

alten Schulzeiten, lange vor dem Einstieg in den Beruf), die Haptik zu spüren und physische Seiten mit meinen Gedanken zu füllen. Da ich selbst in der digitalen Branche arbeite und diese auch durch und durch lebe, ist diese Entwicklung fast als eigenartig zu deuten, oder als untypisch für mich. Aber was ist schon typisch? Und was ist, wenn ich genau das „typische“ Bild, das Menschen von mir haben, etwas modifizieren möchte. In Digital-Deutsch würde man wohl sagen: Ich mache ein Update meines Avatars! „Möchten Sie das Update wirklich starten?“, flüsterte es. „Ja! ich will. Update starten.“

Zoooooooooom!
– Update abgeschlossen –.

1.1 Das Update meines Avatars

Den Text „Vom Smartphone zurück zum Moleskine“ schrieb ich in seiner Urform im Jahr 2010 – kurz bevor ich ein Jahr später meinen Job als Teamleiterin Mobile in einer Unternehmensberatung im Angestelltenverhältnis verließ, verschiedene verantwortungsvolle und hoch dotierte Angebote für Führungspositionen bei bekannten Unternehmen absagte und mich stattdessen entschied, mich selbstständig zu machen – ohne einer Projektzusage oder Erspartem. Ich war in diesem und dem Jahr zuvor diverse Male wegen starker Kreislaufprobleme umgekippt, bekam ständig Augen-Migränen und hatte viel zu hohe Cholesterinwerte. Eine stressbezogene Magenschleimhautentzündung sollte auch noch folgen. Aber ich fuhr immer weiter in meinem rasenden Zug, denn ich hatte doch noch so viel zu erreichen auf der Karriereleiter. 14 h Arbeit pro Tag, Dienstreisen, Fortbildungen (zuerst ein berufsbegleitendes Abendstudium von dreieinhalb Jahren, dann diverse Weiterbildungen und Coachings), einen Haushalt mit Freund und zwei Katzen und der Nebenberuf als Sängerin und Klingeltonproduzentin waren doch alles kein Problem für mich. Das ging schon... In einem ersten Versuch zur besseren Work-Life-Balance ging ich irgendwann mit meinem damaligen Freund zum Thai Chi. Ich dachte, das würde mich sicher beruhigen und mir Ausgleich schenken. Problem war nur, dass ich immer völlig abgehetzt von Meetings viel zu spät dort erschien und es mich einfach nur aggressiv machte, wenn die Menschen in sich ruhend, wie in Zeitlupe energetische Strömungen mit ihren Händen und Körpern formten und scheinbar dabei sehr glücklich waren. Mich stresste das nur noch mehr. Trotz erster großer Euphorie mit komplettem Outfit inklusive Thai-Chi-Schuhen (Ja. So etwas gibt es tatsächlich!) brach ich den Kurs daher kurze Zeit später

wieder ab. Das war doch was für Esoteriker, dachte ich damals. Die haben bestimmt alle keine richtigen Jobs. Wie falsch ich doch lag – aber das lernte ich erst viel später.

Irgendwann – und das war, glaube ich, mein letzter Zündstoff für den Wandel – sagte meine damalige Hausärztin nach einer Routine-Untersuchung: „Wenn Sie so weiterleben, bin ich nicht sicher, ob Sie Ihr 35. Lebensjahr erreichen werden!“ Dies traf mich sehr hart. Ich war damals noch keine 30 Jahre alt gewesen! Das Buch, das ich kurze Zeit später beschloss zu schreiben, schreibe ich nun fünf Jahre später als gedacht, aber der Samen wurde damals gepflanzt. Das Leben zieht einen immer wieder in einen rasenden Zug und zack! – schon wieder ist ein Jahr vorbei! Und es gibt immer einen Grund, warum wir gerade jetzt für bestimmte Dinge meinen, keine Zeit zu haben. Aber gleichzeitig gehört das vielleicht alles dazu. Es ist ein Prozess, zu sich zu finden und zu verstehen, dass Menschen, die die Ruhe leben und darin Frieden finden, nicht zwangsläufig alle Esoteriker sind. Auch muss es manchmal sehr laut scheppern, damit man endlich hört.

