

Anhang 7

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Peter

Lisa: Am besten wir fangen so an, dass du mir einfach mal ein bisschen was zu dir erzählst, wie du auf die Achtsamkeit aufmerksam geworden bist, seit wann du meditierst usw.

Peter: Ich meditiere seit bisschen mehr als drei Jahren glaube ich. Wirklich darauf aufmerksam gemacht, hat mich damals mein Psychotherapeut, der komischerweise noch nicht einmal Verhaltenstherapeut war, sondern Tiefenpsychologe. Ich finde das immer etwas konträr. Der Tiefenpsychologe hinterfragt ja in meiner Vergangenheit irgendwelche Mechanismen oder versucht dort Gründe zu finden. Die Achtsamkeit an sich blendet die Grundsuche in der Umgebung ja eigentlich komplett aus. Nichtsdestotrotz bin ich durch den darauf gestoßen. Der hat mir ein Buch empfohlen, das „Ruhe da oben“ hieß. Das war Belletristik für Achtsamkeit und das war so ein bisschen mein Zugang. Und dann habe ich mir Jon Kabat-Zin auf *YouTube* angeguckt und dann habe ich relativ schnell danach einen MBSR-Kurs ausprobiert. Das war so mein Einstieg. Eigentlich war der MBSR-Kurs der Einstieg, aber du kriegst bei dem Kurs CD's, mit denen du meditieren sollst. Das sind immer die gleichen Anleitungen und mir fehlt dabei ein bisschen die Vielfalt. Ich habe danach eine Zeit lang weniger meditiert und dann habe ich fünf oder sechs Monate nach dem Kurs *Headspace* entdeckt. Und damit kam wieder Regelmäßigkeit da rein.

Lisa: Die CD's sind alle die gleichen?

Peter: Naja. der Lehrer macht die CD. Es gibt eigentlich nur diese standardisierten Übungen: Bodyscan, Sitzmeditation und eine Gehmeditation und so ein bisschen Visualisierungssachen.

Lisa: Yoga habt ihr nicht gemacht?

Peter: Es gibt Yoga, aber das wurde im Kurs nicht gemacht. War aber auf der CD drauf. Das habe ich nur einmal ausprobiert.

Lisa: Also seit dem MBSR-Kurs meditierst du mehr oder weniger regelmäßig?

Peter: Ja.

Lisa: Wie häufig hast du in den letzten zwei Wochen meditiert? Auf wie viele Minuten kommst du etwa?

Peter: Ich glaube ich versuche jeden Tag 20 Minuten zu machen und schaffe das etwa fünf Tage pro Woche.

Lisa: Und wie sehr schaffst du es die informelle Praktik zu machen? Also dich mehr im Alltag daran zu erinnern achtsam zu sein?

Peter: Eigentlich nutze ich Achtsamkeit immer noch so ein bisschen wie eine Kopfschmerztablette. Und in den Phasen, in denen ich innerlich relativ gestresst oder nervös bin, bin ich viel häufiger achtsamer im Alltag, um dagegenzuwirken als in solchen Phasen, wie die letzten Wochen, wo ich relativ entspannt bin. Da bin ich so gut wie gar nicht achtsam glaube ich.

Lisa: Vielleicht reden wir erstmal über diesen Auslöser, den du hattest. Wie kam es, dass du nach einer Lösung gesucht hast und ist Achtsamkeit die Lösung für dich?

Peter: Naja, ich war einfach Jahre lang innerlich nervös und hatte negativen Gedankenkreise aufgebaut. Ich glaube all das, weil sich das so negativ konditionalisiert hat. Es gab also eine Phase, in der ich sehr viele negative Gedanken hatte und die haben sich dann irgendwann verselbstständigt. In diesen Gedanken hat es sich immer nur darum gedreht eine Lösung zu meinem Problem zu finden, aber das Problem waren diese Gedanken an sich. Ich habe – glaube ich – drei Jahre gebraucht, bis ich zur Achtsamkeit kam. Ich glaube ich habe es schon vorher realisiert, dass das Problem eigentlich nur das Suchen nach einer Lösung für ein Problem ist. Und das ist quasi ein innerer Teufelskreis an Gedanken. Aber die Achtsamkeit war dann für mich schon das Instrument, was es für mich alles aufgezeigt und wissenschaftlich erklärt hat. Das war gleichzeitig ein Instrument, um aus diesem Gedankenkreis auszusteigen. Deswegen würde ich sagen, dass Achtsamkeit für mich eine Lösung ist.

Lisa: Und dieses Grübeln? Du hast gesagt, dass du oft sehr nervös bist. Hat das was mit deinem Umfeld zu tun, vielleicht durch Arbeit oder Stress durch Arbeit? Oder suchst du mehr eine generelle Ruhe in deinem Kopf?

Peter: Bevor ich angefangen habe zu meditieren, hätte ich das alles auf mein Umfeld geschoben. Da wäre mein Job scheiße gewesen und meine Wohnungssituation blöd.

Mittlerweile würde ich sagen, dass das nichts mit meinem Umfeld zu tun hat, denn es kommt immer nur darauf an, wie man sich sein Umfeld gestaltet. Ich bin von Haus aus ein Produktivitätsmensch, das habe ich mir mein Leben lang antrainiert. Deswegen lasse ich mich glaube ich auch von einer beschleunigten Gesellschaft stressen. Einfach weil ich selbst für mich erfolgreich sein möchte und Erfolg mit meinen Ansprüchen definiere und die stressen mich.

Lisa: Also bist du Teil des Systems oder fühlst dich davon getrieben?

Peter: Ja... Ja...

Lisa: Oder geht das zu weit?

Peter: Ich weiß nicht, ob ich Teil des Systems... Ja, ich bin Teil des Systems, aber es gibt ja auch andere Leute im System, die sich nicht so stressen lassen, wie ich. Ich glaube, das ist schon sowas wie mein eigenes System. Dieser eigene Produktivitätsanspruch an mich. Als ich 17 war, habe ich das Glück meines Tages immer daran gemessen, wie viel ich heute geschafft habe und war geil drauf am nächsten mehr zu schaffen, als ich heute geschafft habe. Und das hat sich in allen Bereichen meines Lebens durchgezogen. Ob es nun Sport war oder Schule oder Studium. Das mag gesellschaftlich schon irgendwie beeinflusst sein, diese antrainierte Angewohnheit, aber es gibt ja eben auch andere Leute.

Lisa: Wenn du jetzt sagst, dass dir Achtsamkeit eine Lösung mit diesem Anspruch an dich selber liefert, bist du gelassener oder ruhiger mit dir selbst?

Peter: Ja, auf jeden Fall. Die Achtsamkeit hilft mir zu reflektieren. Man merkt dabei, dass es immer die gleichen Momente sind, bei denen man nervös wird. Zum Beispiel die Supermarktkasse, an der es dir nicht schnell genug vorangeht und man hat das Gefühl man verschwendet Zeit. Oder bei mir ist es die Mittagspause, bei der ich denke, dass ich jetzt produktiver sein müsste. Diese Momente reflektiert man mit der Achtsamkeit ganz gut, wenn man sieht: „Oh, der Nervositätsmechanismus fängt wieder an... Wie läuft der denn heute ab?“

Lisa: Also du schaffst es, wenn es dir auffällt, eine Position als äußerer Beobachter einzunehmen?

Peter: Nicht immer, aber manchmal. Zumindest verstehe ich den Mechanismus, wenn ich mich der Nervosität hingebe. Dann weiß ich wieso da was passiert.

Lisa: Wie wichtig ist dir die Achtsamkeit auf einer Skala von 1 bis 10?

Peter: Schon sehr wichtig. Sie müsste mir noch wichtiger sein. So zwischen 9 und 10.

Lisa: Vielleicht klären wir nochmal was genau du für dich unter Achtsamkeit verstehst.

Peter: Für mich ist Achtsamkeit in erster Linie das, was ich eben angedeutet habe. Also eine Außenposition beziehen zu können und nicht wertend zu sein. Man sagt immer „im Moment sein“, was es zwar relativ umfassend, aber oberflächlich beschreibt finde ich. Das „im Moment sein“ beziehe ich persönlich viel stärker auf mein inneres, als auf mein äußeres. Also beispielsweise zu merken, was der Sonnenuntergang mit mir macht. Was macht der mit meinen Gefühlen, mit meinem Körper und mit meinem Befinden? Das ist für mich im Moment sein und das auch ohne Bewertung wahrzunehmen. Also zu merken, dass da gerade Angst entsteht, die dann zu einer Nervosität führt. Sich das einfach nur anzugucken ohne zu sagen: „Ach, scheiße!“, und daraus eine Story zu bauen. Das ist für mich achtsam. Oder man hat einen Schmerz, in den man sich nicht reinsteigert, sondern das als Teil von sich annimmt.

Lisa: Wieso glaubst du hilft das?

Peter: Ich kann Gedanken und Emotionen in mir nicht beeinflussen. Wenn ich beispielsweise Traurigkeit und Angst oder so nicht haben möchte, aber dafür die Emotionen Freude und Glück versuche festzuhalten, dann bleibt das, was ich festhalten möchte umso weniger je mehr ich es festhalte und das, was ich abstoßen will mehr, je stärker ich es abstoße. Deswegen glaube ich hilft es, wenn man all diese Gedanken und Emotionen einfach da sein lässt ohne sich in sie zu vertiefen.

Lisa: Du hast vorhin gesagt, dass du wegen der negativen Grübeleien angefangen hast zu meditieren. War das dein Auslöser, dass du gesagt hast jetzt möchtest du ein für alle Mal eine Lösung finden?

Peter: Ja, das war auf jeden Fall der Auslöser mit Meditation oder Achtsamkeit zu beginnen. Ich habe damals auch gemerkt was schwer ist an der Achtsamkeit und Meditation. Je stärker man das als seine Lösung betrachtet und mehr investiert, also die-

sen Produktivitätsgedanken auf die Achtsamkeit anwendet, umso weniger funktioniert das. Also wenn man das so sehr zielorientiert macht und das erzwingt, dann kommen Dinge wie: „Mensch, jetzt habe ich 40 Minuten meditiert und trotzdem noch negative Emotionen - ich muss noch mehr meditieren.“ Dadurch stößt man diese Negativität, die man eigentlich nicht haben möchte, von sich ab und dadurch kommt sie eben wieder.

Lisa: Wenn du dich selber als Produktivitätsmensch beschreibst, hast du dir dann einen schnellen Erfolg erhofft?

Peter: Ja, bestimmt. Das habe ich ja vor allem. Deswegen meinte ich ja vorhin, dass ich es schon noch ein bisschen als Kopfschmerztablette benutze, auch wenn ich weiß, dass es eigentlich nicht so sein sollte.

Lisa: Was genau würdest du als dein Motiv beschreiben? Damals und auch heute, wo du vielleicht etwas mehr über die Achtsamkeit weißt.

Peter: Damals war mein Motiv einfach innerlich zur Ruhe zu kommen und diesen kleinen Menschen im Kopf einfach mal zur Ruhe kommen zu lassen. Heutzutage ist das schon noch immer irgendwie ein Motiv, aber ich habe jetzt schon akzeptiert, dass man diese Ruhe nicht erzwingen kann, die ich damals mit der Achtsamkeit verfolgt habe und ich bin viel ruhiger, wenn sie nicht da ist. Das klingt jetzt paradox. Wenn ich heute lauter Gedanken im Kopf habe und die da kreisen, dann nimmt mich das nicht mehr so stark mit, wie es früher der Fall war bevor ich meditiert habe. Das hat am Ende nicht zu mehr Ruhe geführt, aber zu einer Distanziertheit gegenüber meinen Gedanken geführt. Ich glaube das ist jetzt mein Ziel beim Meditieren. Es ist nicht mehr das Ziel innerlich ruhig zu werden, sondern eine Distanz zu meinen negativen Gedanken aufzubauen.

Lisa: Eine Distanz, vielleicht auch eine Akzeptanz?

Peter: Genau, das spielt dabei auch mit. In meinem Verständnis von Achtsamkeit ist das mehr im Sinne der Achtsamkeit, als dieses Motiv „Ruhe“ zu bekommen durch mehr Achtsamkeit, denn das ist schon wieder sehr zielorientiert.

Lisa: Einfach das zu akzeptieren, was da ist?

Peter: Genau. Auch die Gedanken akzeptieren, die gerade da sind, aber sie nicht zu dramatisieren.

Lisa: Worauf hat sich das bei dir ausgewirkt, dass du heute achtsamer bist?

Peter: Ich glaube eigentlich auf alles mehr oder weniger.

Lisa: Für dich persönlich wahrscheinlich ja am stärksten oder?

Peter: Ja, wobei ich glaube, dass ich weniger egozentrisch bin, als ich es früher war, weil ich schon durch die Achtsamkeit eine Akzeptanz oder sowas wie Nächstenliebe gegenüber meinen Mitmenschen entwickelt habe. Ich glaube ich war vor der Achtsamkeit eine relativ offene Persönlichkeit gegenüber anderen Menschen, aber ich glaube, dass ich andere Verhaltensweisen stärker akzeptiere, als es früher der Fall war.

Lisa: Weil du dich in die Leute hineinversetzen kannst?

Peter: Das konnte ich schon früher, aber ich kann es jetzt eher verstehen. Früher hatte ich meinen eigenen Weg und der war der beste und der war links auf der Überholspur. Jetzt sehe ich das glaube ich schon anders. Was war die Frage nochmal?

Lisa: Auf welche Bereiche deines Lebens sich Achtsamkeit ausgewirkt hat.

Peter: Sonst hat es sich auf alles andere ausgewirkt, wo ich sonst Nervosität empfunden habe. Zum Beispiel auf die Supermarktkasse, wo ich einfach ein bisschen entspannter mit umgehe, wenn es nicht so schnell vorangeht. Ich glaube ich bin auch nicht mehr so hypochondrisch wie früher. Wenn ich Schnupfen habe, dann habe ich den, dann muss ich mich da nicht mehr so reinsteigern.

Lisa: Du klingst jetzt so, als wäre diese Nervosität viel der Zeit zu zuschulden. Hast du es durch die Achtsamkeit geschafft, dass sich dein Zeitverständnis verändert hat? Schaffst du es heute mehr im Hier und Jetzt zu leben?

Peter: Ich glaube, dass es Momente gibt, die ich viel mehr genieße. Momente der Auszeit oder der Stille. Also eher Momente, die ich früher nicht so wahrgenommen habe, weil sie leere Momente waren, sowas wie eine Mittagspause. Da habe ich mir früher eher gesagt, dass das verschwendete Zeit ist. Da habe ich lieber gearbeitet und wollte später dann früher nach Hause, was ich dann aber doch nicht gemacht habe. Ich glaube solche Auszeiten gönne ich mir mittlerweile viel häufiger. Also wenn ich ab 17 Uhr nicht mehr arbeite, es viel häufiger schaffe mir zu sagen, dass ich das jetzt darf. Oder am Wochenende mir sagen kann, dass jetzt Wochenende ist oder im Urlaub ist Urlaub.

Lisa: Also hast du geschafft das größere Ganze zu sehen, statt wie ein Hamster im Hamsterrad zu laufen, indem du dir Ruhemomente gönnst. Wenn man sich einen stressigen Arbeitstag vor Augen führt, wie sehr schaffst du das denn dann?

Peter: Auch an einem stressigen Arbeitstag habe ich mittlerweile Momente, die ich früher glaube ich nicht hatte. Also wenn ich mir einen Kaffee mache, dann nehme ich nicht nur das Kaffeemachen als Pause, sondern stelle mich damit mal an's Fenster und gucke einfach zwei Minuten in die Weite und lasse das auf mich wirken, anstatt mit dem Kaffee weiter zu arbeiten. Und das sind schon Momente, die ich auch an einem stressigen Tag schaffe. Eine Sache, die mir glaube ich auch die Achtsamkeit gibt und was für mich mittlerweile auch zum Motiv geworden ist, dass es mich viel fokussierter sein lässt. Wenn ich arbeite, dann arbeite ich fokussiert und wenn nicht, dann will ich auch fokussiert nicht arbeiten. Ich ziehe schon stärkere Cuts.

Lisa: Du lässt dich also nicht ständig ablenken?

Peter: Ja. Wenn man eigentlich denkt: „Boar ich muss arbeiten, aber ich habe keinen Bock“, und dann macht man wieder dies und jenes im Internet und fühlt sich eigentlich scheiße dabei, weil man mit der Arbeit nicht vorankommt und weil man gerade arbeiten muss.

Lisa: Was ist anders an Achtsamkeit als so ein Zeitmanagement-Seminar? Was bietet einem die Achtsamkeit?

Peter: Für mich persönlich ist meine Produktivität das Problem, aber Achtsamkeit geht ja darüber hinaus. Das ist ja eher eine Lebensphilosophie.

Lisa: Wo du das gerade sagst mit der Lebensphilosophie: Ist das für dich eher eine Lebensphilosophie oder eher eine Praktik?

Peter: Ich glaube es ist für mich immer noch eher eine Praktik, wobei ich auch glaube, dass über die Dauer, die ich das mache, sie mehr zu einer Lebensphilosophie wird.

Lisa: Okay, also das hat sich durch diesen MBSR-Kurs nicht direkt von Anfang so angefühlt?

Peter: Auf keinen Fall. Bei dem MBSR-Kurs hatte ich das klare Ziel Ruhe da oben zu haben. Erst wenn man diese Zieldefinition, die man hat, da rausbekommt, kann es zu einer Lebensphilosophie werden.

Lisa: Hat sich dein Umgang mit deinen Mitmenschen verändert seit du Achtsamkeit praktizierst?

Peter: Ja, auf jeden Fall.

Lisa: Inwieweit?

Peter: Ich glaube ich bin empathischer geworden.

Lisa: Also, dass du in Gesprächen besser zuhörst?

Peter: Ja, glaube ich auch. Es ist schon auch so, dass wenn ich mich mit Leuten treffe... Also es kommt halt alles zusammen. Es ist auf der einen Seite eine stärkere Empathie, die man entwickelt hat und auf der anderen Seite auch wieder dieses Fokus-Ding, was ich gerade meinte. Wenn ich abends zu Hause bin und wir irgendwas essen, kann ich mich stärker darauf einlassen jetzt gerade in diesem Moment zu Hause zu sein und mit meiner Freundin was zu essen. Das ist es, was ich gerade mache und deswegen fokussiere ich mich darauf und denke nicht darüber nach, was ich morgen am Computer mache oder was ich heute nicht geschafft habe.

