



Richtig im Kopf

Die digitale Gesellschaft hat uns alle zu permanenten Multitaskern gemacht. Doch nun macht sich die Erkenntnis breit, dass unsere Leistung dadurch leidet. Auch die Business-Elite entdeckt Meditation und Achtsamkeitskurse. **Von Jenny Becker**

Ich schaue auf nackte Füsse. Gehmeditation auf dem verschlissenen roten Teppich, der den Übungsraum wie ein Catwalk durchzieht. In Zeitlupe hebt sich die Ferse der Frau, die vor mir läuft, bis die Zehen den Boden nicht mehr berühren. Kurzes Innehalten, dann schiebt sich der Fuss vor wie eine Baggerschaufel, die Zehenspitzen senken sich, die Sohle, die Ferse. Erster Schritt. Draussen, im thailändischen Nationalpark Doi Suthep, ist es heiss. Doch durch die schräggestellten Lamellenläden weht eine angenehme Brise.

Ich möchte die Kunst der Aufmerksamkeit lernen und bin dafür bis nach Thailand geflogen. Eine ganze Woche verbringe ich bei den buddhistischen Mönchen des Wat Phratat Doi Suthep unweit von Chiang Mai. Es soll mein Trainingslager sein. Abgeschottet von Zerstreuung, besänftigt durch das Wissen, dass in diesem Land schon seit über 2000 Jahren meditiert wird. Nicht, dass mir das Fach völlig neu wäre: Auch zu Hause im Yogakurs geniesse ich die Minuten, in denen wir nur dazitzen und die Stimme der Lehrerin in die Entspannung führt. Regelmässig nehme ich mir dabei vor, mehr zu üben, abends nach einem

anstrengenden Arbeitstag. Aber lange klappt es nie mit dem Meditieren. Ich bin wie eine Joggerin, die aufhört, sobald es anstrengend wird – obwohl sie weiss, dass sich das Glücksgefühl erst einstellt, wenn die mühseligen ersten Kilometer überwunden sind.

Ich bin mit meinen Ambitionen nicht alleine. Das lange Zeit belächelte Bemühen, Aufmerksamkeit durch Meditationstraining zu schärfen, hat sein esoterisches Image abgestreift. Es ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen, vor allem aber auch an ihrer Spitze, bei Unternehmern aus dem Silicon Valley, bei «Fortune»-500-Firmenchefs und Pentagon-Kadern.

Kürzlich schrieb das US-Magazin «Time», das Silicon Valley sei geradezu «eine Bruststätte für Aufmerksamkeits-Kurse und -Konferenzen» geworden. Wisdom 2.0, ein jährliches Meditations-Treffen für Manager aus der Technologie-Branche, begann 2009 mit 325 Teilnehmern und erwartet dieses Jahr deren 2000. Mit von der Partie sein wird Jon Kabat-Zinn, MIT-Wissenschaftler und Doktor in Molekularbiologie: der Mann, der 1979 die «Mindfulness Based Stress Reduction»-Methode (MBSR) entwickelte, die heute von fast 1000 Instruktoren in über 30 Ländern

So geht man in sich

Meditation ist die Kunst, nichts zu tun. Für Anfänger kann das Meditieren frustrierend sein, aber wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass es Stress senkt und die Konzentration steigert. Und so geht's: Bequem sitzen, auf dem Boden oder auf einem Stuhl, Rücken gerade, Augen geschlossen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Wenn Gedanken Sie von der Aufmerksamkeit auf die Atmung ablenken wollen, nehmen Sie die Gedanken zur Kenntnis, und konzentrieren Sie sich darauf wieder auf die Atmung. Versuchen Sie nicht, ablenkende Gedanken zu ignorieren, nehmen Sie sie einfach zur Kenntnis, und bringen Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit dann jeweils wieder zurück auf die Atmung. Beginnen Sie in der ersten Woche mit 10 Minuten Meditation täglich.

gelehrt wird. Zu seinen Schülern werden Topmanager, unter anderen von Twitter, Instagram und Facebook, zählen. Die Firma Google wiederum bietet ihren Mitarbeitern intern kostenlose Meditationskurse an. «Search inside yourself», suche in dir selbst, lautet der Titel. Die Warteliste ist brechend voll.

Dass sich die Meditation von ihrem Räucherstäbchen-Image befreien konnte, hat nicht zuletzt mit einer höchst Arbeitsmarkt-kompatiblen Eigenschaft zu tun: Sie verspricht bessere Leistungen in Beruf und Freizeit. Wer im Meditationssaal lernt, sich auf eine einzelne Sache zu konzentrieren, fördert seine Fähigkeit, dasselbe auch im Alltag und unter Stress zu tun, wenn ihn Informationen aus 1000 Kanälen vom Wesentlichen abzulenken drohen.