Der Aufbau meiner Selbstständigkeit als digitale Beraterin (Schwerpunkt Mobile) und Sängerin/Sprecherin hat jede Minute von mir eingenommen. Selbst und Ständig sagt man so schön. Und so war es eben auch. Aber Selbstständigkeit heißt auch, viel über sich selbst zu lernen, wo man ja schließlich ständig mit sich selbst zusammen ist. Diese Begegnung mit mir, die Herausforderungen, aber auch die Chancen darin, die Menschen, die mir auf dieser Reise begegnet sind und weiterhin tun – all das hat mich inspiriert, dieses Buch zu schreiben. Gerade als Digitalberaterin, wo es darum geht, Marken in einer Welt von ständigen Veränderungen, wechselnden Bedürfnissen und technologisch bedingten neuen Entwicklungen erfolgreich zu positionieren, ist es schwer geworden, einen Gang herunterzuschalten, mal stehen zu bleiben oder aus dem Zug auszusteigen. Es scheint normal geworden zu sein, gedanklich immer drei Schritte voraus zu sein und das Update des Updates des Updates zu fokussieren. Selten sind wir noch im Jetzt. Wir machen schließlich „Future Business“. Der Weg zur Ruhe in der Beschleunigung, Stabilität in der Veränderung, Menschlichkeit in der künstlichen Intelligenz und Achtsamkeit im technologiedominierten Zeitalter mit Smartphones und Always-On-Kultur ist eine Kunst, die wir neu lernen dürfen.

Das Update meines Updates verfasst nun diese Zeilen und freut sich, auch Ihnen vielleicht einen Impuls für Ihr nächstes Software-Update zu geben, welches als Zusatz-Feature nun das Thema „Achtsamkeit“ inkludiert.

1.2 Ab jetzt immer im „Jetzt“

Ich kann meinen Start in das „Leben im Jetzt“ witziger Weise dem Internet verdanken. Nichts anderes hätte ich allerdings bei einem Menschen mit meinem Beruf erwartet (vgl. Abb. 1.1). Eines Tages, vor einigen Jahren, wurde mir in dem sozialen Netzwerk Facebook auf einmal ein digitaler Werbeaner angezeigt, der mich auf ein Hörbuch von Eckhart Tolle aufmerksam machte. Es handelte sich hierbei um den Bestseller „The Power of Now“, zu Deutsch: „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen“ (Tolle 2014). Nie zuvor hatte ich von dem Buch oder dem Autor gehört. Nie zuvor war ich ansatzweise mit dem Thema „Spiritualität“ in Berührung gekommen. Aber irgendwie weckte der Name und die Beschreibung meine Neugierde und so klickte ich auf „kaufen“. Eine Entscheidung, für die ich immer dankbar sein werde und die noch einen starken Einfluss auf mein Leben haben sollte.

Denn so lernte ich den Lehrer Eckhart Tolle kennen, der in mir einen entscheidenden Kanal öffnete. Ursprünglich stammt er aus Deutschland, lebt aber seit vielen Jahrzehnten in Vancouver. Sein Buch, das ich nun als Hörbuch besaß, wurde in 30 Sprachen übersetzt und ist mit fast einer Million verkaufter Exemplare ein internationaler Bestseller. Eckhart Tolle ist meiner Meinung nach einer der besten Bewusstseinslehrer. Er hat eine Sprache, die zugänglich ist und sympathisch zugleich. Er ist irgendwie eigenartig, ja gar witzig und sehr authentisch. Ist einfühlsam und fasziniert Millionen, so heißt es auch bei Amazon: „Millionen Leser weltweit haben Eckhart Tolles ‚Jetzt! Die Kraft der Gegenwart‘ verschlungen wie einen Krimi, selten hat ein spirituelles Buch in so kurzer Zeit solch hohe Auflagen erzielt“ (Amazon 2016). Kein Wunder, denn es ist meiner Ansicht nach eines der wertvollsten Bücher unserer Zeit. Dieses Buch hat mir die Augen geöffnet. Es war mein Erwachen. Das Erwachen in die Gegenwart. In anderen Worten: Der Start meines achtsamen Lebens.