Lisa: Du hast vorhin gesagt, dass du dich und deine Gedanken jetzt eher akzeptierst. Glaubst du das wirkt sich auch positiv auf andere aus?

Peter: Ja. Ich glaube in dem Sinne, dass... Das ist ja wie das Ding mit der Tiefenpsychologie. Viele Theorien sind dahingehend, dass du nervös bist, weil dich der Konflikt mit der Person XY nervt. Ich glaube das ist etwas, das man durch die Achtsamkeit für sich erkennt und lernt. Dass man die Schuld nicht anderen Personen gibt. Manchmal kann eine andere Person gerade gar nichts falsch gemacht haben, sondern man selbst hat einfach enorm beschissene Laune. Dann projiziert man seine Laune recht schnell auf jemand anderen und macht denjenigen dann für etwas schuldig, wofür er gar nichts kann.

Lisa: Dein Umgang mit Dingen und Sachen? Hast du da etwas gemerkt seit du Achtsamkeit praktizierst?

Peter: Ich habe schon gemerkt, dass Konsum eigentlich nicht so wichtig ist, aber ich würde nicht sagen, dass ich das lebe. Ich glaube ich konsumiere immer noch ähnlich viel wie früher, aber zumindest bin ich mir bewusst, dass der Konsum kein Weg ins Glück ist. Trotzdem konsumiere ich.

Lisa: Weißt du manche Dinge, zum Beispiel beim Essen oder wenn du eine neue Jacke hast anders wertzuschätzen?

Peter: Ja, das auf jeden Fall. Es gibt so viele Momente. Dadurch, dass man sich bewusster über eine Kaufentscheidung ist, ist es schon so, dass man sich durch diese Reflektion auch mehr auf den Moment oder die Entscheidung einlässt und sie mehr lebt oder genießt.

Lisa: Was genau fasziniert dich an der Achtsamkeit?

Peter: Dass es eigentlich so simpel ist, aber trotzdem viele Mechanismen, die in deinem Kopf vorgehen, erklärt. Es sind immer die gleichen Grundprinzipien, die schon ewig alt sind, aber wenn man es dann praktiziert und sich damit auseinandersetzt, dann hat man total häufig so einen „Aha-Moment“, bei dem man sich dann denkt: „Ahja, krass, stimmt - genauso funktioniert das in meinem Kopf!“ Das sind so ganz einfache Metaphern, die seit tausenden von Jahren bestehen, wie irgendwie der „Monkey Mind“, aber dann doch so zutreffend sind auf unsere heutige Welt und das fasziniert mich.

Lisa: Du sagst, dass es schon so alt ist. Ist das für dich ein wichtiger Aspekt oder Grund, dass das ursprünglich aus dem Buddhismus kommt?

Peter: Für mich ist es wichtig, dass es belegt ist, dass es funktioniert... aber das wäre ja schon wieder unachtsam das zu sagen. Für mich ist schon wichtig, dass es nicht nur Glauben ist, sondern etwas dahintersteckt. Dass es nicht nur eine Spiritualität wie im Christentum ist und Leute an irgendwas glauben, was eigentlich nicht da ist, sondern dass es Mechanismen im Kopf gibt, die organischen Ursprungs sind. Wo wirklich belegt werden kann, dass sich irgendwie die Verbindung von deinem Präfrontalen Kortex zu deiner Amygdala ändert, wenn du häufiger meditierst. Und dass das auch in Studien belegt werden kann. Und für mich ist das wichtig, weil das dieser Geschichte und Spiritualität, die dahintersteht, auch ein Fundament gibt.

Lisa: Es ist dir also am wichtigsten, dass es wissenschaftlich belegt ist, aber dich fasziniert auch, dass es tatsächlich so alt ist und dass es erfahrbar ist?

Peter: Ich glaube das Erfahrbare ist schon sehr sehr wichtig, aber ich glaube ich bin eine Person, die vielleicht gar nicht dahin gekommen wäre, wenn es nicht wissenschaftlich belegt wäre. Weil ich schon einen Anreiz und Überzeugung brauchte, um

mich darauf einzulassen. Und der Buddhistische Kontext beziehungsweise die Geschichte des Ganzen, ich weiß nicht wie ich es einsortieren soll, ist für mich der letzte Grund es zu machen. Aber ich finde es faszinierend, dass es Menschen gibt, die das seit tausenden Jahren praktizieren und auch eigentlich damals schon besser wussten.

Lisa: Und welche Rolle spielt Religion in deinem Leben und wie findest du es, dass Achtsamkeit keine Religion ist?

Peter: Religion spielt gar keine Rolle in meinem Leben und hat auch noch nie eine Rolle gespielt. Ich glaube schon, dass wir in einer Zeit leben, in der die meisten Leute von uns so aufgeklärt sind, dass die wissen, dass Religion diese Substanz eigentlich nicht hat sondern quasi „Fake News“ sind. Deswegen habe ich, glaube ich, auch den Zugang zu Achtsamkeit bekommen, wobei ich schon sagen muss, dass ich mir mittlerweile, und das kommt vielleicht auch ein bisschen durch die Achtsamkeit und vielleicht durch eine empathischere oder gereifere Einstellung, sehr bewusst darüber bin, dass ein Mensch eine gewisse Art von Spiritualität in seinem Leben braucht. Früher war es halt so, dass die Leute in die Kirche gingen und gläubig sind, und das ist auch heute noch so, aber das gibt denen eben etwas. Weil sie Dinge, die sie sich sonst nicht erklären können, auf etwas beziehen können, was ihnen wiederum Halt gibt. Wenn zum Beispiel ein Familienangehöriger früh stirbt, dann können sie immer noch sagen, dass Gott es so wollte. Das haben viele Leute in unserer Welt heute nicht mehr, also irgendetwas, das ihnen Halt gibt, weil sie eben keiner Religion angehören. Ich glaube deswegen ist es schon noch gar nicht so schlecht, dass hinter der Achtsamkeit etwas Spirituelles steckt. Für mich wiederum etwas Spirituelles, was gleichzeitig Wissenschaft und keinen Gott enthält, den ich anbeten muss oder keine Kirchensteuer...

Lisa: Du musst an nichts glauben. Du hast jetzt sehr generell gesprochen, dass Religion den Leuten Halt gibt. In wie weit gibt dir persönlich denn Achtsamkeit einen Halt?

Peter: Achtsamkeit gibt mir in dem Sinne Halt, dass ich eigentlich immer weiß, dass ich so ein bisschen meines Glückes eigener Schmied bin. Ich weiß, dass alles Negative, was in mir passiert, passiert weil ich mich selber negativen Gedanken oder Emotionen hingabe. Achtsamkeit gibt mir Halt, weil es mir immer wieder den Anker bereitet, wenn ich es wirklich bewusst mache, auszusteigen aus diesem Loop.

Lisa: Inwieweit würde man das schaffen, wenn einem jetzt ein richtiger Schicksalsschlag passiert?

Peter: Ich glaube, wenn einem ein Schicksalsschlag passiert, dann entsteht durch die Achtsamkeit eine gewisse Art von Akzeptanz. Beziehungsweise weiß man, dass es den Schicksalsschlag gibt und über den muss man nachdenken und der zieht einen runter, aber man kann es akzeptieren, dass es einen runterzieht. Auf jeden Fall besser mit der Achtsamkeit als ohne, es ist ja nicht so, dass man es direkt meistert. Zumindest kann man es irgendwie schaffen es zu akzeptieren ohne es dauernd zu bewerten. Und ich glaube so hält man es aus.

Lisa: Ein Prozess, der nicht so ganz einfach ist. Wie normal ist es heute für dich das anderen zu erzählen, dass du meditierst?

Peter: Mittlerweile ist das eigentlich relativ normal. Einfach auch weil ich das Gefühl habe, dass es ankam in der Gesellschaft. Damals als ich angefangen habe, kannte ich niemanden, der meditiert. Und ich glaube man hat damals Meditation in so eine spirituelle Eso-Ecke geschoben. Jetzt ist es so, dass es dank Apps wie *Headspace* oder *7mind* oder Magazine wie *Flow* oder wie sie alle heißen schon einfach – zumindest in meiner Altersgruppe der Gesellschaft – angekommen ist und man offen darüber reden kann.

Lisa: Was heißt das genau? Also du hast ja vor drei Jahren damit angefangen; seit wann ist es für dich normal? Hat vielleicht auch dein Umfeld dazu beigetragen, dass da vielleicht auch Leute meditiert haben?

Peter: Das auf jeden Fall, klar. Das ist auch das, was ich meine. Es gibt immer mehr Leute, die meditieren, immer mehr Leute, die ich kenne, die meditieren oder zumindest ausprobiert haben. Und wenn es überall Artikel über Meditation gibt – zum Beispiel macht *Headspace* groß Werbung in den U-Bahnen in New York – dann könnte man Meditation fast als hip bezeichnen.

Lisa: Ist es wirklich schon hip in Deutschland oder bist du da vielleicht nicht ein bisschen „early adaptor“? Groß Werbung gemacht wird ja hier eigentlich noch nicht so richtig. Geht man heute in einen MBSR-Kurs, findet man da nicht doch viele Leute in Wollsocken – also eher dem Klischee entsprechend?

Peter: Ja, weil dieser MBSR-Kurs nicht hip ist. Das hört man ja schon am Namen, dass der nicht hip verkauft wird. Die *Flow* ist hip. Vielleicht nicht in meinem Sinne, aber es spricht schon ein hippes Publikum an. Und ich glaube hip ist es nicht bei den Leuten, die wirklich täglich meditieren, aber ich glaube es gibt sehr, sehr viele Leute, die das Thema Achtsamkeit ganz cool finden und wissen, dass das irgendwie was Schönes ist, wenn man sich auf sich oder elementare Dinge besinnt. Das spielt für mich auch alles mit rein in diesen Trend, dass man sein Brot wieder selber backen möchte und sein Haus draußen auf dem Land hat und Holz hackt. Das sind ja auch Sachen, die schon auch in Berlin in irgendwelchen hippen Cafés als Bücher oder Magazin ausliegen.

Lisa: Okay, darauf kommen wir gleich nochmal zu sprechen. Gibt es trotzdem noch Personen, denen du das vielleicht nicht erzählst?

Peter: Also es gibt sicher Personen, bei denen ich damit nicht ins Haus fallen würde, aber es gibt niemanden, dem ich das nicht erzählen würde.

Lisa: Warum war das früher nicht so ganz normal für dich? Was dachtest du, was die Leute über dich denken würden?

Peter: Zum einen war es immer was Esoterisches, was ich immer schrecklich fand und finde und irgendetwas, was vielleicht auch Schwäche zeigt.

Lisa: Vor wem wolltest du da nicht Schwäche zeigen?

Peter: Vor allen Leuten außer meinen besten Freunden würde ich sagen.

Lisa: Das ist ja schön, dass sich da etwas getan hat. An welchen Orten meditierst du normalerweise und gibt es Orte, an denen du gar nicht meditieren würdest?

Peter: Ich mag es gerne immer am gleichen Ort zu meditieren, am liebsten vorm Fenster zu Hause. Generell gerne vorm Fenster. Ich fänd es glaube ich scheiße mich zu einer Wand zu drehen, um zu meditieren, weil es eigentlich cool ist, wenn du nach dem Meditieren die Augen wieder aufmachst und du so einen weiten Blick hast.

Lisa: Darum geht es ja auch bei der Meditation, die Sinne zu schärfen. Wo würdest du nicht meditieren?

Peter: Weiß ich nicht. Man kann ja theoretisch auch mit offenen Augen meditieren.

Lisa: Schaffst du das?

Peter: Ich weiß nicht, ob man das dann richtige Meditation nennt oder kurze Zeit der Achtsamkeit.

Lisa: Würdest du dir wünschen, das es manchmal mehr Orte gäbe, wo du dich zurückziehen kannst?

Peter: Ja, doch schon. Ich würde das cool finden, wenn das ein bisschen akzeptierter wäre. Besonders im Büro würde ich gerne meditieren, aber da kann man immer nur aufs Klo gehen.

Lisa: Machst du das?

Peter: Selten. Oder man geht in die Küche, aber da kommt immer wieder jemand rein.

Lisa: Und fändest du es cool, wenn du mehr in der Öffentlichkeit meditieren könntest?

Peter: Öffentlich stelle ich mir noch schwer vor, weil ich glaube, dass es dafür noch nicht genug in der Gesellschaft angekommen ist. Ich würde mich komisch fühlen von 1.000 Leuten beobachtet zu werden während ich meditiere. Wenn, dann müsste das schon ein geschlossener, öffentlicher Raum sein.

Lisa: Und so ein Meditationszentrum, was außerhalb des buddhistischen Kontextes steht, wäre das was?

Peter: Das schöne an der Meditation ist ja, dass man das jederzeit und überall machen kann. Mir wäre es an sich zu viel Aufwand für jede Meditation in ein Meditationszentrum zu fahren, aber ich könnte mir das vorstellen, wenn man das einmal die Woche macht und sagt, dass man das zu einem fixen Termin macht. Oder es gibt halt so viele, dass du das überall machen kannst, quasi auf dem Weg nach Hause. Selbst dann würde ich es wahrscheinlich vorziehen lieber zu Hause im Wohnzimmer auf dem Stuhl zu meditieren.

Lisa: Würde dir das nicht helfen am Ball zu bleiben oder fändest du es cool in einer Art Szene zu sein?

Peter: Ja, vielleicht. Ich würde das schon mal machen, weil es mich interessiert. Aber meine Alltagsmeditation würde nicht in einem Meditationszentrum stattfinden. Ich glaube eher das Meditationszentrum bräuchte dann etwas thematisches wie *Headspace* oder irgendwelche Happenings. Ich würde in so ein Zentrum gehen, wenn es irgendeinen interessanten Kurs zum Thema XY gibt oder da ein super toller Meditationslehrer aus Nepal da ist oder irgendwie sowas.

Lisa: Und wie müsste das Studio aussehen damit du dahin gehst?

Peter: Ich glaube es müsste clean, aber einladend, sein. Durch dieses Wahrnehmen der Sinne, ist es immer schön mit der Natur verbunden zu sein und ich glaube es wäre ganz cool, wenn es so einen Naturtouch hat.

Lisa: Und wie müsste die Szene aussehen damit du dich angesprochen fühlst?

Peter: Die dürfte, glaube ich, in so einem Meditationszentrum nicht zu hip sein, aber auch nicht zu öko-esoterisch, weil ich mich nicht in eine esoterische Schublade stecken lassen möchte. Aber ich will auch nicht das Gefühl haben, wie in einem Yoga-studio, dass mich hier eigentlich alle beobachten, ob ich die richtigen Socken an habe während ich gerade meditiere.

Lisa: Und so einen „Intellektuellen Touch“?

Peter: Ja vielleicht. Das wäre wieder eine Sache weshalb man dahin gehen würde. Wenn du über die Leute, über die Community hinaus da noch andere achtsame Dinge machen könntest. Wo du irgendwie Magazine oder Bücher zum Thema hast, die du dir sonst nicht kaufen würdest oder noch geile Smoothies trinken kannst, alles was irgendwie in dieses Konzept passt. Also, dass das Meditieren zwar noch im Zentrum ist, aber eben nicht alles ist.

Lisa: Welche Angebote neben *Headspace* hast du dir schon gekauft und wie gefallen sie dir?

Peter: Ich habe mir das Standardwerk von Jon Kabat-Zinn gekauft. Ich habe mir damals das aller erste Buch gekauft, „full catastrophe living“ heißt das. Und ansonsten habe ich immer mal überlegt mir ein Meditationskissen zu kaufen, habe das aber nie gemacht.

Lisa: Sonst nichts?

Peter: Nur *Headspace* und da habe ich die subscription.

Lisa: Und hast du neben dem MBSR-Kurs schon an anderen Veranstaltungen teilgenommen?

Peter: Nur der Kurs.

Lisa: Wie viel Geld hast du insgesamt für *Headspace* und den Kurs ausgegeben?

Peter: Keine Ahnung. Ehrlich gesagt weiß ich noch nicht einmal wie viel *Headspace* im Monat kostet.

Lisa: Ok, das schau ich nochmal nach. Würdest du dich teilweise mehr mit dem Thema auseinandersetzen, aber dir fehlt es an coolen Angeboten oder besseren Veranstaltungen?

Peter: Ja, doch. Generell glaube ich schon. Damals gab es ein *Headspace* Podcast, der ganz cool war und ich lese auch häufiger mal den Blog. Und wenn es mehr Angebote oder Veranstaltungen in die Richtung geben würde, fände ich die glaube ich schon ganz cool.

Lisa: Von *Flow* gibt es auch eine Männerzeitschrift. Spricht die dich falsch an oder warum kaufst du dir die nicht?

Peter: Ich weiß gar nicht wie die aussieht.

Lisa: Ein bisschen wie die *Flow* nur mit einem VW-Bus vorne drauf.

Peter: Ok, wahrscheinlich spricht sie mich falsch an. Also vielleicht ist es das, was ich an *Headspace* und dem Blog schön finde, nämlich dass es eine interessante Abwechslung gibt zwischen Praktizierenden, Wissenschaftlern, Medizinerinnen und Journalisten, die alle Artikel schreiben. So wird das Spektrum abgedeckt und das hat für mich wieder diese wissenschaftliche Fundiertheit und das ist so ein Gefühl, dass mir bei der *Flow* beispielsweise verlorenght. Da habe ich das Gefühl, dass es ohne Sinn um einen Lifestyle geht und deswegen würde ich wahrscheinlich auch die Männerzeitschrift nicht kaufen.

Lisa: Und du wärst eigentlich auch bereit dafür mehr Geld auszugeben, wenn es etwas gäbe? Wie müsste das noch passendere Angebot aussehen, ein Studio...?

Peter: Weshalb ich gerade so ein bisschen abgeneigt bin, ist, dass ich mich anfangs schon viel mit dem Thema auseinandergesetzt habe und das war für mich gleichbedeutend für mich das Thema anzuzweifeln. Ist das das richtige für mich und hilft mir das in meinen Kopf Ruhe zu bringen? Eigentlich bin ich über diesen Punkt des Hinterfragens hinaus und ich habe das Gefühl, dass ich nicht noch mehr Input brauche. Ich will es einfach machen.

Lisa: Jetzt hast du schon gesagt, dass Landflucht auch in den Bereich zählt. Was würdest du sonst sagen, drehen sich für Trends um diese Achtsamkeitsbewegung?

