



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 dasitzen 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 Mediationstraining 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 Brüststätte 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 austrierend sein, aber wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass 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 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 lenken Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit innerteweilens 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 Meditationsaal 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 schmollendes 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 Reissigbesen 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 hier 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 Hirngespinnst 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 ich sein

in der Gefahr zu ent-
hen, sich im Alltag
istisch unnötig zu verzet-
n, befolgen Sie diese
ei einfachen Tipps von
chleuten:

agen Sie eine Uhr. So
rmeiden Sie es, jedes
al Ihr Smartphone zur
nd nehmen zu müssen
d dadurch allenfalls
ch gleich von neuen
Mails oder SMS abge-
kt zu werden.

in Handy neben dem
tt. Wachen Sie zuerst
ll und ganz auf, bevor
irgendein digitales
rät zur Hand nehmen.

hen Sie regelmässig in
e Natur. Beobachten
Ihre Umgebung. Und
derstehen Sie dem
dürfnis, gleich alles auf
tagram oder Facebook
iterzuleiten.

Mönche studieren, andere arbeiten
im Tempel. Ich setzte mich höchstens
30 Minuten am Tag zum Meditieren
hin.» Verstoßene Erleichterung brei-
tet 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 über-
all, auch während der Arbeit. Wissen-
schaftliche Studien bestätigen, dass
regelmässiges Meditieren, und sei es
nur eine halbe Stunde täglich, enorme
Veränderungen in Gang setzen kann.

Die deutsche Neurowissenschaftle-
rin und Psychologin Britta Hölzel
untersucht die Wirkung von Medita-
tion auf das Gehirn. An der ameri-
kanischen Harvard Medical School
durchliefen die Teilnehmer ihrer
Studie einen achtwöchigen Medita-
tionskurs. 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 Wissenschaft-
lerin Hölzel klingt ganz wie der in
Orange gehüllte Mönch, als sie sagt:
«Um die positiven Veränderungen bei-
zubehalten, ist es wichtig, regelmäs-
sig zu meditieren. Achtsamkeit lässt
sich auch im Alltag üben, zum Bei-
spiel wenn man an der Supermarkt-
kasse steht.»

Das Kupfer-Wolle-Bast-Image der
Meditationstechniken hat in der Ver-
gangenheit dazu geführt, dass Studien
zum Thema vorwiegend von privaten
Spendern finanziert wurden und
nicht immer den höchsten wissen-
schaftlichen Standards genügen.
Doch dies hat sich nun deutlich geän-
dert. Laut dem «Time»-Magazin
erschieden 2003 in namhaften wis-
senchaftlichen Publikationen 52 Stu-
dien zum Thema Aufmerksamkeit.
2012 waren es bereits 477 Studien.
Allein die US-amerikanischen Natio-
nal 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 Geis-
tesfunktionen 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 Spei-
sesaal liegt ein laminiertes Blatt auf
jedem Tisch: «Keine sozialen Kon-
takte, bitte.» Besteck schabt auf den
Tellern. Die Blicke versinken in damp-
fenden Glasnudeln. Normalerweise
würden meine Gedanken jetzt hin
und her rennen auf der Suche nach
einem Gesprächsthema. So aber kon-
zentriere ich mich auf die rosa Wur-
zelscheiben, 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 Medita-
tion nicht strenges Stillsitzen und
Nichtsdanken 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 Lehr-
meister, der mich wie in einem Boot-
Camp über meine Grenzen zwingt,
indem er mich drei Stunden im
Lotussitz lässt.

Die Ruhe kommt mit dem Rhyth-
mus 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 spazie-
ren gehe, mit Blick ins Tal. Und weil
es nichts anderes zu tun gibt, fällt es
leicht, immer wieder zum Übungs-
raum 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. Hin-
nehmen, dass es im Rücken sticht,
dass die Gedanken kreisen, dass der
Fuss taub wird. Wahrnehmen und
hinnehmen. Abends rechne ich aus,

66

**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, son-
dern weil ich bleiben will. Von der
Veranda beobachte ich, wie die rote
Sonne langsam über den Baumwip-
feln auftaucht. Warum habe ich mir
nicht zehn Tage zugetraut? Das ist die
empfohlene Dauer eines Anfänger-
kurses. 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 «tea-
cher» eine neue Übung. Ich soll nicht
nur auf die Bewegung meiner Bauch-
decke 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 zwischen-
durch 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 einbin-
den 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 schlüpfte 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 bio-
logische Gehirn mag sich zwar schnell
anpassen, aber alte Verhaltensmuster
sind hartnäckig. Als ich danach lang-
sam 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.