Eckhart Tolle begleitet mich nun seit vielen Jahren und seine Lehren haben bis heute einen großen Einfluss auf mich. Gerade in der schnelllebigen Zeit heute hilft es mir immer wieder, ein paar Minuten des Hörbuchs



Gestern Jetzt Morgen

Abb. 1.1 Jetzt

von „The Power of Now“ auf meinem Handy zu hören (Tolle 1997). Und Zack! Bin ich wieder im Jetzt. Ich habe durch dieses Buch das erste Mal nachvollziehen und auch erleben können, dass dieses Leben im „Jetzt“ ziemlich toll sein kann. Eigentlich klar, bei einem Autor, der „TOLL(e)“ heißt. Oder? Aber Spaß beiseite.

Was ist Achtsamkeit eigentlich?

„Mindfulness is the practice of being present in the moment“ (Huffington Post 2016). Zu Deutsch gesagt: Achtsamkeit bedeutet beim Döneressen nicht schon an den Kaugummi zu denken (Scharnig 2015). Achtsamkeit (im Englischen: Mindfulness) bedeutet, seine gesamte Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt zu schenken und mit sich und seinem Umfeld achtsam umzugehen. Achtsamkeit setzt den Fokus auf die Gegenwart. Nicht auf die Zukunft, nicht auf die Vergangenheit. Wir nehmen einfach wahr was ist. In diesem Moment. Ohne gedanklich schon wieder drei Schritte weiter zu sein (The Guardian 2016). Unserer Kultur ist dieser Zustand eher fremd, wir sind wohl eher geprägt durch permanente Vernetzung und „24-h Multitasking“ (Kabat-Zinn 1990). Wir meinen dies sei völlig normal. Ist das wirklich das neue normal? In Tolles Buch erklärt er wie folgt: „Sicherlich bist Du schon ‚Verrückten‘ auf der Straße begegnet, die unaufhörlich mit sich selber reden oder murmeln. Das ist gar nicht so verschieden von dem, was Du und all die anderen ‚Normalen‘ tun, ihr tut es nur nicht laut“ (Tolle 1997, S. 32). Irgendwo hat er recht, oder? Tolle bringt in seinem Buch zudem das gute Beispiel einer Person, die zum Arzt geht und sagt, dass sie Stimmen in ihrem Kopf hört. Sie würde dann vermutlich zum Psychiater geschickt werden. In Wirklichkeit ist es aber so, dass wir auf ähnliche Art Stimmen in unserem Kopf haben (Tolle 1997, S. 32). Diese Stimme oder Stimmen nennen sich unsere Gedanken. Mit der Kraft der Gegenwärtigkeit jedoch, der Achtsamkeit, erhalten wir die Fernbedienung zu unseren Gedanken und sie kennt nur einen Knopf: Stop. Mit Achtsamkeit haben wir die Macht, die unwillkürlichen Gedanken anzuhalten (Tolle 1997, S. 32). Tolle spricht hierbei auch von einem Zustand jenseits der Gedanken: „Dieses Erkennen von Ich bin, dieses Gefühl deiner eigenen Gegenwärtigkeit ist kein Gedanke. Es hat seinen Ursprung jenseits der Gedanken“ (Tolle 1997, S. 33). Das Anhalten der Gedanken gelingt uns nur dann, wenn wir unseren Fokus auf die Gegenwart richten, ohne uns von Erinnerungen der Vergangenheit, Wünschen oder Sorgen über die Zukunft einnehmen zu lassen. Wir bleiben einfach im Jetzt.