Peter: Ich glaube vieles. Bewussteres Essen, vielleicht hat es damit angefangen. Eigentlich ist es doch in allem. Wir sind so ein bisschen von der Geiz-ist-geil-Mentalität weg, zumindest die Masse, und bewegen uns jetzt wieder dahin, dass wir sagen, dass wir die Produkte, die wir konsumieren – ob Essen oder Möbel – bewusster wahrnehmen. Ich glaube das ist so ein Hype, der auch mit Slow Food einhergeht. Auf der anderen Seite ist das Thema Landflucht. Wir haben doch gemerkt, dass uns diese ganze ständige Erreichbarkeit und der digitale Fortschritt überfordern. Es gibt Leute, die sich wieder alte Nokia Handys zulegen, weil sie sich ihrem Smartphone verweigern wollen.

Lisa: Würdest du das als privilegiert ansehen?

Peter: Ja, total. Also guck dir Kuba an. Da freut man sich, dass man überhaupt Internet hat für 1\$ die Stunde. Es ist privilegiert, aber die Frage ist auch wie du privilegiert ausdrückst. Irgendwie ist es auch traurig.

Lisa: Wenn du dir die Zukunft der Achtsamkeit vorstellst: Wie sähe die in deinen Wunschvorstellungen aus? Einmal für dich und einmal für die Gesellschaft.

Peter: Ich glaube schon, dass Achtsamkeit für die Gesellschaft ein wichtiges Tool werden wird. Relativ bald. Ich glaube, dass es immer mehr Leute gibt, die auf eine gewisse Art und Weise Achtsamkeit praktizieren. Also zum Beispiel macht ein Freund von mir ein Dehnungsprogramm, das ist eigentlich das gleiche. Der wird nicht meditieren, aber der dehnt sich halt bewusst und konzentriert sich. Leute, die Yoga machen ist für mich auch ähnlich. Ich glaube das Meditation ein weiteres Tool ist Achtsamkeit zu leben und Leuten beizubringen. Ich glaube einfach, dass es in den nächsten 10 Jahren in der Oberschicht unserer Gesellschaft angekommen ist, dass alle auf

eine gewisse Art und Weise irgendeinen achtsamen (ich sag mal) Sport ausüben werden, weil ich denke, dass Achtsamkeit den gleichen Stellenwert bekommt wie Sport.

Lisa: So Training für den Kopf?

Peter: Ja.

Lisa: Wird also zu einer Selbstverständlichkeit in 10 Jahren?

Peter: Ja, ich glaube schon.

Lisa: Wie lange dauert es bis du Keinem mehr erklären musst, was Achtsamkeit ist?

Peter: Ich glaube vielleicht zwei bis drei Jahre. Ich glaube schon jetzt wissen viele, was das ist.

Lisa: Es wird gerade viel zu Achtsamkeit an Schulen, in der Politik und im Gefängnis geforscht. In anderen Ländern sind die damit ja schon viel weiter. Wie siehst du da die Chancen in Deutschland?

Peter: Ich glaube bei sowas ist man in Deutschland sehr langsam, das passiert zu aller letzt.

Lisa: Wie könnte sowas dann aussehen? Viele große Firmen fangen damit ja jetzt schon an.

Peter: Ich glaube das ist was anderes. Das ist ja wieder so, dass große Agenda-Setter darüber Artikel schreiben, wie du Produktivität oder Kreativität durch Achtsamkeit im Unternehmen steigerst. In der Wirtschaft wird das viel, viel schneller angenommen. Aber ich glaube bis das in öffentlichen Institutionen verankert wird, das dauert glaube ich ewig. Vielleicht gibt mal irgendwie ein paar Lehrer*innen, die Achtsamkeit selbst cool finden und sagen, dass sie das jetzt einfach mal mit den Kindern machen. Ich glaube nicht, dass es in den nächsten 20 Jahren, einmal pro Woche Achtsamkeitsunterricht in der Schule geben wird.

Lisa: Ok, krass. Naja Sport hat man ja auch als ein Fach.

Peter: Ja, stimmt.

Lisa: Und was denkst du so im Bereich Gesundheit und Krankenkassen? Glaubst du die werden das bald komplett übernehmen?

Peter: Wenn wir noch bei den Wünschen sind, würde ich sagen, dass sie das auf jeden Fall machen sollten. Wenn das Wunsch ist, sollten sie das auch in Schulen und Gefängnissen machen. Ich stelle mir das nur nicht realistisch vor. Und bei den Krankenkassen stelle ich mir das schon realistischer vor.

Lisa: Und wie wünschst du dir diesen ganzen Trend-Aspekt? Soll der Trend sich weiterentwickeln oder eine andere Richtung einschlagen? Soll der hipper oder unhipper werden?

Peter: Das ist schwer. Sobald es Mainstream ist, hätte ich vermutlich keinen Bock mehr drauf, aber ich glaube eigentlich, dass es am Ende so ist, dass es einen Haufen an Angeboten geben wird, ähnlich wie beim Sport oder Yoga. Dann gibt es diejenigen, die das hippe Angebot nutzen und die anderen, die das weniger hippe Angebot nutzen. Das hat man ja jetzt schon so ein bisschen. *7mind* ist ja schon etwas anderes als *Headspace*.

Lisa: Wobei die ja beide versuchen diese Esoterik rauszunehmen.

Peter: Aber du sagst es ja auch, wenn du auf die Website von *7mind* gehst, dass es einfach nicht cool ist.

Lisa: Ja... Vielen Dank das tolle Interview!

Peter: Super gern!

Anhang 8

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Ina

Lisa: Am besten wir fangen so an, dass du mir einfach mal ein bisschen etwas über dich erzählst und mir z.B. erzählst, wie du auf das Thema Achtsamkeit gekommen bist, seit wann du ca. meditierst, wie häufig du meditierst und wie du Achtsamkeit anwendest.

Ina: Ja, also ich habe damit beruflich ja auch zu tun. Irgendwie muss ich mich damit ja automatisch beschäftigen. Also das fing ein bisschen in der Uni an. Dort hatten wir das Fach Achtsamkeit und der Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen. Bei mir an der Uni war das so, dass man praktisch nebenbei noch Credits von anderen Fakultäten machen musste, die man sich aussuchen konnte. Ich habe da bei den Theologen vom Buddhismus was mitgemacht. In dieser Ecke bin ich dann hängen geblieben. Das fand ich immer wieder interessant.

Lisa: Wie habt ihr das beigebracht bekommen? Praktisch oder war das eher theoretisch?

Ina: Meinst du direkt Achtsamkeit praktizieren? Nein überhaupt nicht. Das war einfach die Theorie dahinter. Ich weiß gar nicht mehr wie viel davon dann hängen geblieben ist, aber mir ist gut deutlich geworden, dass das etwas ist, was man in der Behandlung viel einsetzt. Gerade im Bereich Behandlung ist das ein großes Thema, von dem viele Leute profitieren.

Lisa: Und seit wann meditierst du selber?

Ina: Also das habe ich dann mehr über die Buddhismus-Ecke gemacht, weil ich das spannend fand. Da wo ich gewohnt habe, gab es viele Meditationsgruppen. Da bin ich eine Weile immer zu so einer Gruppe hingegangen. Wann war denn das? 2009 oder 2010. Ja, genau.

Lisa: Du erwähntest, dass du das in letzter Zeit wieder regelmäßig machst, einen Schub bekommen hast...

Ina: Mit der Schwangerschaft ist das so ein bisschen wiedergekommen...

Lisa: Kannst du das grob mal schätzen wie viele Minuten du in den letzten zwei Wochen im Stillen meditiert hast?

Ina: In den letzten zwei Wochen... Hmm... Ich habe das eine Zeit lang zwei Mal am Tag gemacht, jetzt wieder nur einmal. Die letzten Tage nur etwa 20 Minuten pro Sitzung...

Lisa: Aber das ist doch schon gut, wenn man das so regelmäßig macht.

Ina: Ja, und vorher immer so eine halbe Stunde am Stück und manchmal eben zweimal am Tag, aber das habe ich in letzter Zeit doch nicht mehr hinbekommen. [...]

Lisa: Und im Vergleich mal dazu: Wie häufig schaffst du es, dich während alltäglicher Aktivitäten daran zu erinnern, gegenwärtig zu sein - also die formlose Praxis zu kultivieren?

Ina: Vielleicht etwa dreimal am Tag.

Lisa: Hast Du dafür einen Anker? Also, dass du beispielsweise achtsam beim Tee-wasseraufkochen oder nach der Dusche oder so bist? Oder wird dir das zwischendurch einfach bewusst? [...]

Ina: Bei der Arbeit sehr sehr häufig. Ich arbeite momentan nicht, aber sonst bei fast jedem Gespräch was ich führe. Also, dass ich währenddessen oder danach gucke, was gerade los ist. Aber ich weiß nicht - das kann man gar nicht richtig auseinanderhalten, weil es eben so ein bisschen auch zur Arbeit gehört. Es ist ein bisschen wie eine Angewohnheit. Ich glaube das ist bei uns allen Therapeuten so. Jetzt hier zu Hause etwa dreimal am Tag und das auch ohne festen Anker. Nicht, dass ich irgendwelche Rituale habe. Wenn ich von einer in eine andere Aktivität wechsele, zum Beispiel, wenn wir morgens gefrühstückt haben, mein Freund geht arbeiten und die Tür geht zu, dann bin ich kurz alleine. Dann bin ich kurz achtsam und meistens meditiere ich dann auch. Das ist aber auch nicht jeden Tag so, eher unregelmäßig.

Lisa: Und das meditieren selber, hast du für die formelle Meditation ein Ritual, zum Beispiel, dass du es immer morgens machst oder nach der Dusche?

Ina: Ja, eigentlich wechselt das total. Normalerweise habe ich das immer nach dem Duschen gemacht, weil ich dann wacher bin und im Moment mache ich das, wenn

mein Freund gerade weg ist. Also wenn er zur Arbeit geht und ich die Wohnung für mich habe.

Lisa: Wie wichtig ist dir die Achtsamkeit auf einer Skala von 1 bis 10?

Ina: Das Praktizieren oder die Idee dahinter?

Lisa: Eigentlich die Idee, würde ich sagen.

Ina: 9 auf jeden Fall.

Lisa: Ah, das ist ja schon viel! Und kannst du kurz erklären, was du für dich unter Achtsamkeit verstehst?

Ina: Ich würde sagen Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit, also so ein ein Geisteszustand/ eine Haltung. Ein Bewusst-Werden, ein ganz im Hier und Jetzt im Moment da zu sein und Sachen aufzunehmen und versuchen die erst einmal nicht zu bewerten, sondern nur zu schauen, was da so ist. [...]

Lisa: Super. Gab es, als du damals angefangen hast zu meditieren, also du das in der Uni gehörs hast, einen Auslöser im Privatleben, bei dem du dachtest, dass es dir dadurch in einem gewissen Bereich besser geht, wenn du mit der Achtsamkeit anfängst?

Ina: Nö. Ich glaube bei mir kam das eher aus der religiösen Ecke, weil ich Religion schon immer ganz spannend fand, auch psychologisch. Ich denke das liegt daran, dass ich nicht getauft bin. (lacht) Weil ich immer dachte, dass ich mir eine Religion ja jetzt aussuchen kann, das heißt ich muss mir erst einmal ein paar Sachen anschauen. Das ist vermutlich der Punkt gewesen, bei dem ich den Buddhismus von den Grundfesten am spannendsten fand und mich da am besten wiedergefunden habe. Dass ich mir dann gedacht habe, okay dann gehört das eben dazu und dann muss man das mal ausprobieren. Eher so, ja. Ich habe nicht gedacht: „Oh, dann kann ich mich besser konzentrieren“, oder „Mir geht's psychisch besser.“

Lisa: Und was hast du heute für Motive, wenn du meditierst? Gibt es Motive?

Ina: Ja. Also jetzt gerade nutze ich das tatsächlich so ein bisschen als Geburtsvorbereitung für mich selber. Normalerweise natürlich nicht.

Lisa: Wie ist das Geburtsvorbereitungs-Paket bei der *Headspace* App? Was ist dabei anders als in anderen Achtsamkeits-Paketen?

Ina: Ach im Prinzip überhaupt nichts. Also bei *Headspace* auf jeden fall nicht. Es gibt da ja 1000 Sachen. Was ich mir bei der Achtsamkeit erhoffe ist, dass man negative Gefühle oder Empfindungen einfach so annimmt, wie sie sind, ohne sie zu bewerten. Ich glaube, wenn man ein Kind kriegt und Wehenschmerzen hat, dass dann ganz viele Frauen unheimliche Angst bekommen. Oder das nicht wollen und denken: „Scheiße, das will ich nicht! Das tut voll weh, das muss aufhören!“ Ich erhoffe mir so ein bisschen, dass man lernt es anzunehmen so wie es ist, dass man mit solchen Sachen besser klarkommen kann und keine Angst davor haben muss. Das ist so ein bisschen meine kleine Hoffnung - mal schauen, ob das dann klappt. (lacht)

Lisa: Wir haben eben schon mal das Thema Religion kurz angesprochen. Meine übergeordnete Frage wäre jetzt: Was fasziniert dich eigentlich an der Achtsamkeit? Spielt es für dich z.B. eine entscheidende Rolle, dass Achtsamkeit keine Religion ist?

Ina: Nein überhaupt nicht. Für mich persönlich nicht. Ich finde es ist einfach eine ganz tolle Beschreibung von dem, wie die Dinge sind. Man gibt den Menschen mit der Meditation ein bisschen ein Tool in die Hand, wie man es sich im Leben ein bisschen leichter machen kann. Ich finde auch einfach den Buddhismus ganz interessant, deswegen stört mich das Religiöse auch gar nicht. Ich finde es fast schade, dass das dem Buddhismus in letzter Zeit immer ein bisschen weggenommen wird in letzter Zeit.

Lisa: Ja stimmt. Dass es eher rational, also als so ein Tool, um irgendwas zu erreichen, gesehen wird.

Ina: Genau. Das ist natürlich toll, dadurch kann man das natürlich ganz vielen Leuten schmackhaft machen. Oder ich probiere Leute dafür zu begeistern. Man kann das natürlich bei jedem anwenden, aber es ist eigentlich ein ganz ganz altes Gedankengut, das irgendwie total wertvoll ist. Ich finde das so schade, dass das dem weggenommen wird.

Lisa: Und wie stehst du zum Thema Spiritualität, interessierst du dich dafür?

Ina: Ja, voll! In der Psychologie sagt man, dass Spiritualität ein Grundbedürfnis des Menschen ist. Jeder Mensch hat ähnliche Bedürfnisse. Vielleicht Essen, Trinken,

Schlafen, Sex oder so und dann Sicherheit, Anerkennung, sich ausleben und selbst verwirklichen. Und auf der Spitze ist Spiritualität eigentlich auch immer ein Teil davon. Ich glaube das ist ein ganz ureigenes Bedürfnis von Menschen sich spirituell auszuleben. Und ich glaube eigentlich nicht, dass dafür Religion nötig ist, da gibt's bestimmt auch andere Wege.

Lisa: Ist es für dich wichtig, dass Achtsamkeit wissenschaftlich erwiesenermaßen etwas bringt?

Ina: Joa, also ich finde es schön, dass es mittlerweile dazu so viele Studien gibt. Das ist super sinnvoll. Das hat ja auch diesen ganzen Wahn in Gang gesetzt, das hat auf jeden Fall einen Einfluss. Ich finde es immer noch total spannend die Studien zu lesen und zu schauen, wie die Dinge wieder ineinanderpassen – auch mit den Neurowissenschaften und dass man mittlerweile ganz viele Sachen im Gehirn nachweisen kann. [...] Und ich glaube, dass man viel mehr Leute darüber auch kriegen kann. Wenn man sagt, dass es wissenschaftlich erkundet ist, dann macht das jeder sofort.

Lisa: Aber ist das für dich selber auch wichtig? Oder ist es mehr das Ding, dass du erfährst, dass es dir gut tut?

Ina: Eher das Letztere. Obwohl... Ich neige auch schon dazu offener für Sachen zu sein, die gut erforscht sind. Aber mittlerweile brauche ich diesen Beweis bei der Achtsamkeit nicht mehr.

Lisa: Auf welche Bereiche deines Lebens wirkt es sich aus, dass du Achtsamkeit praktizierst?

Ina: Auf meine Arbeit natürlich. Ich glaube die ginge gar nicht ohne...

Lisa: Dass du besser zuhören kannst oder wie genau?

Ina: Ja, auch so Sachen mitbekomme, viel mehr. Auch, dass ich selber Sachen bei mir mitbekomme, also merke: „Oh, der Patient macht mich gerade total wütend! Was hat das für eine Bedeutung? Was sagt das über den Patienten eigentlich aus? Passiert ihm das vielleicht auch bei anderen Leuten?“ Aber auch so ein bisschen, um eine Distanz zu haben auf der Arbeit, um gut auf mich selber achten zu können. Vor allen Dingen, glaube ich, merkt man das in Beziehungen am meisten.

Lisa: Gehst du dann mit Konfliktsituationen anders um? Man sagt ja, dass es diesen Moment zwischen Reiz und Reaktion gibt, in dem man sich bewusst macht, was hier gerade passiert und wie man darauf reagiert.

Ina: Ja genau. Es gibt einem ein bisschen mehr Entscheidungsmöglichkeiten glaube ich. Dass man nicht unbedingt ausrasten muss, sondern vielleicht erst überlegt, ob das überhaupt sinnvoll ist. Was aber nicht heißt, dass ich nicht wütend werden würde oder dumme Sachen mache. Nicht dass das immer klappt, aber manchmal schon!

Lisa: Wie hat sich dein Umgang mit der Zeit verändert, seit du Achtsamkeit praktizierst?

Ina: Mit der Zeit?

Lisa: Also, dass du früher vielleicht Zeitnot empfunden hast und jetzt durch die Achtsamkeit sagen kannst: „Ok, ich habe jetzt diese Stunde und weiß damit besser umzugehen.“ Also mein Leben sinnvoller in dem Moment zu leben als in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Ich weiß nicht, ob du sowas schon einmal empfunden hast, seitdem du Achtsamkeit praktizierst?

Ina: Ich glaube ich weiß, was du meinst. Wenn du das Gefühl hast, reicher zu sein an Zeit, mehr damit anfangen zu können.

Lisa: Ja.

Ina: Auch so mit Sachen wie Langeweile anders umgehen zu können zum Beispiel, wenn man eine Stunde im Wartezimmer sitzen muss. In solchen Moment hilft mir Achtsamkeit ganz gut.

Lisa: In solchen Momenten kehrst du dann so in bisschen in dich?

