

Das Stichwort

Harald Walach*

Achtsamkeit

DOI 10.1515/spircare-2016-1012

Vorab online veröffentlicht 16. November 2016

„A. ist der natürliche Zustand unseres Geistes“. So lautet meine eigene Definition. Sie macht zwei Voraussetzungen: Erstens, dass es so etwas wie einen „natürlichen“ Zustand des Geistes gibt. Und zweitens, dass wir diesen im Normalfall nicht realisieren (sonst bräuchten wir ja nicht darüber schreiben, reden oder nachdenken, genauso wenig wie die Fische übers Wasser reflektieren müssen). Warum ich diese Definition und die damit verbundenen Implikationen für nützlich halte, sieht man wenn man einige andere, gängige Definitionen betrachtet: Häufig wird die Beschreibung von Kabat-Zinn herangezogen, der davon spricht, dass A. eine bestimmte Art und Weise sei, aufmerksam zu sein, nämlich im gegenwärtigen Augenblick, mit Absicht und ohne zu urteilen (Kabat-Zinn 1996). Andere betonen nur die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Eigentlich ist A. eine Eindeutschung des Pali-Wortes „sati“. Man hört von Kennern der Materie, dass dieser Begriff eigentlich nicht gut übersetzbar ist. Denn in ihm schwingt die Bedeutungsebene der Erinnerung mit: das Eingedenksein dessen, was geschehen ist. Das geht aber nur, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit immer präsent sind. Außerdem enthält der Begriff auch noch das Akzeptieren dessen, was gerade ist. Daraus leitet sich dann das Fehlen einer Bewertung ab, die für unsere „westlichen“ Ohren eher merkwürdig klingt. Man muss dabei bedenken, dass es nicht um eine Frage der Moral geht, sondern um ein Unterlassen der ununterbrochen ablaufenden kognitiven Kategorisierungen, die wir meist automatisch vornehmen. Das Kategorisieren entlastet normalerweise unseren Wahrnehmungsapparat. Es ist aber hinderlich, wenn wir uns Menschen oder Ereignissen unvoreingenommen zuwenden wollen. Daher sprechen Praktiker des A.strainings auch oft davon, dass es darum ginge, den „Autopiloten“ abzuschalten.

All dies habe ich versucht, in dem Begriff eines „natürlichen Zustand unseres Geistes“ zu fassen. Dieser Zustand ist, phänomenologisch gesehen, der einer inneren Ruhe und Präsenz, in der das Eine, das, was gerade wichtig ist,

allein im Feld unseres Bewusstseins und unserer Aufmerksamkeit steht. Ich sage, er sei „natürlich“, weil wir oft bei kleinen Kindern oder Tieren ein solches Einssein mit dem, was gerade ist – Spiel, Malen, Gefühlsausbruch, Bewegung – erleben. Und der Prozess der Inkulturation führt dann häufig dazu, dass aus den einstmals so in ihr Spiel vertieften Sprösslingen unzufriedene junge Leute werden, die gar nicht genügend Sinneskanäle gleichzeitig bespielen können, weil sie Angst haben, sie würden etwas verpassen.

Dabei verpassen wir gerade durch diese Menge an Aktivitäten, die wir gleichzeitig durchführen, und die Masse der Informationen, die wir meinen aufnehmen zu müssen, das Wesentliche und oft genug den Kern des Lebens. Unser Leben findet nämlich nur jetzt statt, in diesem Augenblick. Nicht gestern. Nicht morgen. Nicht im Urlaub. Sondern jetzt. Eigentlich: Jetzt. Groß geschrieben. Die Mystiker sprachen in der Nachfolge des Augustinus vom „nunc stans“, vom stehenden Jetzt, um ihre Erfahrung zu beschreiben. Das ist phänomenologisch sehr nahe an dem, was ich mit diesem „natürlichen Zustand“ des Geistes meine.