Tolle erklärt in seinem Buch im weitesten Sinne, dass wir Menschen die Tendenz entwickelt haben, in der Vergangenheit oder Zukunft oder gar in einer „Wenn, dann“ kreierte Wirklichkeit zu leben (Tolle 1997). Diese Gedankenzustände können auch dazu führen, dass wir uns viel zu viele Gedanken machen, teils sogar über Dinge, die noch nicht einmal eingetreten sind. Vielleicht stellen Sie sich vor, dass etwas schlecht laufen könnte oder schief geht. Diesen Zustand nennt man „sich Sorgen“ machen (Tolle 1997, S. 32) und er kann Stress verursachen. Menschen leiden heute unter den verschiedensten Stresssymptomen. Antworten wie „ich bin im Stress“ sind normaler Sprachgebrauch geworden. Unsere Generation ist doch eigentlich fast immer im Stress. „Der Druck, der auf unserem Dasein lastet, macht es immer schwieriger Zeit für das Sein zu finden und für Augenblicke des Nicht-Tuns“, so erklärt es der oft im Zusammenhang mit Achtsamkeit zitierte, amerikanische Medizinproufessors Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn 1990, Einführung). Jon Kabat-Zinn hat es sich zu seiner Lebensaufgabe gemacht, Menschen durch Achtsamkeit von Stress zu heilen. Er hat hierfür das weltweit verbreitete MBSR-Programm entwickelt, das für Mindfulness Based Stress Reduction steht und von Tausenden Menschen absolviert wird. Im Rahmen eines der Interviews, das Sie in diesem Buch finden, können Sie mehr dazu sowie über die Wirkung dessen erfahren. Anja Nothelfer von Achtsamkeit des Herzens, bei der ich das MBSR-Programm durchlaufen habe, hat uns freundlicherweise ein paar Einblicke ihrer Erfahrungen als langjährige Achtsamkeitstrainerin gegeben. Dazu also später mehr. Auf der Website von Achtsamkeit des Herzens wird Achtsamkeit definiert als, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden (Achtsamkeit des Herzens 2016). Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit als „eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“ (Projekt Gesund 2016a). Es handelt sich um eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und nicht wertend ist (Wikipedia 2016). Der Vater der Achtsamkeit sagt zudem, dass Achtsamkeit ein lebenslanger Weg ist. Dieser führt nirgendwo hin – „nur in Ihr innerstes Sein“ (Kabat-Zinn 1990, Einführung).

Es ist der Weg vom Tun ins Sein

Achtsamkeit ist keine Modeerscheinung, selbst wenn sie heute vermehrt Beliebtheit erfährt in den Medien, es ist eine Lebenseinstellung, die das Sein und die Gegenwärtigkeit eines Moments in den Fokus stellt. Achtsamkeit

ist nicht gleich Multitasking, Achtsamkeit heißt, der einen Sache, die wir tun, unser vollstes Bewusstsein zu widmen. Achtsam heißt, etwas bewusst zu tun und zu erleben. Kennen Sie es, wenn Sie das Haus verlassen und sich nicht erinnern können, ob Sie die Herdplatte oder die Kaffeemaschine angelassen haben? Das ist das Gegenteil von Achtsamkeit. Wir schalten auf eine Art „Auto-Pilot“ um und erinnern uns nicht an das tatsächliche Tun. Das sind gute Beispiele dafür, dass wir uns nicht im Sein befinden. Und das liegt meist daran, dass wir gedanklich irgendwo in der Vergangenheit oder Zukunft waren. Nicht aber in der Gegenwart.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen jetzt geht. Aber ich fühlte mich damals irgendwie ertappt. Ich fand es schwer meine Gedanken zu stoppen und im „Jetzt“ zu sein. Ich gehörte zu den Menschen, die tendenziell in der Zukunft lebten. Immer war ich gedanklich bei den nächsten Schritten, die ich erreichen wollte, die nächsten Stufen, die ich in meiner Karriere erklimmen wollte, dem nächsten Urlaub und der Zeit, wenn ich irgendwann mal Zeit haben würde. Ich denke, dies ist keine Seltenheit bei Menschen, die erfolgsorientiert, ehrgeizig und karriereorientiert sind. Und wenn Sie dazu noch in der digitalen Branche arbeiten sollten, wo es ja fast immer um die Zukunft geht, die wir mit neuen technologischen Möglichkeiten gestalten, werden Sie vielleicht sogar noch genauer wissen, wovon ich spreche. Ich war also der Typ Zukunft. Teilweise erwischte ich mich aber auch in der Vergangenheit. In Erinnerungen schwelgend und davon zehrend oder dessen verarbeitend. Das Gefühl, wirklich im Moment zu leben, war mir damals nicht vertraut. Umso mehr entdeckte ich mit der Zeit, wie gut es mir tat, dies zu üben und zu praktizieren. Heute lebe ich im Jetzt. Und es ist toll hier. Ich habe das Gefühl, sehr viel bewusster zu leben. Als ich anfang mein Bewusstsein immer auf den aktuellen Moment zu fokussieren, fiel mir auf, wie stark sich die Wahrnehmung bestimmter Dinge ändert. Sie wird viel intensiver. Sie fühlen mehr, sehen mehr, hören mehr, riechen mehr, schmecken mehr und leben mehr. Es ist fast wie eine Superkraft. „Achtsamkeit muss erfahren werden, um sie zu kennen“ (Gerner et al. 2016, S. 22).