Ina: Ja. Eigentlich muss ich manchmal darüber auch ein bisschen schmunzeln. Ich bin eher so ein ungeduldiger Typ, der dazu neigt auf die Uhr zu gucken und zu denken: „Man, wann geht es hier endlich vorwärts?“, und jetzt, wenn ich diese Neigung bei mir merke, dass ich dann schon etwas schmunzeln muss und denke: „Das ist eben wie du bist. Kannst du jetzt auch sinnvoll nutzen.“ Also gar nicht, dass ich dann meditiere oder so, aber mich einfach frage, was ich dann jetzt machen kann, außer der Möglichkeit nachzugehen, wütend zu werden. (lacht)

Lisa: Und in wie weit hat sich dein Umgang mit Dingen oder Sachen, die du z.B. konsumierst, verändert, seit du Achtsamkeit praktizierst?

Ina: Meinst du, dass man langsamer isst oder viel weniger Schokolade isst oder weniger Alkohol trinkt oder so? Da hat sich nichts verändert...

Lisa: Ja, oder man vielleicht über die Herkunft der Produkte mehr Bescheid weiß?

Ina: Ah, ok.

Lisa: Bist du z.B. Vegetarierin?

Ina: Ja, eigentlich schon, aber ich habe neulich Fleisch gegessen und ich esse in letzter Zeit auch öfter viel Fisch. Ja, nennen wir es mal nicht Vegetarierin, aber ja, ich esse meistens schon kein Fleisch. Ich weiß gar nicht, wie sich das bei mir entwickelt hat. Ich glaube das ist bei mir nicht so bewusst abgelaufen. Wenn ich so darüber nachdenke... Als ich damals im Studium angefangen habe zu meditieren und mich angefangen hab damit auseinanderzusetzen, habe ich damals auch aufgehört Fleisch aus Massentierhaltung zu essen und so ein bisschen auf Nachhaltigkeit geachtet. Ich habe das damals gar nicht so richtig als Zusammenhang gesehen, ehrlich gesagt. Aber das kann schon sein. Ich kann gar nicht mehr sagen, was womit zusammenhängt. Vielleicht war das auch einfach so eine generelle Entwicklung alles bewusster zu machen.

Lisa: Aber das klingt ja schon mal spannend. Wurde das ein bisschen in dem Kurs zum Buddhismus auch gelehrt?

Ina: Eigentlich gar nicht. Nee...

Lisa: Inwieweit erzählst du anderen davon, dass du meditierst?

Ina: Ich würde da jetzt kein Geheimnis draus machen, aber... also es kommt schon vor, dass ich das erwähne, aber ich hänge es jetzt nicht an die große Glocke. Wenn ich merke, dass Leute es von selbst erzählen, dass sie das machen, dann würde ich es auch immer erzählen. [...] Aber, wenn ich das Gefühl habe, dass derjenige gar nichts damit am Hut hat, dann erzähl ich es eher nicht.

Lisa: Wenn jemand noch nie davon gehört hat: Was meinst du denken die Leute, wenn du ihnen davon erzählst?

Ina: (Lacht) Wahrscheinlich, dass ich einen an der Husche habe oder so. Wenn ich so überlege, fallen mir zum Beispiel die Freunde von meinen Eltern ein, die so gar nichts damit am Hut haben. Wenn ich denen davon erzähle, dann haben die vermutlich Bilder von den 70ern im Kopf. Die finden das alles vielleicht so ein bisschen spooky oder befremdlich. Ich glaube, wenn man jemandem Achtsamkeit erklärt, dann ist das ziemlich schwer da nicht hinter zu stehen, weil das eigentlich sehr naheliegend ist. Aber wenn man das nicht grundsätzlich erklärt bekommt, haben sicher viele eine Abneigung erstmal. Vielleicht auch, weil es zu modern ist. So nach dem Motto, das ist Schwachsinn, „neumodischer Scheiß“.

Lisa: Wo meditierst du normalerweise und an welchen Orten nicht?

Ina: Nicht im Badezimmer! (Lacht) Nein, im Wohnzimmer meistens oder im Arbeitszimmer. Früher im Arbeitszimmer, aber das lag mehr daran, dass mein Freund Zuhause war und ich im Arbeitszimmer meine Ruhe haben konnte. Momentan mache ich mich gerne im Wohnzimmer breit. Aber auch schonmal draußen im Park, wenn ich frei hatte, aber meist in der Wohnung.

Lisa: Fühlst du dich im Park beobachtet oder geht das?

Ina: Nö, eigentlich nicht, kommt auf den Park an. Letzten Sommer habe ich regelmäßig bei uns auf einer Wiese meditiert. Das ging immer, weil da nie viel los war. Ich habe auch schon mal in einem Flugzeug meditiert, das geht auch.

Lisa: Würdest du manchmal gerne mehr meditieren, aber es gibt keinen geeigneten Ort?

Ina: Nö, ich glaube eigentlich gibt es immer einen geeigneten Ort. Wenn man will, braucht man nicht viel dafür. Nein, das Gefühl hatte ich noch nie, dass ich unbedingt will, aber nicht weiß wohin. Ich glaube das hatte ich noch nie.

Lisa: Und dann machst du das im Park aber auch mit geschlossenen Augen?

Ina: Ja, das habe ich echt ein paarmal gemacht. Einfach an einen Baum gelehnt oder auch ein paarmal im Liegen. Aber wenn man im Park liegt, hat man meist eh die Augen zu, das ist dann auch egal.

Lisa: Stimmt. Aber gäbe es trotzdem Orte, wo du denkst, dass es schön wäre, sich hier mal für eine Meditation zurückziehen zu können? Oder kannst du das z.B. auch auf der Arbeit, sodass du das nicht so verspürst?

Ina: Ja, auf der Arbeit würde ich gar nicht auf die Idee kommen das lange zu machen. Sondern eher ganz, ganz kurz eine Achtsamkeitsübung für fünf Minuten, und die habe ich eigentlich immer, weil ich die Räume alleine habe. Da habe ich einfach Glück, auch dass da keiner reinkommt, wenn da ein „Bitte nicht stören“-Schild dran ist [...]. Deswegen geht das da ganz gut, aber ich habe noch nie gedacht: „Jetzt mach ich mal eine halbe Stunde Meditation!“ (Lacht)

Lisa: Was hast du dir schon an Angeboten von App über Zeitschriften bis Büchern oder Kissen rund um das Thema Achtsamkeit gekauft?

Ina: Bücher mit Sicherheit einige, aber die rechtfertige ich immer mit der Arbeit. Das sind immer Psychologiebücher mit dem Thema Achtsamkeit. Neulich habe ich eine Zeitschrift geschenkt bekommen über Achtsamkeit – das wusste ich gar nicht, dass es sowas gibt.

Lisa: Was ist das für eine?

Ina: Ich schau mal. Ich habe sie ehrlich gesagt noch gar nicht richtig gelesen. *FLOW* heißt die. „It’s all about finding the flow.“

Lisa: Und die App *Headspace*?

Ina: Ja genau. Und ich habe auch ein Meditationskissen, aber das habe ich geschenkt bekommen. Ich wollte mir eine Klangschale kaufen, aber die auch eigentlich eher für die Arbeit und das habe ich noch nicht getan, mal schauen. [...]

Lisa: Und an welcher Art von Veranstaltung, sei es ein MBSR-Kurs oder ein Retreat oder ein Ort der Stille oder Yoga, hast du schon teilgenommen?

Ina: Achso ja, Yoga habe ich schon öfter mal gemacht und irgendwie immer mal wieder. Morgen mache ich Yoga bei einem Probetraining zufällig. Ich will mich mal wieder aufraffen. Ansonsten war ich da in so einer buddhistischen Gruppe. Wo ich studiert habe, gab es eine Art kleinen Tempel, wo man zu den Meditationen gehen konnte. Da bin ich eine Zeit lang hingegangen, aber das ist schon super lange her.

Das war jetzt auch nicht so ein langer Zeitraum und auch nicht so intensiv. Da war ich nur ein paarmal. Also Bücher am ehesten.

Lisa: Also machst du Achtsamkeit eher für dich als in einer Gruppe?

Ina: Ja, bisher schon. Ich wollte immer mal eine Schweigemeditation machen, aber da kommt mir Jahr für Jahr was dazwischen. Ich glaube da bin einfach so ein Drückeberger, aber perspektivisch werde ich das bestimmt mal machen die nächsten Jahre. Ich habe Freunde, die das gemacht haben und die waren alle total begeistert. Da wollte ich einfach nochmal nachschauen und das Ding machen. Jetzt im Moment ist das sowieso in weite Ferne gerückt.

Lisa: Würdest du sagen, wenn das Angebot an Produkten und Veranstaltungen attraktiver wäre, dass du dir mehr kaufen und mehr zu solchen Veranstaltungen gehen würdest?

Ina: Ich wüsste gar nicht, was ich mir groß kaufen sollte. Ich könnte mir noch ein Meditationskissen kaufen...

Lisa: Oder, wenn es noch eine coolere Zeitschrift geben würde als die *FLOW*?

Ina: Nein, die meisten Zeitschriften mag ich eigentlich nicht. Bücher kaufe ich gerne und dafür würde ich auch das meiste Geld ausgeben und werde das auch vermutlich immer weitermachen. Ich glaube in Berlin hat man eigentlich so viele tolle Veranstaltungen, dass wenn man irgendwas in die Richtung machen will und sich informiert, gibt es ja total viel schon. Also wenn mein Freund total Lust darauf hätte [...], dann würde ich da bestimmt nicht Nein sagen, aber irgendwie mache ich das so auch nicht wirklich.

Lisa: Wie viel Geld hast du hochgerechnet für Produkte und Veranstaltungen ausgegeben?

Ina: Nicht viel. Die Bücher behaupte ich ja immer sind mehr für die Arbeit, das sind Sachen die ich anwende. Ansonsten vielleicht 100€ in Bücher, die ich nur für mich gekauft habe [...]. Irgendwie sehe ich das gar nicht richtig getrennt, weil ich das wirklich gerne in die Arbeit mit einfließen lasse und das eigentlich wirklich auch meistens Psychologiebücher sind. Also echt nicht viel. Mein Meditationskissen habe ich geschenkt bekommen und die meisten Sachen, die man machen kann, sind ja umsonst oder gegen einen Spendenbeitrag.

Lisa: Mir ist aufgefallen, dass die meisten Sachen, die umsonst sind, im buddhistischen Kontext stehen. Und das, was man als moderne Achtsamkeit ohne all das, also in einer säkularisierten Version, verstehen würde, da gibt es eigentlich wenig, was umsonst ist. Daher wollte ich nochmal fragen, ob du das auch so empfindest, aber wenn das für dich mit dem Buddhismus gut funktioniert und du das schön findest, dann kann man ja auch in solchen Zentren meditieren, wenn man das Bedürfnis hat.

Ina: Ich mach das ja irgendwie kaum. Ich habe schon ganz oft Kurse für meine Patienten rausgesucht und da muss ich sagen, dass wir meistens was gefunden haben, was die Krankenkasse dann auch übernommen hat. Es gibt ganz viele Kurse über die Krankenkasse, aber manche gehen darüber hinweg und wollen dann auch andere Kurse machen und die kosten eigentlich. Aber du hast Recht. Dieses Buddhistische ist häufig umsonst, diese modernen Selbsterkennungskurse sind recht teuer und man muss ein Buch oder eine CD kaufen. Aber gut, da kann man auch ein bisschen Geld mit verdienen, ne?

Lisa: Vorletzte Frage: Fühlst du dich einer Gemeinschaft oder Szene angehörig, in der über Achtsamkeit gesprochen oder in der auch gemeinsam praktiziert wird?

Ina: Was Meditation angeht nicht. Auf der Arbeit natürlich schon so ein bisschen, aber das ist mehr Reflexion. Also, dass man sagt: „Mensch, das macht gerade das und das mit mir und bla bla bla und dass man das ein bisschen auseinanderklamüsert. Also nicht so richtig, nein. Nicht so, dass ich das Gefühl hätte.

Lisa: Fändest du es manchmal ganz schön in so einer Art Gemeinschaft zu sein? Du hast vorhin gemeint, dass du noch nie einer Religion angehört hast. Wäre Achtsamkeit vielleicht etwas, was man in einer Gemeinschaft praktizieren könnte?

Ina: An sich ja. Da wäre ich offen für. Ich suche nicht aktiv danach, vielleicht ist das der Fehler, aber ich würde mich dem auch nicht verschließen. Also ich finde es immer schön, wenn man Leute trifft, die ähnliche Interessen haben. Ich würde da auch neue Sachen ausprobieren wollen.

Lisa: Woran fehlt das noch, dass du diesen Schritt machst und nicht in solche Zentren gehst, um so eine Gemeinschaft zu finden?

Ina: Ich glaube das ist von der Priorität einfach nicht weit oben. Ich glaube irgendwie sind meine Prioritäten momentan einfach anders, aber ich glaube, dass sich das auch

ändern kann. Ich glaube bei *Google* findet man direkt drei Orte, wo man in der Nähe hingehen kann und tolle Angebote sind. Aber ich habe in letzter Zeit auch nichts gehört, wo ich dachte: „Boar toll, das würde ich voll gerne mal ausprobieren!“ Also es gibt ein paar Sachen, die ich gerne machen würde, aber das ist im Moment einfach gar nicht so hoch priorisiert bei mir.

Lisa: Und wäre es hilfreich, wenn sich das Image ein bisschen ändern würde?

Ina: Bestimmt, aber ich weiß gerade auch gar nicht in welche Richtung mir das helfen würde. Es machen ja auch viele junge Leute, mit welchen ich mich auch wieder identifizieren könnte, aber gerade in dem buddhistischen Rahmen hat man auch eine besondere Art von Leuten. Hm und sonst sind es häufig Leute mit psychischen Störungen, die bestimmte Achtsamkeitskurse machen. Bestimmt, wenn man sich mit den Leuten besser identifizieren könnte. Zum Beispiel, wenn das in meinem Bekanntenkreis total Viele machen würden, dann könnte ich mir vorstellen, dass ich viel aufgeschlossener wäre und auch mal mitgehe.

Lisa: Jetzt die letzte Frage. Es geht um die Zukunft der Achtsamkeit. Wie soll sich das Thema Achtsamkeit in der Zukunft deinen Wünschen nach am besten entwickeln?

Ina: Ich hoffe für mich, dass mich das weiter begleiten wird oder ich mich drin verbessere – zu achtsam sein, kann man wahrscheinlich gar nicht werden. Ich würde mir wünschen, dass möglichst viele Leute davon profitieren können, weil das ein schöner Hilfe-zur-Selbsthilfe-Weg ist, finde ich. Ich wünsche das jedem, weil das etwas Positives ist.

Lisa: Also deine Wunschvorstellung wäre, dass sich das viel mehr in der Gesellschaft etabliert und viel normaler wird?

Ina: Ja, vielleicht dass es das „trendige“ verliert und eher selbstverständlich wird. Also auch präventiv. Das wäre ganz schön.

Lisa: Und wie wäre der „worst case“? Wie dürfte sich das Thema auf keinen Fall entwickeln?

Ina: Also ich kann mir vorstellen, dass es einfach gerade eine Modeerscheinung ist, dass das Risiko da ist, dass das Thema nicht ernst genommen wird und auch schnell wieder in der Versenkung verschwindet. Also, dass es Deutschland nicht wirklich

erreicht. Oder dann halt wirklich nur zur Stressbewältigung genutzt wird und, dass das viele nicht so richtig erkennen, dass das eigentlich ein netter Nebeneffekt ist, aber dass es gar nicht das ist, worum es geht.

Lisa: Was denkst du realistisch gesehen, wie es sich entwickeln wird?

Ina: Ich kann mir vorstellen, dass es relativ spaltend ist. Ich finde es immer ganz schwierig, inwieweit man das praktizieren will und sich das mit anderen Werten streitet. Ich weiß es nicht. Eigentlich war am Anfang häufig die Rede davon, dass es gerade nur so ein Ding ist und bald was Anderes kommt, was es ablösen wird, und dass es schnell wieder verschwinden wird. Allerdings wird es schon immer breiter: Immer mehr Leute meditieren und sind offen dafür. Also das ist vielleicht ein gutes Zeichen, dass es noch ein bisschen weiter geht.

Anhang 9

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Kaspar

Lisa: Am besten wir fangen so an, dass du mir einfach mal ein bisschen etwas über dich erzählst, mir z.B. erzählst, wie du auf das Thema Achtsamkeit gekommen bist, seit wann du ca. meditierst, wie häufig du meditierst und wie du Achtsamkeit anwendest.

Kaspar: Ok. Ich habe letztes Jahr im September damit angefangen, also bin da knapp ein halbes Jahr bei. Tatsächlich dreht sich das für mich sehr stark um diese eine App *Headspace*. Das ist für mich ein bisschen das Synonym für das ganze Achtsamkeitsthema. Ich glaube, wenn ich das jetzt erzähle, wird das sehr stark darauf fokussiert sein. Ich habe mir das ganz am Anfang mal heruntergeladen und ich hatte ja in der Zeit auch noch diesen Motorradunfall. Das heißt ich hatte eh nicht so viel zu tun und saß dann viel zu Hause rum und hab das einfach aus Spaß und Langeweile ausprobiert. Nicht weil ich es besonders brauchte, sondern weil ich dachte, dass ich gerade eh Zeit habe und wenn man Langeweile und Zeit hat, dann probiert man neue Sachen aus. Und ich glaube ich bin speziell darauf gekommen, weil ich irgendwas darüber gelesen habe und irgendsoein LA-Tech-Guy – lass es den Besitzer von *Amazon* gewesen sein oder irgendjemand anderes – hatte geschrieben, dass das die beste App sei oder seine Lieblings-App oder so ein Schrott. Und ich wusste dazu, dass ein Freund von mir das auch macht. Irgendwann hat er mir das vermutlich erzählt. Und die beiden Fürsprecher zusammen haben mich dann dazu verleitet damit anzufangen. Ich habe das erst schleifen lassen und sehr unregelmäßig gemacht. Die App vielleicht einmal pro Woche im Flugzeug gemacht. Dieses Jahr war es dann verknüpft mit den guten Vorsätzen für das neue Jahr, quasi mehr auf mich selbst zu hören. Also die Bedürfnisse meines Körpers und meines Geistes oder wie auch immer. Damit verknüpft benutze ich seit Januar diese App voll regelmäßig und andererseits versuche ich das auch in mein sonstiges Leben, was jetzt nicht diese zehn Minuten App sind, einzubeziehen.