Endlich innehalten

Dass unser Hang zu permanentem Multitasking die Produktivität mindert, ist mittlerweile wissenschaftlich erhärtet: indem wir über unsere elektronischen Kommunikationshelfer alles zugleich zu tun versuchen, mindern wir unsere Fähigkeit, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen. Wir können uns schlechter auf eine einzelne Sache fokussieren und machen mehr Fehler.

Es gibt heute Firmenangestellte, die es für unmöglich halten, Arbeitspausen zu machen. Gemäss neuen Studien checken mehr als die Hälfte der Angestellten ihre Geschäfts-E-Mails an Sonntagen, und 4 von 10 tun es auch in den Ferien. Gleichzeitig spielen sie mit ihren Kindern, bestellen den Tofu für den Gemüseauflauf, zahlen Rechnungen und verschicken Party-Einladungen. Kein Wunder, brennt der Mensch des digitalen Zeitalters darauf, endlich einmal innezuhalten. Mehr als 4 Milliarden Dollar geben Amerikaner jedes Jahr für alternative Therapiemethoden aus, die mit Aufmerksamkeits-Training zu tun haben. Chefs entdecken die Langsamkeit in Retraiten. In Yogakursen folgen Hunderttausende Frauen und Männer ihrem Atem. Die Bekanntschaft mit der grossen Schwester des Yoga, mit der Meditation, ist da geradezu programmiert.

Auch ich, die inkonsequente Yogaschülerin, will es jetzt wissen. Im thailändischen Kraftzentrum schlüpfte ich in weisse Leinenkleidung und gehöre plötzlich dazu: zu den Gestalten, die geisterhaft durch den Meditationsraum wandeln, zu den Sitzenden, die fast regungslos auf bunten Kissen atmen, die schweigend sehen, horchen, fühlen und im Gänseschritt das Gehen üben. Die Frau vor mir ist etwa so alt wie ich, Anfang dreissig, ungeschminkt wie alle hier. Spiegel gibt es sowieso nicht im International Buddhism Center. Hier wird still meditiert. Meine Schultern haben sich verkrampft bei dem Versuch, locker zu stehen. Der Schmerz lenkt mich ab, dabei sollte meine Welt jetzt nur aus

Sohlen bestehen: rechten Fuss heben, aufsetzen, linken Fuss heben, aufsetzen. 15 Minuten lang, danach 15 Minuten Sitzmeditation, das ist das Anfängerprogramm. Gehen, Sitzen, Pause. Dann alles wieder von vorn.

Für buddhistische Mönche ist es normal, Schüler aufzunehmen, egal aus welchem Land, egal mit welcher Religion oder Meditationserfahrung. Sie sehen es als ihre Pflicht und nehmen dafür nur Spenden. Am Hang rund um die goldglänzende Tempelanlage Doi Suthep haben die Mönche Bäume gerodet und ein eigenes Dorf errichtet, um Platz für die vielen Schüler zu schaffen, die aus aller Welt zu ihnen strömen. Es werden jedes Jahr mehr. Jetzt stehen vier Schlafhäuser aus Beton zwischen den hohen Bäumen, mit jeweils zehn Einzelzimmern: Linoleumbelag, ein Plasticstuhl, ein Bett.

Mein Rucksack steht in der Ecke wie ein schmallendes Kind. Nichts, was er mir bietet, darf ich anrühren: nicht das Handy, den dicken Roman, den Reiseführer über Thailand, den MP3-Player voller Musik. Merken würde es keiner, wenn ich mich den ganzen Nachmittag ins Bett legte und läse, schliefte, telefonierte. Aber wer will schon Mönche betrügen? Oder, schlimmer noch, sich selbst? Es liegt allein in meiner Verantwortung, genauso wie die tägliche Meditationspraxis und das Aufstehen.

