tatsächlich sind. Da erfordert es manchmal Mut, dranzubleiben. Es lohnt sich aber! Wenn wir uns nämlich unseren Empfindungen zuwenden, können sich alte Muster lösen, und wir bekommen mehr Freiheit. Wir können lebendiger sein.

emotion: Durch das Meditieren erkenne ich also klarer, wer ich bin, und kann besser meine Ziele erreichen?

Britta Hölzel: Ja. Und trotzdem geht es erst mal darum, aufzuhören zu hoffen, dass sich die Dinge so wandeln, wie ich sie gern hätte. Achtsamkeit bedeutet, das Gefühl loszulassen, dass die Dinge anders sein müssten, als sie sind. Darin liegt die interessante Paradoxie der Achtsamkeit – Veränderung passiert, wenn wir das Bestehende akzeptieren.

emotion: Kann das auch Krisen auslösen, etwa mit dem Partner, weil ich erkenne, dass ich so, wie ich jetzt lebe, nicht mehr leben will?

Britta Hölzel: Das kann theoretisch passieren. Wenn wir uns klarer darüber werden, was uns guttut und was nicht, möchten wir vielleicht Veränderungen vornehmen, die unsere Familie, Freunde oder Kollegen nicht nachvollziehen können. Die Teilnehmer unserer Achtsamkeitsmeditationskurse berichten aber eher, dass Freunde und Partner positiv überrascht sind. Sie freuen sich, den anderen entspannter, ausgeglichener, ja, selbstbewusster zu erleben, und fühlen sich selbst manchmal sogar auch wieder mehr von ihm gesehen und gehört.

emotion: Meditation gilt derzeit geradezu als Wundermittel. Sorgt das nicht auch wiederum für Stress? Nach dem Motto: Oh mein Gott, ich müsste entspannter sein!

Britta Hölzel: Ja, das ist ein wichtiger Punkt. Zum einen ist die Meditation natürlich kein Wundermittel. Und vielleicht besteht auch kurzfristig die Gefahr, dass wir die Meditation benutzen, weil wir denken, dass wir noch besser werden müssten, noch leistungsfähiger oder entspannter. Wenn wir aber wirklich aufmerksam hinschauen, werden wir feststellen, dass es unter diesem Druck gar nicht funktionieren kann.

emotion: Bedeutet Achtsamkeit auch, zu erkennen: Ich kann jetzt nicht entspannen. Meine Lage ist wirklich desolat, ich bin überfordert?

Britta Hölzel: Ganz genau. Das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist nicht die Entspannung. Die ist ein willkommenes Nebenprodukt. Worum es geht, ist, die Dinge so zu sehen, wie sie gerade tatsächlich sind. Wenn wir die Situation so anerkennen und akzeptieren und uns nicht innerlich dagegen wehren, dann gewinnen wir Handlungsspielraum. Es sind oft die inneren Geschichten, die wir uns über eine Situation erzählen, die den Stress noch schlimmer werden lassen. Meditieren kann helfen, sie loszulassen. Man lernt: Das sind bloß Gedanken und Gefühle. Sie kommen. Und sie gehen wieder.

emotion: Wie hilft mir Achtsamkeit, besser Entscheidungen zu treffen?

Britta Hölzel: Oft passiert es, dass wir handeln, bevor uns wirklich klar ist, was wir damit entscheiden. Wir fühlen uns in Zugzwang. Durch die Achtsamkeit lernen wir, erst mal anzuhalten und durchzuatmen. Damit geben wir uns selbst die Gelegenheit, klarer zu sehen und Situationen besser einzuschätzen. Wir lernen,

Dr. Britta Hölzel, 35, ist Psychologin und Yoga-Lehrerin. Sie arbeitet die letzten fünf Jahre in der Meditationsforschung am Massachusetts General Hospital in Boston und ist jetzt an der Charité in Berlin, wo sie auch Kurse zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion gibt



die Perspektive zu verändern und die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

emotion: Und wenn mir das gelingt, spüre ich dann auch besser, ob ich etwas wirklich will – oder ob ich es nur will, weil andere es von mir erwarten?

Britta Hölzel: Ja. Wenn ich mit mir selbst im bewussten Kontakt bin, lerne ich mich nach und nach immer genauer kennen. Ich kann in Zukunft aus meiner eigenen Weisheit schöpfen, weiß besser, was mir guttut, und kann dadurch klügere Entscheidungen treffen.

emotion: Warum entdecken gerade jetzt so viele Menschen Meditation und Achtsamkeit für sich? Was fehlt uns? Welche Bedürfnisse werden nicht gestillt?

Britta Hölzel: Wir sind, was Wohlstand, Gesundheitsversorgung und Ernährung anbelangt, noch nie zuvor so gut versorgt gewesen wie heute. Und trotzdem scheint uns etwas zu fehlen. Menschen fühlen sich zunehmend gestresst. Das Tempo, in dem wir auf Anforderungen aus unserem Umfeld reagieren müssen, wird immer höher. Ich denke, dass wir in unserer Gesellschaft einen Punkt erreicht haben, an dem wir uns danach sehnen, wieder mehr Ruhe zu finden und mit den wesentlichen Dingen in Berührung zu kommen.

emotion: Was sind die wesentlichen Dinge?

Britta Hölzel: Es geht darum, diese Frage für uns selbst zu erforschen. Oft entdecken Menschen durch die Meditation, wie schön es ist, mal für einige Momente vom dauernden Tun abzulassen und zu spüren, wie es sich anfühlt, zu sein.

emotion: Können wir so vielleicht auch erkennen: Weniger ist mehr?

Britta Hölzel: Genau. Das berichten die Teilnehmer unserer Kurse immer wieder: Sie erkennen, dass es gar nicht notwendig ist, im Überfluss zu leben, um das Gefühl zu erlangen, dass es genug ist. Sie spüren, dass sie mit weniger genauso zufrieden sind. Einfach, weil sie das, was sie erleben, bewusst erleben. Das führt dazu, dass man die Dinge anders wertschätzen kann. ☒



emotionJOB erscheint parallel zu dieser emotion-Ausgabe zum ersten Mal. Lesen Sie darin das Interview mit Britta Hölzel darüber, wie Meditation auch die Arbeitswelt beeinflussen kann. Sie erhalten unser Sonderheft an ausgewählten Kiosken oder unter www.emotion.de/shop

Foto: www.5w-verlag.de