Lisa: Wenn du sagst, dass du das regelmäßig machst und das hochrechnest, wie viele Minuten hast du in den letzten zwei Wochen meditiert?

Kaspar: Ich würde sagen die letzten zwei Wochen... Meine echte Meditation mach ich schon einmal pro Tag, sodass ich bei zwei Wochen auf 140 Minuten komme. Und manchmal mach ich das auch abends im Bett, wenn ich noch wach bin und runterkommen will, dass ich dann das Schema durchgehe, dass man ein bisschen auf seinen Körper achtet, überlegt wie es einem gerade geht und sich dann auf seine Atmung konzentriert. Morgens auch. Primär wenn ich im Bett liege, dann ist es dieses echte Meditieren, aber ich habe auch über den Tag wahrscheinlich doch vier Momente im Durchschnitt, wo ich für etwa zehn Sekunden versuche einen „mindful moment“ zu haben, wo ich mit mir selbst einchecke.

Lisa: Wenn du sagst, dass du die formelle Meditation morgens im Bett machst, benutzt du dazu die App?

Kaspar: Wenn ich das morgens oder abends im Bett mache, ist das zusätzlich. Ich versuche diese App auch morgens zu machen, aber schon nach dem Aufstehen. Also Aufstehen, Duschen, Zähneputzen. Ich bin ja eigentlich im Hotel unter der Woche. Eigentlich gerade bevor ich runter gehen würde zum Frühstück, setze ich mich nochmal zehn Minuten auf mein Sofa oder Stuhl und mach das halt. Ich finde das morgens eigentlich eine ganz coole Zeit [...], weil ich dann denke, dass das eigentlich ein ganz guter Start ist, eigentlich nur deswegen. Ich habe das Gefühl, dass, wenn man das abends macht und danach einschläft, das relativ wenig mit dem restlichen Tag zu tun hat.

Lisa: Wie wichtig ist dir mittlerweile die Achtsamkeit auf einer Skala von 1 bis 10?

Kaspar: Gefühlt würde ich dem eine 7 geben, also schon recht wichtig, aber nicht das Allerwichtigste. Trotzdem, wenn ich darüber nachdenke, ist 7 schon eine recht hohe Zahl in dem Maßstab. Der tatsächliche Raum, dem ich das in meinem Leben gebe, ist dann vermutlich nicht ganz so groß. Wahrscheinlich ist das etwas weniger als die 7.

Lisa: Hat sich das verändert in der letzten Zeit? Also am Anfang hast du das gar nicht so richtig häufig gemacht...

Kaspar: Ich glaube es ist konstant mehr geworden. Wahrscheinlich wird es auch gerade immer mehr. Wenn du mich vor einem oder zwei Monaten gefragt hättest, hätte ich wahrscheinlich gesagt, dass es weniger wichtig ist, als ich jetzt gerade gesagt habe.

Lisa: Merkst du das auch, dass sich das auch auf dein Umfeld auswirkt?

Kaspar: Schon, ja. Definitiv mehr, aber es ist nach wie vor nicht so viel. Es ist jetzt nicht so, dass ich sagen könnte, dass mein Leben jetzt massiv anders ist. Es ist eine sehr kleine Änderung, aber auf diesem kleinen Niveau wird es langsam mehr.

Lisa: Hat sich dein Umgang mit deinen Mitmenschen verändert seit du Achtsamkeit praktizierst?

Kaspar: Ich glaube nicht, interessanterweise. Diese App versucht immer zu sagen, was ist die Motivation weswegen man das macht und idealerweise soll man in die Motivation seine Mitmenschen einbeziehen. Und ich denke da immer dran und konstruiere irgendwas, aber ich glaube tatsächlich, dass sich das sehr stark nur auf mich selber bezieht und eigentlich gar nicht auf meinen Umgang mit meinen Mitmenschen.

Lisa: Mit dem Umgang mit deiner Zeit, die dir zur Verfügung steht: Bringt dir die Achtsamkeit hier etwas?

Kaspar: Ich glaube eigentlich nicht. Ich glaube, dass ich kein schlechtes Zeitmanagement habe, das ist ja ein bisschen Grundvoraussetzung für mein Arbeiten und das war immer schon ganz gut, aber ich glaube nicht, dass das jetzt groß anders geworden ist.

Lisa: Also ist es keine Antwort auf eine Art Zeitnot, die du vielleicht manchmal empfindest? Oder seit du Achtsamkeit praktizierst, dass du diese Stunde, die du hast, sinnvoller, achtsamer nutzen kannst und voll und ganz im Moment sein kannst?

Kaspar: Wenn ich darüber nachdenke, ist das einerseits, wenn ich einen normalen Wochentag nehme, was ja wie ein normaler Arbeitstag wäre, fand ich es früher etwas krass, dass ich manchmal einen halben Tag nur gearbeitet habe, aber wenn ich überlege, was ich eigentlich gemacht habe, ich könnte es gerade gar nicht sagen, weil das mal hier mal da so ein Troubleshooting ist. Das ist ja auch normal – manchmal ist das der Job. Aber wenn ich zwischendurch meinen „mindful moment“ habe – dann bin letztens einfach in ein Café gegangen, habe mir einen Espresso gekauft und habe den in aller Ruhe getrunken, ohne dass ich am Computer gesessen habe. Das ist dann eine sehr coole Struktur. Das heißt nicht, dass ich mehr geschafft hätte an dem Tag, wahrscheinlich eher im Gegenteil, weil mir ja fünf Minuten gefehlt haben. Aber für mich war das eher, dass ich mir dann sagen kann: „Okay was habe ich heute gemacht?“

Ich habe heute gearbeitet, aber ich habe zumindest mal drei Pausen gemacht und an nicht so viel gedacht, außer an das Getränk oder den Geschmack oder so.“

Lisa: [...] Hat sich dein Umgang mit Sachen und Dingen verändert seitdem du Achtsamkeit praktizierst? Konsumierst du anders?

Kaspar: Manchmal wenn ich mich total auf etwas freue, zum Beispiel ein geiles Essen oder Getränk und wenn ich das denn tatsächlich zu mir nehme, dann sind da Leute um mich herum oder ich denke an was völlig Anderes dabei, dann lebt man nicht mehr im Augenblick, wenn du es dann konsumierst. Das glaube ich hat sich ein Stück weit verändert, dass ich es manchmal ein bisschen besser schaffe, nur bei mir selbst zu sein in dem Moment und dann beim Essen wirklich nur das Essen schmecke. Das definitiv. Und der Vollständigkeit halber, was sich bei mir auch geändert hat und nicht nur mit dem normalen Achtsamkeitsthema zu tun hat, sondern weil ich merke, dass es für die professionelle Entwicklung wichtig ist, dass ich versuche in expliziten Stresssituationen öfter einen Schritt zurückzugehen und wenn es geht ganz ruhig zu atmen und mir noch nochmal zu sagen, dass ich cool bleibe und mich frage, was eigentlich Sache ist. Ich versuche eher nicht instinktgetrieben zu handeln, sondern mich selbst ein Schritt zurückzunehmen. Ein klassisches Ding ist, denke ich, ein Meeting, das scheiße läuft. Wenn du eh redest, dann redest du und kannst dich nicht einen Schritt zurücknehmen. Oft es ist aber so, dass ganz Viele etwas sagen und dann hast du eh eine natürliche Pause von einer halben Minute, weil jemand anderes etwas sagt und du den Mund halten musst. Ich versuche dann diese 30 Sekunden so zu nutzen, dass ich tief durchatme, die Hand auf den Bauch lege und Bauchatmung betreibe. Dann habe ich eben diese 30 Sekunden genutzt, um mir eine schlaue Antwort zu überlegen und nicht irgendwas zu sagen.

Lisa: Voll gut, wenn man das so schafft. Wir sind jetzt schon ein paar Schritte weiter, weil sich das alles so gut gefügt hat gerade. Vielleicht erklärst du nochmal kurz, was du persönlich unter Achtsamkeit verstehst. Keine Definition, sondern einfach, was du denkst.

Kaspar: Wenn ich versuchen würde, das zu beschreiben... Im Moment zu sein. Gedanklich bei dem zu sein, was gerade genau passiert, ohne dabei an die Zukunft oder Vergangenheit zu denken. Und speziell auf den Sinn bezogen. Mann kann sich auch

sehr auf das Gespräch konzentrieren, aber ich finde man sollte nicht vernachlässigen, was man gerade schmeckt, hört, sieht und fühlt.

Lisa: Du hast schon erzählt, dass dein Auslöser so ein bisschen dein Motorradunfall war und du dann zu Hause warst. Du meintest, dass du das eigentlich nicht brauchtest, sondern aus Langeweile gemacht hast. Meine Hypothese war so ein bisschen, dass die Leute mit Achtsamkeit anfangen, weil sie entweder ein Ereignis, ein Schicksalsschlag erleben und nicht so richtig wissen damit umzugehen oder sie suchen ein bisschen nach einem Sinn. Trifft das irgendwie auf dich zu oder erkennst du dich da zum Teil?

Kaspar: Gute Frage. [...] Ich glaube nicht, dass dieser Unfall ein krasser Schicksalsschlag war für mich. Ich glaube der Auslöser war wirklich, dass ich ein paar Wochen zu Hause rumsaß, einfach wenig zu tun hatte und mich einfach latent gelangweilt hatte. Da habe ich den Platz gehabt, etwas Neues auszuprobieren. Sinnsuche könnte schon sein... Ich war ja ein Jahr in den USA und habe da signifikant weniger gearbeitet und habe es geschafft es mir mit meinen Job ziemlich gut einzurichten. Ich glaube damit hatte das auch zu tun, dass ich dann dachte geil, jetzt habe ich schön meine Arbeitszeiten reduziert, penne öfter zu Hause und gehe oft gut essen. Dann ist das quasi der nächste konsequente Schritt, finde ich. Ich glaube ich habe das nicht so krass, dass ich ein Sinndefizit habe.

Lisa: Welche Erwartungen hattest du an die Achtsamkeit?

Kaspar: Ich glaube bestimmt stressresistenter werden. Und wahrscheinlich besser schlafen, glücklicher sein - ja, das sind so die drei Hauptsachen, die mir einfallen.

Lisa: Sind das noch dieselben Motive?

Kaspar: Eigentlich schon. Das ist jetzt ein Diskurs, aber mir fällt gerade was ein, was noch zu dem passt, was ich vorher gesagt habe. Es gehts um's glücklicher sein. Ich habe so ein Seminar in den USA gemacht, so ein „Karriereschubtraining“. Da hatten wir zwei bis drei Stunden einen Coach, der auch so ein bisschen esoterisch war. Ich glaube das ist auch irgendwie sowas wie Achtsamkeit. Ich glaube nicht, dass der das „mindfulness“ genannt hat, aber es hat mich schon ein bisschen daran erinnert. Wir haben drei Stunden Übungen gemacht. Wenn man sich vorstellt, wie 100 gut bezahlte BCG-ler in einem Luxushotel in Texas abhängen und dann dieser esoterische Coach kommt, das war schon eine etwas spezielle Situation. Der hat eine Übung gemacht,

von der mir zwei Dinge in Erinnerung geblieben sind. Einmal hat er gefragt, wie glücklich und zufrieden wir mit unserer Situation sind. Dann hast du irgendwie das Gefühl, dass alle zufrieden sind, aber nicht super zufrieden. Dann hat er versucht uns vorzuhalten, wie unglaublich gut es uns denn geht. Alle Leute auf der Welt leben irgendwie von 20\$ pro Monat und ihr habt irgendwie alles. Ihr habt eine Familie, ihr seid gesund, ihr habt einen guten Job usw. Und da dachte ich mir, dass er schon Recht hatte und wir auf einem sehr hohen Niveau meckern. [...]. Und das andere war, dass wir versuchen sollten uns den aller stressigsten Moment vorzustellen und nachzuspielen [...]. Wir sollten versuchen zu fühlen, wie es uns dabei geht. Dann durchlebt man das noch mal ein bisschen und ist etwas gestresst. Das war der erste Teil. Dann sollten wir an unsere Familie denken und Leute, die uns wichtig sind und die schönen Momente, die wir zusammen erlebt haben. Wir waren also in dieser flauschigen Welt und dann sagte er, dass wir nochmal an diesen stressigen Moment denken sollten und dann wurde einem erst klar, wie unwichtig das im Großen und Ganzen ist, wenn man an seine Familie usw. denkt, wenn man auf der Arbeit mal einen schwierigen Moment hat. [...] Und ich glaube das hatte ich auch so ein bisschen im Kopf. Wenn man in solchen Positionen ist, muss man es schaffen sich das präsenter zu machen, dass es eigentlich egal ist, was auf der Arbeit passiert und das doch relativ nebensächlich ist. Auch wie es einem jetzt im Kleinen ergeht, wir eigentlich im Großen und Ganzen schon ziemlich privilegiert sind und eigentlich ganz glücklich sein könnten, wie gut es uns geht. Lange Rede, kurzer Sinn: Bei der Erreichung dieses Ziels hilft ganz sicher die Achtsamkeit.

Lisa: Sich das immer wieder bewusst zu machen, ja... Was genau ist es, was dich an der Achtsamkeit fasziniert, kannst du das sagen?

Kaspar: Ich glaube weswegen ich dabei bin, ist, dass ich es gedanklich interessant finde, dass man meditiert und einen speziellen Zustand hat, man also ganz stark merkt, wie man beim echten Meditieren ist und sich ganz stark auf seinen Atem fokussiert. Das ist echt ganz spannend, dass man nur an's Atmen denkt und an nichts anderes und die Gedanken vorüberziehen lässt. Das finde ich ein sehr interessantes Gefühl. Und ich finde es auch danach spannend, dass ich es immer eine Weile lang schaffe, ganz entspannt und ruhig zu sein. Manchmal glaube ich, bin ich gut hyperaktiv und danach ist das dann gar nicht mehr der Fall.

Lisa: Welche Rolle spielt Religion in deinem Leben und ist es dir wichtig, dass Achtsamkeit keine Religion ist?

Kaspar: Ich glaube es ist mir egal, ob es eine Religion ist oder nicht. Religion spielt eine kleine Rolle in meinem Leben. Ich bin zwar römisch-katholisch und bezahle brav meine Kirchensteuer, aber ich gehe, wenn es hochkommt einmal pro Jahr zu Weihnachten in die Kirche und that's it.

Lisa: Wie empfindest du es, dass die Achtsamkeit ihren Ursprung im Buddhismus hat?

Kaspar: Lässt mich komplett kalt.

Lisa: Und interessierst du dich ein bisschen für das Spirituelle?

Kaspar: Ziemlich wenig nur. Wenn das so ganz viel „Chichi“ mäßig wäre, fänd ich das glaube ich etwas anstrengend. Es gibt ja auch bei Yogastudios verschiedene Richtungen. Solche, die das eher fitnessmäßig machen und die anderen, die das ganz spirituell machen. Ich glaube dieses Spirituelle könnte ich niemals ertragen.

Lisa: Kennst du wissenschaftliche Studien zu dem Thema Achtsamkeit und ist es dir wichtig, dass Achtsamkeit wissenschaftlich erwiesenermaßen hilft?

Kaspar: Ich kenne die nicht im Detail. Ich behaupte zu wissen, dass es Studien gibt, die genau das nachweisen und ich glaube denen jetzt einfach mal ohne sie im Detail zu kennen.

Lisa: Eben hast du erzählt, dass du zum Beispiel auch im Flugzeug meditierst. Wie normal ist es für dich, dass du meditierst und wem erzählst du davon?

Kaspar: Ich glaube das ist schon relativ normal. Gerade wenn ich eine ungeplante „downtime“ habe, also Flugzeug wäre da so ein Klassiker, wo die Motivation etwas Arbeitsmäßiges zu machen eher gering ist, dann nutze ich glaube ich schon ganz natürlich, natürliche Auszeiten. Weil ich einfach überzeugt bin von diesem Konzept, habe ich überhaupt nichts dagegen das Leuten zu erzählen. Es ist jetzt nicht so elementar in meinem Leben, dass ich jeden, den ich neu kennenlerne gleich damit vollquatsche. Aber ich denke, dass man das Leuten erzählen kann. Bei meinem Job ist das schon interessant: Bei uns ist ja so ein bisschen die Mischung aus ganz klassisch „Generation X-Typen“, die sagen, dass sie Karriere, Geld, viel arbeiten geil finden

und vielleicht würde ich das solchen Leuten nicht so aggressiv auf die Nase binden. Ich glaube die Realität ist aber, dass die meisten meiner Kollegen aber schon auf so etwas Wert legen, den ganzen Themen, wie „work-life-balance“ usw. da schon ein bisschen hinterher sind.

Lisa: In der Harvard-Business-Manager gab es eine Auflage „der achtsame Manager“. Die tun ein bisschen so, als würde jetzt jeder anfangen zu meditieren. Wie weit denkst du ist das bei euch möglich oder denkbar?

Kaspar: Ich glaube es ist sehr gut möglich und sehr stark denkbar! Lustigerweise konnte ich bei meinem letzten Fall, meinen Kollegen und meine Chefin, mit denen ich ein halbes Jahr zusammengearbeitet habe, davon überzeugen eine Art Achtsamkeits-App zu nutzen. Die nutzen beide zwar eine andere, aber wir hatten auch schon echt so Momente, wo wir zu dritt im Taxi saßen und nach dem Aussteigen drüber geredet haben, dass wir lustigerweise ohne es den anderen zu erzählen alle zehn Minuten meditiert haben.

Lisa: Ist ja lustig, das hätte ich jetzt nicht gedacht. Wenn man Achtsamkeit im Arbeitskontext anwendet, wird häufig kritisiert, dass die Leute das nur machen, um noch effizienter zu sein. Erwischst du dich manchmal bei solchen Sachen?

Kaspar: Schon irgendwie. Zumindest der Schlaf ist bei mir so ein Thema. Ich glaube nicht, dass das jetzt einen durchschlagenden Erfolg hat. Man kann halt meditieren und versuchen besser dabei einzuschlafen. Ich finde das eben gut, wenn ich besser schlafe, weil ich am nächsten Tag besser performen kann, muss ich ehrlich sagen. Ich mach das jetzt nicht nur so, aber es ist sicher eine Komponente der Motivation.

Lisa: Wo meditierst du normalerweise und an welchen Orten würdest du nicht meditieren oder gibt es überhaupt Orte, an denen du nicht meditieren würdest?