Einen Geschmack des Erlebens bekommen Sie zum Beispiel indem Sie Menschen wie Eckhart Tolle lauschen. Er lebt nur noch in der Gegenwart und er hat eine ganz besondere Aura. Ich habe die Ehre gehabt, ihn einmal live bei einem Vortrag in Hamburg hören zu dürfen. In den USA wird er übrigens auch liebevoll „E.T.“ genannt. Und das passt auch irgendwie. Denn er erinnert tatsächlich irgendwie an ein Wesen, das nicht aus unserer Welt stammt. Sie sollten sich einmal ein paar seiner YouTube-Videos ansehen (YouTube 2016a), dann wissen Sie was ich meine. Auch der berühmte Schauspieler Jim Carrey liebt Eckhart. Eine sehr lustige und berührende

Ankündigung Tolles durch den Komiker, ist ebenfalls bei YouTube zu sehen. Hier umarmt Jim Carrey auch eine Blume auf der Bühne und spielt brillant mit den Klischees der Achtsamkeit (YouTube [2016b](#)). Eckhart Tolle ist ein bisschen wie ein Wesen, das fast schwebt und auf einer Ebene kommuniziert, das ein tieferes Bewusstsein der Menschen erreicht – sofern sie natürlich dafür offen sind. In Hamburg, wo ich ihn live erlebt habe, waren ca. 3000 Besucher offen dafür – während sich weitere Hunderte für die Online-Live-Übertragung anmeldeten. In kürzester Zeit war das Kongresszentrum komplett ausgebucht. Alles wegen eines gebückt laufenden, eher introvertierten Mannes, der mit einer Sonnenblume und einem Stuhl alleine auf einer großen Bühne sitzt und leise spricht. Dennoch öffnet er Millionen Menschen Herz und Seele und hilft ihnen bei der Evolution ihres menschlichen Bewusstseins. Die Besucher waren an jenem Tag gemischt – vom esoterischen Typ Hippie bis hin zum General Manager vom Großkonzern, von Kindern bis hin zu älteren Leuten – alles war vertreten und hatte an diesem Tag eines gemeinsam: Die Liebe und Begeisterung für die Worte und Weisheiten von Eckhart Tolle. Als er auf die Bühne kam, sprach er die ersten fünf Minuten kein Wort. Er schien die Stimmung des Raums förmlich in sich aufzusaugen. Während dieser Zeit herrschte absolute Stille im Saal. Ein irres Erlebnis. Und in kürzester Zeit entstand ein tiefes Gefühl der Verbundenheit im Raum, wie ich es selten gespürt habe. 3000 Menschen in einvernehmlicher Stille. Haben Sie so etwas schon einmal erlebt?

Tolle unterschied an diesem Nachmittag das oberflächliche, historische Ich („mein Leben“) und das tiefe Ich, das nicht konstituiert ist. Das oberflächliche Ich ist sehr stark beeinflusst von unserem Ego. Tolle beschreibt das Ego als das „falsche Selbst“, welches durch eine Identifikation mit dem Verstand geschaffen und gefüttert wird. Indem wir uns mit unserem falschen Selbst identifizieren, geraten wir aus der Balance. Für das Ego existiert die Gegenwart kaum. Es interessiert sich primär für die Zukunft und die Vergangenheit. Die Gegenwart nutzt es nur, um in der Zukunft etwas zu erreichen (Tolle [1997](#), S. 37). Das Verlassen einer Ego-getriebenen Weltanschauung beschrieb Tolle in Hamburg als das „Heraustreten aus den Gedanken“ und die Verankerung in der Dimension der Tiefe. Dies können wir in einem Zustand jenseits unserer Gedanken empfinden, der auch der Zustand des „No Mind“ genannt wird (Tolle [1997](#), S. 34). „Die Vorherrschaft des Verstandes ist nichts weiter als ein Stadium in der Evolution des Bewusstseins“ (Tolle [1997](#), S. 38). An dem Nachmittag mit Tolle wurden von ihm nachfolgende fünf Portale vorgestellt, die in ein tieferes Bewusstsein führen können.