Dieser natürliche Zustand setzt also voraus, dass wir ganz im Augenblick gegenwärtig sind, gleichsam mit ihm verschmelzen oder mit dem, was gerade geschieht, sei es eine einfache Handlung wie das Warten, oder das Lesen eines Buches, oder ein Gespräch mit einem Menschen. Implizit in meiner Definition ist auch, dass wir diesen natürlichen Zustand verloren haben und sozusagen aus dem Paradies gefallen sind, wenn ich einmal die Sündenfallgeschichte psychologisch umdeuten darf. Unser Geist ist sozusagen auf Distanz zum Sein, zu den Dingen, die uns umgeben und den Menschen, denen wir begegnen. Die Effizienz unseres kognitiven Apparates hat dazu geführt, dass wir ganz rasche, automatisch ablaufende Kategorisierungen vornehmen. Wir treffen einen Menschen und ohne dass wir es merken, sortieren wir ihn in Kategorien wie „nützlich“ – „unbrauchbar“, „sympathisch“ – „unsympathisch“. Wir erleben etwas und machen es genauso. Tiere sortieren in „essbar“ – „nicht essbar“. Wir haben ein paar Kategorien mehr, aber wir sortieren auch. Durch das Anwachsen der Kommunikationsdichte und der Beschleunigung aller Vorgänge sehen wir uns gezwungen, unsere Abläufe zu beschleunigen, Dinge parallel zu tun – oder meinen zumindest, dass das hilfreich wäre. Das Gegenteil ist der Fall. Die meisten Studien, die wir kennen zeigen:

*Korrespondenzautor: Harald Walach, Frankfurt (Oder),
E-Mail: walach@europa-uni.de

Wer dem Gegenteil von A., dem gedanklichen Abschweifen und Tagträumen frönt, ist weniger effektiv und unglücklicher, macht mehr Fehler und braucht länger (Smallwood & Schooler 2006). Wer Multitasking betreibt, ruiniert sich auf Dauer nicht nur wichtige kognitive Fertigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und sorgfältige Analyse. Es leiden auch Beziehungen darunter. Studien zeigen auch, dass diejenigen Gehirnbereiche, die beim Gedankenabschweifen besonders aktiv sind, das sog. „default mode network“, genau diejenigen sind, die bei Menschen, die später Alzheimer entwickeln überaktiv sind (Wells et al. 2013). Das braucht uns nicht zu wundern, denn Alzheimer-Demenz ist eine phänomenologische Überspitzung der Unfähigkeit, im gegenwärtigen Moment aufmerksam zu sein. Daraus entwickelt sich die Unfähigkeit, sich Dinge zu merken, Anteil zu nehmen und alles, was wir sonst so kennen.

Dieser natürliche Zustand unseres Geistes also ist uns abhanden gekommen. Daher müssen wir ihn wiedergewinnen. Durch Übung. Die Übung dazu heißt in den alten Texten „dhyana“. Das übersetzt man am besten als „Kultivierung des Geistes“. Ich sage auch häufig „Hygiene des Geistes“ dazu. Denn ähnlich, wie uns die physische Hygiene im 19. Jahrhundert den größten medizinischen Fortschritt überhaupt beschert hat, könnte uns eine Hygiene des Geistes über die Herausforderungen unserer Zeit hinweg helfen. Diese Hygiene ist einfach: eine bestimmte Zeit am Tag darauf verwenden, nichts zu tun, nur zu atmen, die Gedanken, die dabei kommen, ziehen lassen und allenfalls dem Spiel des Geistes zusehen, ohne sich davon ge-

fangen nehmen zu lassen. Das hilft uns dabei, auch bei kleinen Dingen im Alltag achtsamer und damit natürlicher zu sein: beim Warten, beim Sprechen, beim Arbeiten, im Kontakt mit anderen. Und das wiederum hilft uns, die Hygiene des Geistes effektiver zu betreiben. Und alles zusammen hilft uns auf dem Weg zum natürlichen Zustand unseres Geistes. Sage keiner, das sei alles nur buddhistische Ideologie. Bei Hugo de Balma, dem mittelalterlichen Kartäusermystiker, den ich einmal übersetzt habe, findet sich auf die Frage „Was soll ich denn tun, wenn ich nicht an Gott und die Engel denken darf?“ die Antwort: „Nicht denken. Nur atmen“ (Walach 1994).

Literatur

- Kabat-Zinn J (1996) *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. München: Barth.
- Smallwood J, Schooler JW (2006) The restless mind. *Psychological Bulletin* 132:946–958.
- Walach H. (1994) *Notitia experimentalis Dei – Erfahrungserkenntnis Gottes. Studien zu Hugo de Balmas Text „Viae Sion lugent“ und deutsche Übersetzung*. Salzburg: Institut für Anglistik und Amerikanistik der Universität Salzburg.
- Wells RE, Yeh GY, Kerr C, Wolkin J, Davis RB, Tan Y Spaeth R, Wall RB, Walsh J, Kaptchuk TJ, Press D, Phillips RS, Kong J (2013) Meditation's impact on default mode network and hippocampus in mild cognitive impairment: A pilot study. *Neuroscience Letters* 556:15–19.