Kaspar: Normalerweise meditiere ich, in absteigender Reihenfolge, in meinem Hotelzimmer auf dem Sofa, dann im Bett und am dritthäufigsten im Flugzeug. Ich glaube an Orten, wo überall Leute rumlaufen, würde ich nicht meditieren, weil ich das irritierend finde. Also beispielsweise im Büro, weil Leute daran vorbeigehen oder zu einem hinkommen oder auch in der S-Bahn... Das finde ich schwierig und da hätte ich keinen Bock drauf.

Lisa: Würdest du manchmal gerne meditieren, aber es gibt gerade keinen geeigneten Ort?

Kaspar: Eigentlich nicht.

Lisa: Welche Angebote hast du dir, neben der App, sonst noch zum Thema Achtsamkeit gekauft? Sei es Bücher oder Zeitschriften oder...

Kaspar: Keine.

Lisa: Ok. Hast du schonmal an irgendwelchen Veranstaltungen, wie MBSR-Kursen oder Klosterbesuchen, teilgenommen?

Kaspar: Nein. Bisher noch nicht, aber ich weiß auch nicht, ob ich das machen würde. [...]. Meine Schwester ist Psychologin. Der habe ich das neulich erzählt und sie fand das ganz interessant. Ich habe ihr die App selbst nicht gezeigt, aber mit ihr durchgesprochen, wie ein zehn Minutenzyklus bei *Headspace* funktioniert und sie fand das super, aus ihrer Psychologensicht. Bei denen ist das ja ein ganz klassisches Thema, dass sie mit ihren Patienten Achtsamkeitsübungen macht, um ihnen zu helfen. Sie arbeitet viel mit Essgestörten [...], die machen ja etwas krass Unnatürliches mit ihrem Körper und da ist es ein Teil davon sie dazu zu bringen wieder ein natürliches Verhältnis zu Essen, Körper, Körpergefühl und Aussehen zu haben. Das ist, glaube ich, ein kleiner Baustein davon, dass sie Achtsamkeit praktizieren.

Lisa: Also keine Veranstaltungen bisher und keine Produkte gekauft, bis auf die App. Würdest du dich zum Teil intensiver damit beschäftigen, aber es fehlt an coolen Angeboten, wie zum Beispiel weitere Arten von *Headspace*?

Kaspar: Ich finde es schon relativ umfassend. Wenn irgendwas Cooles käme, wäre ich ich nicht abgeneigt das mal auszuprobieren. Aber es ist nicht so, dass ich finde, dass ein Defizit existiert.

Lisa: Fändest du es spannend mal mit anderen zu meditieren?

Kaspar: Ich finde es schon sehr interessant, aber ich glaube da gibt's gerade eine kleine Barriere. Ich habe die Befürchtung, dass das total esoterisch wird und man muss sich den anderen gegenüber total öffnen, wo ich gar keinen Bock drauf hätte. Ich wäre dem nicht abgeneigt, aber auch nicht total enthusiastisch, wenn so ein Angebot zur Verfügung stünde.

Lisa: Und wenn man all diese Esoterik herausnehmen würde, wäre das vielleicht schon was, wo man zu einer gewissen Gemeinschaft oder Szene angehören könnte? Hättest du da Bock drauf?

Kaspar: Warum nicht? Ja, eigentlich schon. Ich habe dir ja von diesem Training erzählt, was ich letztes Frühjahr gemacht habe. Da habe ich ja „gezwungenermaßen“ mit meinen Kollegen meditiert [...]. Das war eigentlich eine ganz lustige Erfahrung und ich fand es in dem Moment auch recht spaßig mich mit meinen Kollegen darüber auszutauschen. Da haben sich voll die Geister geschieden. Die eine Hälfte fand das sehr interessant und war dem gegenüber aufgeschlossen und die andere Hälfte meinte: „Alter, was war denn das für ein Scheiß!?“ Das war ganz lustig, aber es gab schon einen sehr signifikanten Anteil, der es scheiße fand.

Lisa: Und würde dir sowas helfen auch manchmal besser am Ball zu bleiben oder reicht dir die App?

Kaspar: Ich bin da irgendwie unkreativ. Die App ist halt sehr flexibel und die kann man immer irgendwie machen. Wenn das etwas größer Organisiertes wäre, dann müsste man ja immer da sein oder versuchen das zeitlich einzuplanen. Und das Leben ist wahrscheinlich schon so relativ busy und realistischerweise finde ich es, glaube ich, schwierig mir dann regelmäßig einen geplanten Zeitpunkt dafür zu nehmen.

Lisa: Fändest du es cool, wenn du auf der Arbeit ruhigere Orte hättest?

Kaspar: Absolut. Das fänd ich echt ziemlich gut. In dem Büro in Berlin haben wir zumindest ein paar Sitzecken, die explizit nicht fürs Arbeiten gedacht sind. Meistens ist da niemand. Die Orte könnte man bestimmt schon nutzen. Ich fände es aber interessant, wenn es geschlossene Räume gäbe. Dagegen hätte ich nichts, wo man einfach mal z.B. den Kopf auf den Tisch legen könnte.

Lisa: Letzte Frage. Es geht um die Zukunft der Achtsamkeit: Wie sieht deine Wunschvorstellung aus, wie sich das Thema Achtsamkeit in der Zukunft verändern wird?

Kaspar: Für mich persönlich oder global gesehen?

Lisa: Beides.

Kaspar: Ich glaube für mich würde ich mir wünschen, dass ich da weiter am Ball bleibe und das weiter regelmäßig mache und darin besser werde. Da ist ja schon Übung drin, wie schnell man sich entspannen kann und wie man seine Gedanken kontrollieren kann. Ich würde mir wünschen darin besser zu werden. Auf unsere Gesellschaft bezogen glaube ich, dass es etwas Positives ist, das zur geistigen Gesundheit beiträgt. Deshalb würde es Sinn machen, wenn mehr Leute Achtsamkeit praktizieren würden.

Lisa: Wäre das auch cool, wenn das mehr Leute auf der Arbeit machen würden? Wäre das dann ein anderes Betriebsklima?

Kaspar: Wahrscheinlich schon. Bei ein paar Leuten wäre das sicherlich nicht schlecht. Einen achtsamen, entspannten Chef zu haben ist auch für mich angenehmer, als wenn er es nicht ist.

Lisa: Und das „worst case“? Wie darf sich das Thema in der Gesellschaft nicht entwickeln?

Kaspar: Gibt's ein „worst case“? Wenn es keiner mehr macht, wäre das natürlich schade. Nicht so schlimm, wie ein atomarer Super-GAU, aber es wäre natürlich trotzdem schade, wenn das von der Bildfläche verschwinden würde.

Lisa: Findest du es negativ, dass es so ein bisschen zum Trend geworden ist?

Kaspar: Nö.

Lisa: Ok. Und was denkst du realistisch wie sich das Thema entwickelt?

Kaspar: Irgendwo kann man vielleicht schon sagen, dass es wie ein kurzfristiger Trend aussieht. Also realistisch, dass es noch eine Weile mehr und mehr im Vordergrund steht und dann irgendwann wieder abebbt und keiner mehr diese App benutzt und das einfach uninteressant ist und die nächsten 30 Jahre in der Versenkung verschwindet, könnte ich mir schon vorstellen.

Lisa: Alles klar! Danke Dir! Das war's auch schon.

Anhang 10

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Harry

Lisa: Weil ich nicht genau weiß, inwieweit du mit dem Thema Achtsamkeit genau zu tun hast, wäre es vielleicht ganz cool, wenn du mir einfach mal ein bisschen was zu dir und der Achtsamkeit erzählst, z.B. wie du auf das Thema Achtsamkeit gekommen bist oder seit wann du Achtsamkeitsmeditation machst, wie häufig etc.

Harry: Ich habe mich eigentlich schon immer damit beschäftigt. Nicht mit Achtsamkeit per se, das ist ja erst in letzter Zeit aufgetaucht, aber mit dem Spirituellen. Früher hat man eher Esoterik gesagt. Vor viereinhalb Jahren ist nun meine Frau verstorben und ich habe sie dreieinhalb Jahre durch ihren Krebs begleitet. Ich war immer bei ihr, ob nun im Krankenhaus oder bei der Chemo. Wir sind ja nicht nur Körper, sondern Körper, Seele und Geist. Meine Frau, sie war eine engagierte freiberufliche Hebamme, war immer für die Frauen da. Dieses Engagement lief so weit, dass sie auch im Urlaub nicht abgeschaltet hat, aber das hat sie mir dann erst während der Erkrankung gesagt und ich hatte es schon vorher gemerkt. Sie war immer für die anderen da und für sich selbst hat sie kaum was gemacht. Sie ist ein bisschen geritten und hat sich mit Freunden getroffen, aber sie hatte immer das Handy dabei und wenn eine Frau anrief, war sie 100% da. Da habe ich für mich erkannt, dass sie jetzt was vernachlässigt hat und zwar sich selbst. Es gibt durchaus engagierte Menschen. Eine Freundin ist Gynäkologin und hat bis abends die Praxis geöffnet. Für Mädchen, die missbraucht wurden und mit der Geschichte nicht zurechtkommen. Sie hat aber als Ausgleich für ihre Seele ihren Glauben und geht jedes Wochenende in die Kirche, weil ihr Mann auch Diakon ist. Da kann man sagen, dass das Gleichgewicht da ist: Sie hat auf der einen Seite das Engagement und auf der anderen Seite vernachlässigt sie sich nicht. Das ist mir in der Zeit sehr bewusst geworden. Wir haben dann gemeinsam versucht da etwas auszugleichen. Ich weiß nicht ob es was genutzt hat, denn sie hat ja noch dreieinhalb Jahre gelebt. Es hätte ja sein können, dass sie nur noch ein oder zwei Jahre gelebt hätte unter normalen Umständen. Das weiß man ja auch nicht. Auf jeden Fall habe ich das für mich erkannt, dass ich in der Beziehung auch achtsamer sein muss, was mich betrifft. Für andere etwas tun, obwohl ich nicht so einen Beruf habe, wo ich mich für andere einsetze, aber in kleinem Umfeld gilt das auch.

Also dass man für andere da ist, aber sich selbst nicht aus den Augen verliert. Ich denke manchmal, dass das normale Leben wie ein Hamsterrad ist. Das unterstell ich einfach mal. Morgens aufstehen, sich irgendwas reinschmeißen oder auch nicht, dann zur Arbeit, dann nach Hause kommen, etwas einkaufen, essen, kochen und sich auf die Couch hauen. Wenn man Kinder hat noch nach Hausaufgaben fragen und sich dann vom Fernseher berieseln lassen und am nächsten Tag gehts weiter. Aus diesem unbewussten Leben wollte ich raus. Achtsamkeit hat für mich etwas mit Bewusstsein zu tun. Überwachen. Dass man sich über jede Handlung und auch Gedanken bewusst ist. Also, dass nicht einfach irgendwas geschieht, sondern dass man beobachtet, was geschieht.

Lisa: Das wäre auch eine Frage von mir gewiesen. Um so besser, wenn du das so erzählst. Du hast vorhin gesagt, dass du Achtsamkeit nicht unbedingt als Achtsamkeitsmeditation verstehst, sondern Achtsamkeit vielmehr in deinen Alltag einbeziehst. Kann man dann trotzdem sagen, dass du irgendwann mit Achtsamkeit angefangen hast?

Harry: Ich habe eine Zeit lang meditiert und Bücher gelesen. Kennst du Osho? Das geht mit mir voll in Resonanz, was und wie er da schreibt. Meiner Ansicht nach ist diese Meditation... da muss man sich hinsetzen auch wenn die Gelenke weh tun und die Gelenke brennen. Das habe ich eine Zeit lang gemacht und habe festgestellt, dass ich damit nicht unbedingt zurechtkomme. Dieses Abdriften oder dieses Wegdriften oder der Versuch nur das zu tun; das ist so ähnlich als würde man sich Essen kochen und das schmeckt nicht. Und dann kocht man immer das gleiche und eigentlich sollte man doch auf die Idee kommen sich was Anderes zuzubereiten.

Lisa: Und was ist das andere Gericht?

Harry: Das ist folgendes. Ich habe ja die Gabi kennengelernt. Sie hat das gleiche Schicksal wie ich, bei ihr ist der Mann verstorben. Sie war ein bisschen auf der Suche und hat das, was ich festgestellt habe, auch für sich festgestellt. Das gute bei der Achtsamkeit oder dem bewussten Leben ist... Wenn du vor einem Spiegel stehst: Oft ist der Spiegel ein anderer Mensch. Gerade in einer Beziehung ist das besonders spannend. Da gibt es ja auch Sachen, wo man immer, wenn was ist, versucht zu sagen: „Der andere ist es!“, stimmt’s? Eigentlich stimmt das eben nicht – man ist es immer selbst. Der andere ist nur der Spiegel für das, was geschieht. Wenn man versucht an

dem anderen rumzurütteln, da hat der Rüdiger Dahlke so einen guten Vergleich: Das ist das gleiche, als würdest du dich vor den Spiegel stellen und versuchen den Pickel im Spiegel auszudrücken und nicht an dir. Aus dieser Begegnung ist gewachsen, dass man sich noch bewusster sieht und der andere einen auch aufmerksam darauf macht. Es gibt Leute, die sagen den ganzen Tag „scheiße“ und „Boar, mit geht es nicht gut“ – eben negative Worte und das kriegt man selbst oft gar nicht mit. Und wenn der andere dann sagt „Hör mal, achte mal darauf. Du sagst immer wieder Scheiße oder So ein Mist“. Wenn man sich das bewusstmacht, dann sind es die Gedanken, dann die Worte und dann die Taten. Dann geschieht, was gedacht und gesagt wurde. Beim Essen auch: „Was esse ich eigentlich?“, „Sitze ich vorm Fernseher“ oder „Lese ich dabei Zeitung?“ Selbst wenn man Spazieren geht oder Läuft. Was geht in mir vor und wer ist das, der diese Sachen spricht?

Lisa: Also siehst du Achtsamkeit eher als Lebensphilosophie, statt als Technik, um mal z.B. entspannter zu sein?

Harry: Ja, ich würde sagen, dass wenn man das in den Alltag integriert, ob du im Straßencafé sitzt und deinen Kaffee schlürfst und Menschen beobachtest oder so, dass dir egal was du machst, klar ist, was du tust. Ich merke das, wenn ich was zu essen mache, denn wir ernähren uns vegetarisch, ist es immer schwierig was zu finden, wenn man Essen geht. Wenn man dieses Essen, also das kann ganz was Schlichtes sein, zubereitet und berührt und dann bewusst feststellt, dass das Lebensmittel sind. Lebensmittel, die dir zu Leben und Energie verhelfen. Wenn man das in Liebe hüllt, dann schmeckt das Essen auch so. Oft ist es so, dass wenn man Essen geht, dann schmeckt das nicht so. Die Köche haben wahrscheinlich Stress oder was zu Hause ist los und das überträgt sich dann auf die Lebensmittel.

Lisa: Was würdest du sagen: Wie wichtig ist dir die Achtsamkeit von 1-10?

Harry: 10...

Lisa: Irgendwoher kommt doch diese Philosophie bei dir. War es im Yogastudio oder nur durch Bücher?

Harry: Ja, das ist richtig. Ich habe ja, als Katharina verstorben ist... War ich psychisch und physisch in einem tiefen Loch und habe darüber nachgedacht, wie es jetzt weitergeht. Ich habe einen Hund und Katharina hatte ein Islandpferd und zwei Shetland Ponies. Katharina meinte noch zu mir, dass ich den Isländer nicht verkaufen soll. Da

stand ich nun und hatte Verantwortung, aber war physisch im Arsch. Ich dachte, dass das UTA in Köln vielleicht der richtige Weg wäre. Da lehren die auch die Philosophie von Osho. Ich dachte mir, dass das vielleicht der richtige Weg wäre, mich an solche Menschen zu wenden. Dort bin ich ein paar Mal hingefahren und habe aber gemerkt, dass das nichts für mich ist, weil ich da zu lange hinfahren muss. Ein Freund hat mir dann gesagt, dass es in Kettwig in Essen etwas gibt, dass sich „Einklang“ nennt. Dort gab es eine ganz sensible Frau, die Yogalehrerin war und auch Meditation und Seelenmeditation gemacht hat. Also das ging schon in die Richtung. Dann hatte ich Yoga bei ihr gemacht und sie konnte, wenn man gesagt hat, was einen quält, wirklich zuhören. Wenn sie zugehört hat, war sie bei dir. Das hat man gespürt und diese Achtsamkeit hat mich so fasziniert. Man begegnet vielen Menschen und mit ein paar geht es vielleicht rückwärts, aber es gibt auch welche, die dich voranbringen. Sie bringen dich auf den richtigen Weg oder man spürt sich energetisch und insgesamt fühlt man sich besser. Das waren diese bewussten Schritte, die ich dann gegangen bin.

Lisa: Meditierst du auch im Stillen oder siehst du die Achtsamkeit als Konzept, dass du „nur“ im Alltag nutzt? Für viele dient die formelle Meditation ja dazu, sich die Achtsamkeit immer wieder bewusst zu machen, sodass wenn man bspw. morgens meditiert achtsamer durch den Tag gehen kann...

Harry: Wenn du das so sagst, dann erinnere ich mich, dass dort ein buddhistisches Zentrum ist. Da bin ich auch oft hingegangen und da gab es auch diese Meditation. Das waren sicherlich Schlüsse, die mich da hingeführt haben, wo ich jetzt bin. Da habe ich nämlich gemerkt, wie bewusst ich das machen muss. Denn diese Meditation ging bei mir immer in so einen Dämmerzustand. Der war so ein bisschen unbefriedigend. Das war so wie schlafen. Das fand ich doof. Ich finde es besser bewusst etwas zu machen, also zum Beispiel einen Kaffee zu trinken oder im Garten bewusst arbeiten.

Lisa: Machst du heute noch Yoga?

Harry: Gabi, macht nicht weit von hier Yoga. Das Zentrum hier ist weg, deshalb bin ich so ein bisschen auf der Suche nach Neuem. Das muss ja auch passen, wie die Yogalehrerin das macht. Bei der Lehrerin damals war das dynamisch und viele machen das so, dass man in bestimmten Positionen verharrt und eine bestimmte At-

mung macht. Vielleicht, weil Frauen weniger Power haben. Ich hätte das gerne dynamischer und da suche ich noch. Die Dinge, die geschehen sollen, werden mir auch begegnen. Wenn sie das dann tun, muss man sie aber auch bewusst annehmen.

Lisa: Auf welche Bereiche deines Lebens hat sich das ausgewirkt, dass du achtsamer bist?