Der Tag beginnt um 5 Uhr morgens. In Flipflops tappe ich hinaus in die Nacht, das Waschbecken befindet sich auf der Veranda. Ein Gecko sitzt an der Wand, Motten flattern aufgeregt um das gelbe Licht. Auf dem Weg zum Hauptgebäude bin ich eingehüllt in das gleichmässige Kratzen von Reisigbesen auf Asphalt. Zwei Klosternovizen fegen vertrocknete Blätter von den Strassen und befreien die Gedanken von den Traumresten. 5 Uhr 30 sitzen alle im Übungsraum, in weisse Tücher gehüllt, es ist frisch. Eine Stunde lang spricht er zu uns, der «teacher», unser Lehrer, ein rundlicher Mönch mit freundlichem Lächeln und Brille. «Ringe nicht mit der Aussenwelt. Sie besteht aus vielen zehntausend Faktoren, die kannst du nicht kontrollieren. Aber wie du auf sie reagierst, liegt in deiner Hand.» Es klingt wie ein Wohlfühl-Kalender-



Ringe nicht mit der Aussenwelt. Die kannst du nicht kontrollieren. Aber wie du auf sie reagierst, liegt in deiner Hand.

spruch. Aber hier haben die Worte Bedeutung. Sind wir beim Meditieren abgelenkt, sollen wir dreimal wiederholen, wo unsere Aufmerksamkeit hängt. Stört die zuschlagende Tür, wenn ein Schüler den Raum verlässt? Hören, hören, hören. Dann loslassen, mit den Gedanken zurückkommen, weiteratmen. Wenn es so einfach wäre.

Je ruhiger mein Alltag verläuft, desto aufgeweckter wird mein Kopf. Während der Meditation plant er schon die Reise, die ich an die Klosterwoche anschliessen will. Er beobachtet mich, wie ich zurück in meiner Einzimmerwohnung zwischen Fernseher und Sofa routiniert meine Gehmeditation übe. Er überlegt, was ich schreiben kann, über diese verrückte Begebenheit, dass ich von aussen betrachtet vollkommen gegenwärtig durch den Raum schleiche, innerlich aber wild mit meinen Gedanken ringe. Tröstlich, dass es den anderen wahrscheinlich genauso geht. Mit dem nächsten Schritt erreiche ich die Säule in der Raummitte, und plötzlich springt dahinter ein Tiger hervor. Ein Tiger? Ich lächle über dieses Hirnspinnst und denke:

«Denken, denken, denken.
Loslassen. Zurückkommen.
Atmen.

Der Tiger ist verschwunden.»

Bei der Sitzmeditation ist mein Fuss schon nach zehn Minuten nur noch ein schwerer Klumpen. Es kribbelt, es schmerzt, wie soll ich mich da auf das Heben und Senken meiner Bauchdecke konzentrieren? Erleichtert, endlich die Pause erreicht zu haben, trete ich später hinaus ins gleissende Licht. Vor meiner Zimmertür liegt der Dorfhund auf dem warmen Boden ausgestreckt. Genau so wie vor einer Stunde. Neben dem Fenster sitzt ein Falter. Wie heute Morgen, als ich das Haus verliess. Sie haben sich beide nicht gerührt. Mühe los. Was für eine Lektion!

Weissgekleidete Gestalten

Am Abend treffen sich alle Schüler in dem kleinen Tempel. Ein goldener Buddha lächelt den zwanzig weissgekleideten Gestalten entgegen. Vor dem Altar sitzt ein junger Mönch, von seiner nackten Schulter rankt eine Tätowierung den Rücken hinab und verschwindet in den orangen Stoffbahnen. Dann fängt er an zu singen, in Pali, der heiligen Sprache, eng verwandt mit dem Sanskrit. Wir schauen in die abgegriffenen Liederbücher und singen mit, so gut es geht. «... Tanaparamattha-parami sampanno metta mitri karuna...» Wenn man sich nicht an die Buchstaben klammert, sondern von der Melodie mitnehmen lässt, treibt man wie von selbst hinein, in eine rhythmische Konzentration.

Nach dem Singen dürfen wir Fragen stellen. Zur Meditation, zum Buddhismus, zu dem Alltag der Mönche, zu dem Leben in Thailand. Wie viel die Mönche meditierten, fragt jemand. «Oft ist dafür wenig Zeit. Die jungen

Mehr bei sich sein

Um der Gefahr zu entgehen, sich im Alltag geistig unnötig zu verzetteln, befolgen Sie diese drei einfachen Tipps von Fachleuten:

1.

Tragen Sie eine Uhr. So vermeiden Sie es, jedes Mal Ihr Smartphone zur Hand nehmen zu müssen und dadurch allenfalls auch gleich von neuen E-Mails oder SMS abgelenkt zu werden.

2.

Kein Handy neben dem Bett. Wachen Sie zuerst voll und ganz auf, bevor Sie irgendein digitales Gerät zur Hand nehmen.

3.

Gehen Sie regelmässig in die Natur. Beobachten Sie Ihre Umgebung. Und widerstehen Sie dem Bedürfnis, gleich alles auf Instagram oder Facebook weiterzuleiten.