Fünf Portale in ein tieferes Bewusstsein aus dem Vortrag „Ein Nachmittag mit Eckhart Tolle“ in Hamburg, 2015

1. Bewusstes Atmen
2. Bewusste Sinneswahrnehmung (fühlen, hören, sehen, schmecken, riechen)
3. Sich das Bewusstsein bewusst machen
4. Lebendigkeit des inneren Körpers spüren
5. „Ja“ sagen zum jetzigen Moment und anerkennen als das was er ist („Let it be“)

Ich denke insbesondere in unserer heutigen Zeit, in der wir uns neben Zukunft und Vergangenheit zusätzlich noch virtuell in Netzwerken aufhalten und auf unsere Screens starren, ist es wichtiger denn je geworden, im Jetzt zu leben und Achtsamkeit zu praktizieren, um den Fokus auf uns selbst und unser direktes Umfeld nicht zu verlieren. Sonst verlieren wir uns eventuell irgendwann selbst in der schönen digitalen Welt. Das Heraustreten aus der Ego-Dominanz ist sicher auch nicht immer leicht bei den vielen Veränderungen und Reizen. So ging es zumindest mir vor einigen Jahren. Und ich konnte mich selbst kaum noch hören. Ich fühlte mich oft irgendwie fremdgesteuert. Vielleicht weil mein Ego am Steuer saß. Wer weiß?

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Sie morgen achtsam sein werden, ich kann Ihnen nur im Jetzt Impulse, Worte und Geschichten auf den Weg geben, die Sie vielleicht weg vom Verstehen ins Erleben bringen können. Daher teile ich in diesem Buch einige Stationen meiner Reise mit Ihnen. Sie sollten wissen, dass Sie die Macht einzig in diesem Moment zu leben bereits besitzen. Sie ist vielleicht erst einmal fremd. Sie ist uns aber allen angeboren (Kabat-Zinn 1990, Einführung). Das können wir bei Kindern gut beobachten. Auch in Schulen wird heute bereits Achtsamkeit gefördert, um die Gesundheit der Kinder zu sichern und sie vermutlich dabei zu unterstützen, ihr wertvolles, wertfreies und erlebendes „Child-Mindset“ nicht zu verlieren im Trubel des Lebens (Huffington Post 2016a). Ich lade Sie ein, sich wertfrei und neugierig wie ein Kind, das alles zum ersten Mal erlebt, dem Thema Achtsamkeit zu widmen. „Um den Reichtum des Augenblicks sehen zu können, müssen wir den Geist des Anfängers entwickeln“ (Kabat-Zinn 1990, Kap. 24).

Freuen Sie sich daran, dass Sie im Mittelpunkt stehen. Denn alles in diesem Buch – jede Anekdote, jedes Zitat, jedes Bild, jedes Interview – ist allein darauf ausgerichtet, Ihnen Impulse zum Nachdenken und Erleben zu geben. Auch als Erwachsener können wir sie noch lernen, die Achtsamkeit. Wichtig ist dafür insbesondere eines: Treffen Sie Entscheidungen nur noch im „Jetzt“. Dieses „Jetzt“ steht Ihnen jederzeit zur Verfügung (Kabat-Zinn 1990, Einführung).

Und Sie können Jetzt entscheiden, ob Sie weitergehen möchten...

Achtsamkeit in digitalen Zeiten

Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der
Beschleunigung

Güntsche, L.N.

2017, XXII, 332 S. 91 Abb., 19 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-658-11089-5