Harry: Auf alle Lebensbereiche. Beim Essen merk ich das zum Beispiel. Ich will immer bewusst essen. Auch die Zubereitung kriege ich bewusst hin. Nur wenn es auf dem Teller ist, ist es ruckzuck weg! Das heißt ich esse zu schnell oder kaue zu wenig. Und das geht mir schon ziemlich auf den Keks. Aber das sind irgendwelche Muster, Gewohnheiten und das ist ein Prozess, bei dem man immer wieder darauf achten muss. Da ist es gut einen Partner zu haben. Gabi sage ich schon, dass sie mir das sagen soll, wenn ich zu schnell esse. Sie sagt mir das dann, aber es kommt mir vor, als würde ich das ausblenden und die Dinge einfach so machen, weil das so unbewusst in mir drinsteckt. Das nervt mich eigentlich, aber da arbeite noch dran. Was auch oft unbewusst ist oder früher war: „Jetzt ist es 20Uhr - ich muss jetzt Tagesschau gucken!“ Das ist einfach nur ein blöder, unbewusster Mechanismus.

Lisa: Und dein Miteinander? Wie hat sich dein Umgang mit deinen Mitmenschen verändert?

Harry: Also egal, was einem begegnet – das war mal in einer buddhistischen Meditation – dass man die Menschen ins Herz oder Liebe hüllt, die man mag. Im nächsten Schritt soll man die ins Herz schließen, die man eben nur kennt, also Bekannte. Fällt alles leicht. Dann soll man Menschen ins Herz schließen, die man vielleicht öfter mal sieht, zum Beispiel einen Nachbarn oder die Verkäuferin. Das kriegt man auch noch hin. Dann sollst du aber auch Menschen ins Herz schließen, die du scheiße findest. Und da fängt es an schwierig zu werden. Wenn man das ehrlichen Herzens schafft, was ich nicht unbedingt immer geschafft habe, dann löst sich zumindest ein Teil des Widerstandes auf, den man oft gegen andere Menschen hat. Es gibt ja eben so Leute, die man nicht leiden kann. Wo es schön ist, ist das kein Problem. Es ist erst eine Herausforderung, wenn das ins Negative geht. Ich denke das ist ein Prozess im Leben, der nicht enden wird. Es sei denn wir werden erleuchtet wie Buddha oder wie Jesus. Wobei wir eben ein Teil des Ganzen sind. Ich bin ein Teil von dir und du ein Teil von mir und auch von allen anderen Menschen und Wesen. Wir sind ja nur aus

dem Gesamtem abgespalten, um diese Erfahrung zu machen. Ich weiß nicht ob du damit was anfangen kannst.

Lisa: Doch. Dein Hintergrund bei der Achtsamkeit ist also der Spirituelle?

Harry: Ja, spirituell würde sich gesellschaftlich so etwas seltsam anhören. Oder anders. Das Leben bringt dir immer so Begegnungen wo du sagst, dass du drüberstehst. Und dann sagt das Leben: „Ok, du wirst übermütig, ich schicke dir mal ein Hindernis und mal gucken wie du damit umgehst.“ Wenn man diese negativen Begegnungen bewusst angeht und sagt, dass es ein Spiegel von einem ist und man damit auch liebevoll umgeht, dann löst sich das auf. Diese Identifikation mit dem Spirituellen gefällt mir nicht so. Ich würde sagen, dass das einfach achtsam oder bewusst ist.

Lisa: Ohne an irgendeine Religion gebunden zu sein?

Harry: Nein, das ist völlig frei von der Religion. Das hat sicherlich Aspekte von allen.

Lisa: Kennst du wissenschaftliche Studien dazu, dass Achtsamkeit erwiesenermaßen etwas im Gehirn verändert?

Harry: Das ist mir ziemlich egal, ob es da wissenschaftliche Studien gibt, wenn ich diverse Bücher gelesen habe. Kennst du Thích Nhất Hanh? Achtsam sprechen und achtsam zuhören. Das ist ganz interessant. Es ist integriert in jede Sekunde deines Lebens. Wenn du aufstehst, duschst, frühstückst, arbeitest oder dich mit deinem Freund unterhältst und das liebevoll machst oder mit dieser Achtsamkeit, dass du dein Gegenüber nicht verletzt, also mit anderen umgehst, wie du mit dir selbst umgehen würdest, dann ist – glaube ich – schon sehr viel Frieden da. Es ist sehr wichtig, dass wir ein Teil des Ganzen sind. Wenn du irgendwas verletzt, dann verletzt du damit auch dich und dich selbst würdest du ja nicht verletzen. Bis auf die extremen Ausnahmen. Deswegen bin ich ja auch Vegetarier schon seit langer Zeit. Wenn ich mich vegetarisch ernähre, sehe ich nicht, dass ich Tiere verletze. Ein bisschen schon, darüber kann man philosophieren. Es kann natürlich auch sein, dass wenn ich einen Salatkopf abschneide ich ihn verletze, weil er ja Teil von mir ist. Aber da hört es für mich auf. Ich will keine Lebewesen verletzen. Alles was Augen hat, will ich nicht verletzen oder töten lassen, weil ich mich davon ernähren möchte. Das ist mir auch sehr bewusst. Wenn da jemand ein Schnitzel isst, dann ist dafür ein Tier getötet worden. Das will ich nicht. Das empfinde ich so, als wäre es ein Teil von mir.

Lisa: Klingt ja auch so, als hättest du das bewusste, achtsame Leben in fast alle deine Lebensbereiche integriert. Schaffst du das denn immer? Mit dem Essen hast du es schon gesagt, dass dir da ein bisschen Unachtsamkeit passiert...

Harry: Oder, wenn man spazieren geht oder im Garten arbeitet. Wenn da eine Spinne war, oder ein Wurm... wenn ich über das Gras gelaufen bin, habe ich schon immer geguckt, dass ich da kein Tier verletze oder töte. Mir ist das sehr bewusst, dass ich beim Autofahren, Fliegen auf der Scheibe kleben habe. Oder in der Wohnung setze ich Spinnen raus, aber wenn ich genervt von einer Mücke bin, dann klatsche ich da schon mal hin. Das ist mir dann aber auch bewusst, dass ich das mache und das tut mir dann auch leid, dass ich das gemacht habe.

Lisa: Hat sich dein Umgang mit der Zeit verändert? Gehst du auch achtsamer mit der Zeit um, die du hast?

Harry: Also die Uhrzeit, Tageszeit sozusagen?

Lisa: Naja, also Achtsamkeit wird ja häufig als ein „bewusstes im Moment leben“ beschrieben. In wie weit schaffst du dieses im Hier und Jetzt, in der Gegenwart zu leben?

Harry: Das ist eine sehr spannende Frage. Die Zeit ist ein Phänomen das betrifft einen, wenn man 20 ist. Dann hat der Tag 50 Stunden, wenn man dann älter wird, hat der Tag irgendwann nur noch 5 Stunden. Die Gabi hat ja zwei Kinder, die auch sagen, dass der Tag rumgeht und die Zeit vergeht. Da wäre ich dir sehr dankbar, wenn du eine Idee hättest, nicht wie man die Zeit anhalten könnte, sondern aus der Stunde... Eine Stunde ist für mich rum wie nix. Der Tag ist rum, die Woche ist rum, der Monat ist rum. Gestern war die Haushaltshilfe bei mir und ich sage zu ihr, dass jetzt schon wieder März ist. Sie antwortet darauf, dass es fast schon wieder Ostern ist und nur noch die Ferien kommen, dann ist schon wieder Weihnachten.

Lisa: Ein paar meiner Interviewpartner konnten sagen, dass ihnen die Achtsamkeit dabei hilft. Also etwas mehr in der Gegenwart zu leben. Besonders Leute, die viel Stress auf der Arbeit haben. Die versuchen die Mittagspause zum Beispiel mehr zu genießen, sich also zu vergegenwärtigen, dass man gerade hier ist und man es versucht mit allen Sinnen zu genießen. Ich glaube aber, dass das allen schwerfällt...

Harry: Das ist ein Punkt der extrem schwierig ist oder den es zu meistern gilt oder was entdeckt, wie man das eben verändern kann. Dieses im Hier und Jetzt leben... Von vielen Meistern wird gesagt, dass die meisten entweder in der Vergangenheit leben oder in der Zukunft. Diese Gegenwart, was das eigentliche Leben ist, wird vernachlässigt oder ist gar nicht vorhanden. Ich kann damit auch noch nicht umgehen in der Gegenwart zu leben, also zum Beispiel beim Gemüse schneiden... Das in den normalen Alltag zu integrieren ist nicht leicht. Man denkt immer, was war gestern und was mache ich morgen und übermorgen? Wenn ich mit Gabi Stress habe, dann könnte man sagen, dass man nochmal über die Sache spricht und dann müsste es ja in Ordnung sein. Aber bei den meisten Menschen, bleibt das hängen. Wenn man im Hier und Jetzt ist, ist doch eigentlich alles in Ordnung. Aber die meisten sagen: „Er hat noch dieses und jenes gesagt“, „Damals hat er noch das gesagt...“ Da ist eben dieses Ego, das einen aus dem Hier und Jetzt rausbringt und das nervt manchmal. Hier und Jetzt ist die Welt in Ordnung. Aber wenn du jetzt Stress hast, dann ist das ja nicht der Stress in der Gegenwart, sondern weil da gestern was war oder vorgestern oder du glaubst, dass da morgen etwas sein wird.

Lisa: Ich finde das bei dir interessant, dass du keine Meditation machst, aber trotzdem achtsam bist. Gibt es irgendeine Art von Angeboten oder Veranstaltungen, bei denen du denkst, dass es dir helfen würde noch achtsamer in deinem Leben zu sein?

Harry: Alles. Wenn mir irgendwas begegnet, was mich anspricht, würde ich alles machen. Ich weiß nicht, ob das zur Frage passt. Ich habe festgestellt, und hier kann der Schein trügen, dass deine Eltern nicht sehr achtsam mit sich umgehen. Nicht als Kritik, sondern das sind die meisten. Für mich ist ja die Ernährung sehr wichtig und ich habe gesehen, dass sie kleine Portionen essen. Aber dieser Kaffeekonsum oder Weinkonsum lässt mich denken, dass sie nicht so sehr auf ihre Körper achten und was der will. Dein Vater ist ja ein ganz robuster und das ist ein wichtiger Punkt. Zur Achtsamkeit wird man geführt. Durch Schicksalsereignisse, oder dass man körperlich rumschwächelt. Ich habe einen sehr sensiblen Magen und das hat mich vielleicht dazu gebracht dort vielleicht etwas genauer hinzuspüren. Wenn jemand so robust ist, da finde ich das nur schade, dass er diese Energie so vergeudet und mit irgendwelchen Sachen kompensiert. Diese Energie könnte man ja anderweitig nutzen. In deiner Mail hast du geschrieben, dass du das gesellschaftlich beleuchtest. Ich habe überlegt, ob

das gesellschaftliche auch so gemeint sein kann, inwiefern die Gesellschaft dazu beiträgt, dass das Individuum achtsam ist. Da muss ich sagen, und das halte ich für enorm wichtig, dass die Gesellschaft den Einzelnen vielleicht dazu treibt, dass er achtsam ist, aber aus der Not. Das meine ich so, dass wir quasi von der Gesellschaft „verkackeiert“ oder wir werden missbraucht oder... wir werden zu Opfern gemacht. Und zwar geht das in Richtung Lebensmittelindustrie. Die Lebensmittel, die konventionell angeboten werden, würde ich nur in der Not essen, wenn sonst der Hungertod droht. Das ist ganz übel und daran hängt auch die Pharmaindustrie. Dann gibt es auch noch andere Dinge, wo wir reduziert werden sollen. Sagen dir Chemtrails was? Das ist das bewusste Versprühen von Aluminum, Bor und noch einem Stoff, offiziell um die Erderwärmung zu minimieren, aber der wahre Hintergrund ist, um uns krank zu machen. Ich habe mal meine Nichte gefragt, die da auch so im Thema ist, was sie meint, warum man diese Sachen versprüht und warum das von den Medien verschwiegen wird und wenn, dann wird es als Verschwörungstheorie abgetan. Da sagt sie, dass es zu viele von uns gibt.

Lisa: Von uns Menschen?

Harry: Ja. Wenn man sich das anschaut, wie viele Menschen an Krebs sterben. Früher war das eine Ausnahme, wenn jemand daran gestorben ist, aber heutzutage nimmt das überhand. Das ist ein Punkt, der so gewollt ist. Erstmal wird durch die Pharma an der Verkrankung verdient. Oder wenn man erstmal in Richtung Achtsamkeit kommt, in das bewusste Leben, in die Selbstbestimmung, dann wird das, was gewisse Leute hier mit uns veranstalten wollen nicht möglich sein. Das ist mir so bewusst geworden, als ich Vegetarier wurde. Da haben Einige argumentiert: „Wenn jetzt alle Vegetarier werden: Was sollen wir dann mit den ganzen Tieren machen?“ Das ist natürlich ein blödsinniges Argument. Es ist ja nicht so, dass ab morgen alle Vegetarier sind, aber selbst wenn es so wäre, gäbe es sicher eine Lösung dafür. Es liegt immer am einzelnen Menschen und deinem eigenen Bewusstsein und deinem Handeln und an deiner Achtsamkeit wie du mit dir und dem Rest der Welt umgehst. Wenn du damit achtsam umgehst und sagen kannst, dass es ein Teil von dir ist, dann wird sich dein Leben verändern. Dann können wir nicht mehr so manipuliert werden. Denn der Versuch mit den Chemtrails, mit der Pharma und der Lebensmittelindustrie ist ja, uns zu manipulieren und uns dumm zu halten. Ich sehe das so, dass wir moderne Sklaven sind. Früher haben die Frauen ja Pelzmäntel getragen, und das gibt es immer

noch, was ich kaum begreifen kann. Der einzelne Mensch sagt: „Nein, ich trage kein totes Tier, um mich zu wärmen!“ Oder wenn die Menschen das Fleischessen reduzieren würden. Es gibt da ja Statistiken was an Millionen von Tieren in der Bundesrepublik geschlachtet werden. Das ist ein Elend. Wenn du auf deine Gesundheit achtest und daher keine Tiere isst, dann ist es egal, was der Grund ist, solange das Elend dadurch minimiert wird.

Lisa: Jetzt hast du ganz viel gesagt, worum sich auch meine Fragen drehen würden. Wie würdest du dir die Zukunft wünschen, was das Thema Achtsamkeit betrifft? Wie wäre deine Wunschvorstellung, wie deine Horrervorstellung und wie entwickelt es sich wohl realistisch gesehen?

Harry: Also meine Wunschvorstellung wäre, dass die Menschen miteinander und mit der Natur und den Tieren bewusster umgehen. Aber wir leben ja auf einer sehr polarisierten Welt. Die Medaille hat immer zwei Seiten. Man sagt oft, dass die zweite Seite der Schatten ist. Da wollen die meisten nicht hinschauen. Aber wenn man die zweite Seite auch als Teil des Ganzen sieht, also wenn man meint, dass sich etwas nicht so gut anfühlt, das aber als Prozess annimmt und nicht gleich bewertet, dann denke ich wäre mehr Frieden da. Manche Dinge sind so wie sie sind. Wir bewerten das immer gleich und sagen, dass das gut wäre und jenes schlecht. Von daher ist dieser Wunsch, den ich habe, dass alle Menschen erwachen zwar ein schöner Wunsch, aber ich halte ihn für unrealistisch. Wir werden immer in diesen Gegensätzen leben, so wie es arm und reich geben wird und klug und doof. Da gibt es ja die Gauß'sche Verteilung. Wie in jeder Schulklasse gibt es ein paar ganz Schlaue, dann gibt es das Mittelfeld und dann ein paar Doofe. Da muss man eben sehen, wenn man das bewusst entscheiden kann, wo man sich positioniert. Ich will mich auf jeden Fall so positionieren, dass ich meine Entscheidung bewusst treffe, dass ich achtsam bin bei allem. Wobei es auch nicht so ist, dass ich einen Heiligenschein trage und das alles kann. Ich bin auch manchmal schlecht gelaunt oder nervig, dass man mich gerade auf den Mond schießen könnte. (Lacht)

Lisa: (Lacht) Klasse, vielen Dank für das Interview.

Anhang 11

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Friedrich

Lisa: Am besten wir fangen einfach so an, dass Sie mir kurz etwas zu sich erzählen und dann auch sagen wie Sie auf das Thema Achtsamkeit gekommen sind und seit wann Sie meditieren oder Achtsamkeit praktizieren.

Friedrich: Ok. Auf das Thema bin ich 1995 gekommen. Ich hatte neben den ersten Karriereschritten nebenberuflich meine Doktorarbeit geschrieben. Das war dann einfach dann von der Überlastung grenzwertig und ich hatte das Gefühl, dass ich dringend was für mich tun musste, sonst gerät der Stress außer Kontrolle. Das hieß nämlich dann: Ich bin zu dem Zeitpunkt Abteilungsleiter geworden und war nie vor acht oder neun Uhr Heim und da musste ich mich nochmal hinsetzen von zehn bis ein Uhr Doktorarbeit schreiben. Die wollte ich natürlich nicht aufgeben. Um es kurz zu machen: Ich habe mir gesagt, ich muss was tun! Und irgendwie hat mich eine Meditation angesprochen in einem Kloster in Berlin bei Buddhisten in Fronau oben. Dort gibt es das Buddhistische Haus und obwohl ich kein Buddhist bin, bin ich dort hingegangen und habe bei den Mönchen meditieren gelernt und habe so dann „survived“. Dann habe ich das mehr oder weniger regelmäßig über die Jahre gemacht bis ich dann etwa zehn Jahre später in Deutschland wieder in Kontakt gekommen bin mit der „Zen Leadership School“. Ab da habe ich die Meditation noch regelmäßiger gemacht und weitergepflegt, aber habe das auch in den Führungskontext gestellt.

Lisa: Was machen Sie heute beruflich?

Friedrich: Ich war bis vor drei Jahren Vorstandsvorsitzender eines Bankennetzwerks in Osteuropa. Das ist ist zwei Jahre vorher an die Russen verkauft worden. Und da habe ich dann 2013 beschlossen auszusteigen und das zu tun, worüber ich ein Buch geschrieben hatte und was ich immer gepflegt hatte im Unternehmen. Nämlich die Businesswelt durch Training von Führung und Achtsamkeit verbessern. Das zu coachen ist mein Hauptjob.

Lisa: Wie viele Minuten haben Sie in den letzten zwei Wochen im Stillen meditiert?