Mönche studieren, andere arbeiten im Tempel. Ich setzte mich höchstens 30 Minuten am Tag zum Meditieren hin.» Verstohlene Erleichterung breitet sich aus. Auch Mönche leben nicht im Lotussitz und im gedankenleeren Raum. «Aber man muss dazu nicht abgeschieden im Kloster sitzen», sagt unser Mönch weiter. Das ist nur am Anfang wichtig, um die Technik zu erlernen. Danach kann man das überall, auch während der Arbeit. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass regelmässiges Meditieren, und sei es nur eine halbe Stunde täglich, enorme Veränderungen in Gang setzen kann.

Die deutsche Neurowissenschaftlerin und Psychologin Britta Hölzel untersucht die Wirkung von Meditation auf das Gehirn. An der amerikanischen Harvard Medical School durchliefen die Teilnehmer ihrer Studie einen achtwöchigen Meditationskurs. Sie machten 45 Minuten am Tag eine Achtsamkeitsübung. Vor und nach dem Kurs wurden ihre Gehirne im Kernspintomografen untersucht. Das Ergebnis: Meditation verändert die Biologie des Gehirns schon nach kurzer Zeit. «Das ist wie bei der Muskulatur», erklärt Britta Hölzel. «Wenn die benutzt wird, ändert sich ihre Struktur, und sie wird kräftiger.»

An der Supermarktkasse

Besonders auffällig ist die Wirkung auf den Hippocampus, die Region, die für Gedächtnis und Stressregulation zuständig ist. Bei Stress und einem entsprechend hohen Cortisolwert im Blut wird das Gewebe dort geschädigt, Nervenzellen können absterben. Man wird vergesslich und unkonzentriert. «Durch Meditation nimmt die Dichte der grauen Substanz im Hippocampus wieder zu, das Gewebe regeneriert sich», sagt Hölzel. «Das ist eine grosse Chance.» Die Amygdala hingegen, das Angstzentrum, verringere ihre Dichte. Ausserdem werden Teile der vorderen Hirnrinde stärker durchblutet, jene Bereiche, die für die Regulation von Gefühlen zuständig sind. Man wird rundum gelassener. Die Wissenschaftlerin Hölzel klingt ganz wie der in Orange gehüllte Mönch, als sie sagt: «Um die positiven Veränderungen beizubehalten, ist es wichtig, regelmässig zu meditieren. Achtsamkeit lässt sich auch im Alltag üben, zum Beispiel wenn man an der Supermarktkasse steht.»

Das Kupfer-Wolle-Bast-Image der Meditationstechniken hat in der Vergangenheit dazu geführt, dass Studien zum Thema vorwiegend von privaten Spendern finanziert wurden und nicht immer den höchsten wissenschaftlichen Standards genügten. Doch dies hat sich nun deutlich geändert. Laut dem «Time»-Magazin erschienen 2003 in namhaften wissenschaftlichen Publikationen 52 Studien zum Thema Aufmerksamkeit. 2012 waren es bereits 477 Studien. Allein die US-amerikanischen National Institutes of Health (NIH) haben

in den vergangenen fünf Jahren mehr als 50 Studien durchführen lassen. Sie untersuchen unter anderem, wie sich Jon Kabat-Zinns «Mindfulness Based Stress Reduction»-Methode (MBSR) auf alle möglichen Körper- und Geistesfunktionen auswirkt, von sozialer Angst über die Immunreaktion auf das Humane Papillomavirus bis zur Müdigkeit, die Krebskrankheiten begleitet.

Ich bin erst einmal froh über unsere abgeschottete Versuchswelt. Im Speisesaal liegt ein laminiertes Blatt auf jedem Tisch: «Keine sozialen Kontakte, bitte.» Besteck schabt auf den Tellern. Die Blicke versinken in dampfenden Glasnudeln. Normalerweise würden meine Gedanken jetzt hin und her rennen auf der Suche nach einem Gesprächsthema. So aber konzentriere ich mich auf die rosa Wurzelscheiben, die ich auf meine Gabel spiesse. Und esse. Es fällt leicht, dabei achtsam zu bleiben, vielleicht hat sich in meinem Gehirn ja schon etwas verändert. Um 11 Uhr gibt es die letzte Mahlzeit des Tages.

Langsam begreife ich, dass Meditation nicht strenges Stillsitzen und Nichtsdenken heisst. Es ist eine innere Ruhe, in die ich mich selbst hineinführe. Ich brauche dazu keine Stimme, die mir ansagt, wie ich zu atmen habe. Keinen strengen Lehrmeister, der mich wie in einem Boot-Camp über meine Grenzen zwingt, indem er mich drei Stunden im Lotussitz lässt.

Die Ruhe kommt mit dem Rhythmus des Tages. Dazu gehören auch die Pausen, in denen ich in der Sonne sitze und Tee trinke. Auf dem Bett liege. Im Schatten der Bäume spazieren gehe, mit Blick ins Tal. Und weil es nichts anderes zu tun gibt, fällt es leicht, immer wieder zum Übungsraum zu schlendern und eine neue Runde anzufangen. 25 Minuten Gehen, 25 Minuten Sitzen. Das ist eine überschaubare Zeit. Manchmal geht es gut, manchmal ist es mühsam. Ich nehme immer noch Geräusche wahr, ich nehme immer noch Schmerz wahr. Aber Loslassen bedeutet: die Dinge einfach mal hinnehmen. Hinnehmen, dass es im Rücken sticht, dass die Gedanken kreisen, dass der Fuss taub wird. Wahrnehmen und hinnehmen. Abends rechne ich aus,

“

Erwartet nicht, dass die Meditation euch sofort ändert. Wenn ihr eine Wohnung 30 Jahre nicht aufräumt, kann sie nicht schnell gesäubert werden.

dass ich jetzt insgesamt fünf Stunden täglich meditiere. Und bin stolz.

Am fünften Tag leide ich. Nicht, weil ich es nicht mehr aushalte, sondern weil ich bleiben will. Von der Veranda beobachte ich, wie die rote Sonne langsam über den Baumwipfeln auftaucht. Warum habe ich mir nicht zehn Tage zugetraut? Das ist die empfohlene Dauer eines Anfängerkurses. Was erschien mir daran so schwer? Im Morgenlicht sitze ich auf einem Stapel Kissen.

Ab und zu scheucht der Wind ein Blatt vorbei, es schabt langsam über den Boden . . . Hören, hören, hören. Lass los. Komm zurück.

Eine Haarsträhne weht mir ins Gesicht, sie ist weich, kitzelt meine Augen . . . Fühlen, fühlen, fühlen.

Die Tür öffnet sich quietschend, nackte Füssen tappen klebrig auf dem Stein, ein Kissen fällt neben mich, der Luftzug berührt meinen Arm, jemand setzt sich, piepspiepspieps wird ein Wecker gestellt. Stille.

Atmen, ein, aus

Ich bin eine kleine Welt, die mitten in der grossen sitzt und atmet. Ein, aus. Es riecht nach Blüten, die sich in der Sonne erwärmen. Meine Beine sind längst taub - macht nichts.

Am Nachmittag gibt mir der «teacher» eine neue Übung. Ich soll nicht nur auf die Bewegung meiner Bauchdecke achten, sondern in Gedanken einen münzgrossen Punkt an meinem unteren Rücken berühren. Erst rechts. Dann atmen, ein, aus. Dann links. Er zeigt mir die Stellen an einer weissen Modellfigur. In den nächsten zwei Tagen kommen je zwei Punkte dazu. Am Gesäss, rechts, links. An den Knien, rechts, links. Wenn zwischendurch die Gedanken abschweifen, muss ich neu beginnen, ohne die Reise entlang der Punkte zu beenden. Ich fühle mich wie ein Jongleur, der immer mehr Bälle zugeworfen bekommt und sie in den Kreis einbinden muss, ohne durcheinander zu geraten. Gerade als mir der Vergleich zur Jonglage einfällt, muss ich von vorn beginnen. Bis zu den Knien komme ich selten. Immerhin hat der Kopf nun genug zu tun. Von wegen nichts denken!

Am nächsten Morgen schlüpfe ich ein letztes Mal in die Leinenkleidung und gehe zur Abschlusszeremonie, mit der man uns in die «richtige Welt» entlässt, wie er sie nennt. Aufrecht sitzt er vor uns und lächelt. «Erwartet nicht, dass euch die Meditation sofort ändert. Wenn ihr eine Wohnung 20, 30 Jahre lang nicht aufräumt, kann sie nicht so schnell gesäubert werden.» Wahrscheinlich hat er recht. Das biologische Gehirn mag sich zwar schnell anpassen, aber alte Verhaltensmuster sind hartnäckig. Als ich danach langsam aus dem Dorf hinaus spaziere, meinen Rucksack auf dem Rücken, fühle ich mich trotzdem ein bisschen verändert - weil ich einen Raum in mir habe, den nur ich betreten kann. Ich weiss jetzt auch wie.