Friedrich: Oh. Da müsste ich jetzt in meinen „Insight-Timer“ schauen. Kleine Sekunde... Ich weiß das extrem genau, denn ich meditiere mit einem Timer und der hat ein Statistikteil. [...] Daily average habe ich über die letzten Jahre 33 Minuten und ich mache das jeden Tag. Also geschätzt so zwischen sechs und acht Stunden.

Lisa: Und außerhalb des Meditationskissens? Was würden Sie sagen wie achtsam Sie sind bei Ihren alltäglichen Aktivitäten?

Friedrich: Sehr, da ich mir zum einen immer wieder Pausen nehme und wenn es nur eine Minute ist. Einfach nur um aufrecht zu sitzen, wahrzunehmen, kurz zu checken wie es mir geht. Das ist inzwischen schon in Fleisch und Blut übergegangen. Das ist schwer zu sagen. Das passiert inzwischen sicherlich mehrfach stündlich. Wo ich mich einfach sehr bewusst in den Augenblick hole und ja... Ich glaube das ist das, was Sie wissen wollten.

Lisa: Wie wichtig ist Ihnen die Achtsamkeit auf einer Skala von 1 bis 10?

Friedrich: Also nicht nur, weil ich das beruflich mache, sondern auch, weil ich dadurch persönlich unglaublich viel von mir und über mich gelernt habe. Und auch, weil ich dadurch eine ganz andere Lebensqualität habe, sag ich ganz einfach mal 10.

Lisa: Können Sie vielleicht nochmal kurz sagen, was genau Sie persönlich unter der Achtsamkeit verstehen?

Friedrich: Achtsamkeit heißt einfach, dass ich mich in einem kurzen Moment aus automatischen Handlungen heraushole. Also wenn ich jetzt was schreibe, lese, stehe oder was auch immer, ist sehr viel Automatik drin, sind sehr viel Gedanken drin, in denen man sich verlieren kann. Und da immer mal wieder „rauszuhüpfen“ und sich ganz kurz zu sagen: „Hier steh ich“, „Hier gehe ich“, „Hier sitze ich gerade“, „Was denke ich gerade?“, „Wie geht’s mir gerade?“, „Wie sitze ich da?“, „Wie stehe ich da?“, „Bin ich angespannt oder nicht?“ Ich stelle mir irgendwelche Fragen, die mich aber in den einen Moment holen oder ich gucke schnell mal auf meinen Atem und wie er sich anfühlt. Das geht meistens in ein bis zwei Sekunden und das ist für mich Achtsamkeit. Mich immer wieder aus Denken und Automatik herauszuholen und mich von außen, von oben ganz kurz zu beleuchten. Und dann bewusster einfach wieder weiter zu machen.

Lisa: Sie haben vorhin gesagt, dass sie einen anderen Umgang – aufgrund der Überlastung aus Arbeit und Doktorarbeit – gesucht haben. Würden Sie das als Ihren Auslöser bezeichnen?

Friedrich: Das ist der Auslöser gewesen. Absolut. Der Auslöser war ganz klar Stress. Aber das Ganze, was sich da dann entwickelt hat, ging im Laufe der Zeit weit über das Tool – ich habe es am Anfang ja nur als Tool gesehen – hinaus. Nicht nur zur Gesundheit, sondern als Lebenshaltung.

Lisa: Das heißt Sie haben heute andere Motive dahinter als damals?

Friedrich: Absolut.

Lisa: Aus welchen Motiven würden Sie sagen, meditieren Sie heute?

Friedrich: Heute meditiere ich in erste Linie, um ein bewusstes Leben zu führen. Früher habe ich meditiert um runterzukommen. Das tue ich heute natürlich auch hin und wieder noch. Das kann man gar nicht verleugnen, wenn man dann sieht: „Meine Güte, ist das ein Stress! Jetzt muss ich irgendwie runterkommen!“ Und dann mache ich meine Achtsamkeitsübung aus dem Grunde, aber es ist heute einfach viel, viel mehr. Dieses bewusste Leben. Ich bin fokussiert, konzentriert. Das sind die wesentlichen Punkte, die mich da treiben.

Lisa: Auf welche Bereiche Ihres Lebens hat es sich ausgewirkt, dass Sie Achtsamkeit praktizieren?

Friedrich: Zuerst war es eigentlich beruflich induziert und ich wollte den beruflichen Stress reduzieren. Aber es lässt sich schwer trennen. Damals war das Privatleben schon extrem tangiert durch den Stress. Heute kann ich es überhaupt nicht mehr trennen. Zum einen mag ich Privat- und Berufsleben nicht mehr trennen und zum anderen wirkt das einfach gleichermaßen: Wenn ich nicht gerade arbeite und ich bin balanciert, dann hilft mir das nachher bei der Arbeit und umgekehrt gilt das wieder. Also ich kann es nicht trennen.

Lisa: Inwieweit hat sich Ihr Umgang mit Ihren Mitmenschen verändert seitdem Sie Achtsamkeit praktizieren?

Friedrich: Da habe ich recht lange gebraucht zugegebenermaßen. Es hat sich dann insofern verändert, als dass ich sehr viel toleranter geworden bin und sehr viel mehr

Anderes und gegenteilige Personen akzeptiere. Und ich versuche nicht gleich ein Urteil zu fällen. Also da hat sich vor allem in der Erstbegegnung sehr viel verändert, wo ich heute schneller draufkomme, dass ich gerade wieder dabei bin ein Urteil zu fällen. Wo ich mir dann sage, dass ich das eigentlich nicht tun sollte.

Lisa: Ich glaube auch: Das ist schwer.

Friedrich: Bleib mal offen und lass das mal stehen. Oder wenn irgendjemand widerspricht, dann kommt gleich so ein Impuls: „Nee, das geht jetzt aber nicht!“ Dann muss ich achtsam sein und sagen: „Hey, alles ok, lass das stehen und wir gucken weiter.“ Also das hat sich sehr verändert und trägt extrem viel zur Entspannung bei. Man kämpft nicht mehr so viel.

Lisa: Und ist das manchmal für Sie anstrengend, wenn Sie mit Menschen zusammen sind, die extrem unachtsam sind?

Friedrich: Ja, der erste Impuls ist natürlich auch Ärger: Wie kann jemand nur so durch die Gegend gehen? Es ist ja häufig auch mit unsozialem Verhalten gepaart, wenn eben jemand keine Rücksicht nimmt. Ob das jetzt Lautstärke, Rauchen oder Telefonieren im Zug ist, wo ich dann denke: „Man, merkt der das nicht? Wenn der ein klein wenig mehr Gespür hätte!“ Und dann werde ich kurz sauer und dann gucke ich, dass ich bald wieder darauf komme, dass ich gerade sauer bin. Und dann ist das Achtsamkeit da wieder von wegzukommen.

Lisa: Hat sich Ihr Umgang mit Zeit verändert? Gehen Sie heute anders mit Ihrer Zeit um? Wenn Sie jetzt eine Stunde haben: Sind Sie dann bewusster in dem Sinne?

Friedrich: Ja, es hat sich etwas entscheidend verändert, dass ich mich nicht mehr vor Leerzeiten fürchte. Klingt jetzt etwas komisch, dass ich „fürchte“ sage, aber so war das nunmal einfach früher. Leerzeiten heißt, dass man einfach nichts zu tun hat oder es gibt eine Verspätung. Ob das im Auto im Stau, Wartezeit oder in der Schlange ist, das sind für mich Leerzeiten. Das war früher nicht akzeptabel, weil nicht produktiv. Da konnte ich nicht ruhen. Heute bin ich da sehr viel gelassener, weil ich mir sage, dass es ja auch mein Leben ist. Mit diesen Seiten gehe ich dann auch locker um und sehe die manchmal auch als ganz gutes Geschenk, um sich wieder mal mit mir kurz beschäftigen zu können. Also das hat sich am meisten verändert.

Lisa: Sie hatten gesagt, dass Sie damals Zeitnot empfunden haben, wenn Sie bis abends als Abteilungsleiter gearbeitet haben und dann noch an die Doktorarbeit mussten. Hilft da die Achtsamkeit? Bekommt man dadurch einen besseren Umgang mit der Zeit?

Friedrich: Definitiv. Da ist für mich überhaupt kein Zweifel dran, weil das, was ich gerade eben geschildert habe, zu einer Gelassenheit beiträgt, die den ganzen Tagesablauf entspannt. Ich rege mich eben in den Zeiten nicht auf oder hetze mich auch nicht, sondern die Zeiten dann eben auch sehr bewusst für mich nutze. Und ich bin auch sehr viel klarer, wenn Zeit verschenkt wird. Wenn zum Beispiel in einem Meeting oder Gespräch alles gesagt ist, dann bin ich heute sehr viel deutlicher und sage: „Eigentlich haben wir jetzt alles gesagt – wir sollten aufhören.“ Und das bringt auch wieder Zeitersparnis in einem Sinne, dass man nicht unnötig und unsinnig viel redet und nicht zum Ende kommt.

Lisa: Und Ihr Umgang mit Sachen/ Dingen hat sich da etwas verändert? Wenn man jetzt an Ihre Ernährung oder Ihr Konsumverhalten denkt? Hat sich die Achtsamkeit auch darauf ausgewirkt?

Friedrich: Ja, beim Konsum war ich immer schon relativ kritisch und wenig auf der „Echt-Viel-Konsumierer-Seite“. Konsum war für mich nie wichtig. Wo sich erst vor ein oder zwei Jahren etwas Entscheidendes verändert hat... War eine Schwachstelle von mir im Essen, dass ich jetzt aus heutiger Sicht achtsamer esse, als früher. Das hat aber einen ganz bestimmten Grund. Ich habe für mich eine Regel eingeführt, die für mich ganz interessanter Weise, ohne dass ich es wollte, zu achtsamem Essen geführt hat. Ich esse 16 Stunden am Tag nichts. Minimum eine große Pause von 16 Stunden am Tag, wo mein Körper nicht verdauen muss und nicht mit Essen beschäftigt ist. Das natürlich meistens von abends bis mittags oder manchmal fällt halt das Abendessen aus und manchmal lässt man eben das Frühstück ausfallen. Es gibt immer einen Block, ohne dass man sich da groß verbiegen muss. Was jetzt passiert ist, ist, dass ich nach diesen 16 Stunden keinen Hunger gehabt habe. Und dann werde ich jetzt eben essen, wenn ich Hunger habe. Das war der erste Schritt in die Achtsamkeit. Der zweite Schritt war dann noch viel wichtiger zu sagen: „18 Stunden hat sich mein Körper wunderbar leicht und gut angefühlt, jetzt werde ich kein Brötchen reinstopfen, sondern ich brauche jetzt eigentlich einen Salat!“ Ich bin kein Veganer oder Vegetarier oder sonst was. Ich esse auch mit Wonne Pommes, das ist nicht die Frage, aber

ich esse sehr viel weniger. Das ist inzwischen ein anderer Umgang und komischerweise kam ich über den Weg zu einem achtsamen Essen.

Lisa: Was hat Sie genau an der Achtsamkeit fasziniert damals?

Friedrich: Damals als ich angefangen hatte? Nur, dass es ein Mittel war, um ruhiger zu werden.

Lisa: Und heute?

Friedrich: Und heute fasziniert mich, dass es mein Leben einfach reicher gemacht hat und reicher macht, weil ich sehr viel aufmerksamer bin und mehr vom Leben mitkriege als vorher. Ich sag es mal so, denn ich kann es nicht besser ausdrücken. Ich habe das Gefühl, dass ich mehr mitkriege und das Leben ist reicher und breiter geworden.

Lisa: Spielt Religion in Ihrem Leben eine Rolle oder ist es wichtig, dass Achtsamkeit keine Religion ist?

Friedrich: Ohje. Religion, zunächst mal, spielt keine Rolle bei mir. Außer Natur, die ich so dringend wie Wasser brauche. Also immer wieder echte Natur um mich herum. Aber eine Religion brauche ich eigentlich nicht. Ich habe Sympathie für den Buddhismus, aber ich bin nicht Buddhist. Ich habe eine gewisse Sympathie dafür, weil ich sehr viel von dem nachvollziehen kann. Aber ich brauche es nicht als Religion.

Lisa: Ist Ihnen das wichtig, dass Achtsamkeit wissenschaftlich erwiesenermaßen was bringt? Interessieren Sie sich für die vielen neuen Studien in diesem Bereich?

Friedrich: Ja, klar. Also obwohl ich von Hause aus Wirtschaftler und Denker bin, war früher schon Astronomie mein Hobby. Ich habe irgendwie so eine Affinität zu den Naturwissenschaften und ich bin da auch sehr neugierig und finde es spannend, dass sich da was im Gehirn verändert. Jedenfalls von meiner beruflichen Sphäre finde ich das einfach spannend, weil ich in der Schule noch gelernt habe, dass die Zahl unserer Gehirnzellen mit dem Alter abnimmt und that's it. Heute weiß man da sehr viele andere Sachen – das interessiert mich ganz einfach. Und da ist Achtsamkeit, interessanterweise hat das doch eine große Wirkung auf Nerven und Nervensystem, das Gehirn. Das gucke ich mir aus dem Grunde schon an. Also jenseits des Beruflichen.

Lisa: Aber brauchen Sie das auch als Stütze, als Beweis, oder reicht es Ihnen, dass Sie das erfahren können, dass es Ihnen selber gut tut?

Friedrich: Für mich selber reicht absolut die eigene Erfahrung. [...] Sicherlich um andere zu überzeugen, ja. Vor allen in Unternehmen, aber ich selber brauche es nicht.

Lisa: Jetzt führe ich ja unterschiedliche Gespräche mit ebenfalls Praktizierenden. Bei Ihnen ist interessant, dass Sie als längstes Achtsamkeit praktizieren. [...] Ist es heute immer normaler, wenn man zugibt, dass man meditiert und inwieweit war das früher – als Sie angefangen haben – nicht so normal?

Friedrich: (Lacht) Also damals war das noch ganz unnormal! Ich habe vor sechs Jahren ein Buch über Führung geschrieben, wo ich den Begriff Achtsamkeit verwendet habe, ohne mir im Klaren zu sein, was aus dem einmal wird. Und bei Meditation hat jeder Mensch sofort das Räucherstäbchen gesehen. Ich sehe es mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Zum einen freue ich mich, dass immer mehr Menschen darüber etwas wissen und auch wissen wollen und merken, dass sie mit dem ganzen z.B. „Wellnesskram“ und irgendwelchen Anti-Stress-Methoden nicht mehr klarkommen, sondern nur, wenn man doch an der Lebenseinstellung ansetzt. Das freut mich auf der einen Seite. Auf der anderen Seite bin ich wieder sehr betrübt, wenn ich mir angucke, dass jemand da „mal wieder eine Minute atmet“. Ich will das nicht geringschätzen, aber es wird viel Achtsamkeit verkauft, ohne zu wissen, was dahintersteckt. Ich sehe diese inflationäre Wendung etwas kritisch im Moment.

Lisa: Das führt mich auch zur vielleicht letzten Frage: Wie wäre denn Ihre Wunschvorstellung, wie sich das Thema Achtsamkeit in der Zukunft entwickelt?

Friedrich: Oh weh, oh weh. Da haben Sie sich die schwierigste Frage, als die Letzte aufgehoben. (Lacht)

Lisa: Vielleicht einmal für Sie persönlich und einmal vor dem gesellschaftlichen Hintergrund.

Friedrich: Also persönlich hoffe ich, dass ich das noch mehr oder noch bewusster pflegen kann, die Achtsamkeitspraxis für mich in den Alltag integrieren kann. Ich habe vorhin gesagt, dass das Leben breiter geworden ist. Ich kann mir auch vorstellen, dass Achtsamkeit ein Weg in die Tiefe ist. Und den Weg habe ich jetzt zum Beispiel

ein klein wenig beschritten, aber noch nicht weit genug. Sprich Achtsamkeit in Richtung Spiritualität zu entwickeln. Das wäre meine persönliche Zielrichtung und da sehe ich Achtsamkeit auch als Weg. Für mich wäre für Alle wichtig, die das pflegen, wegzukommen von dem Gedanken, dass Achtsamkeit oder Meditation ein Instrument ist, sondern ein Weg oder eine Haltung. Das merkt jeder automatisch, der das mal über längere Zeit praktiziert. Es wäre mein Wunsch, dass das etwas aus der Toolbox herauskommt und sich als Lebenshaltung einübt. Das wäre gut. Und wir dann damit auch über den Einzelnen hinauskommen und zu sowas wie achtsamen Organisationen und achtsamen Institutionen gelangen. Und vielleicht auch zu achtsamer Politik, obwohl ich noch nicht weiß, wie die aussehen könnte. Dass es eben weit über das Individuum und auch über die einzelne Organisation hinaus zu wachsen beginnt und das tut es nur, wenn man von dem Tool wekommt. Sehen Sie jetzt habe ich gerade auch noch was gelernt. Da habe ich noch nie so drüber nachgedacht bisher.

Lisa: Aber das ist toll. Das entspricht genau meiner Vorstellung meiner Hypothese. Und das „worst case“ wäre jetzt eher die pure Vermarktung, ein Instrument, um irgendwas zu erreichen, oder?

Friedrich: Ja, genau. Das wäre auch ein Punkt, der nicht unwichtig ist.

Lisa: Realistisch gesehen: Denken Sie, dass sich da weiterhin etwas tut in dem Feld?

Friedrich: Ja. Das ist natürlich zum Teil sicherlich Wunschdenke dabei, aber auf der anderen Seite ist meine Weltsicht so, dass wir die letzten 50 bis 60, aber mindestens die letzten 30 Jahre, alle sehr nach außen gelebt haben. Ich nehme das jetzt natürlich sehr stark aus einer wirtschaftlichen Perspektive wahr. Nach außen gelebt heißt, dass wir sehr viel Konsum zur Schaustellung zeigen, sehr viel erleben: Wir müssen die ganze Welt bereisen, wir müssen jedes Jahr fünfmal in den Urlaub, wir müssen das sehen, das erleben, es muss immer spannend sein, wir brauchen excitement! Alles von außen und nach außen. Jetzt mit der Krise... 2008 ist für mich eine extreme Zäsur, nicht nur für die Banken, sondern für viele Menschen ist es heute klar: „Jesus cires - netter wird das alles nicht mehr“ – im Gegenteil. Jetzt beginnen die Menschen mehr sich auch mal nach Innen zu wenden. Mit der In-Wendung kann Achtsamkeit ein Weg und ein guter Begleiter sein. Viele Menschen gehen auch den anderen Weg in die Esoterik und abstruse Theorien, deshalb gebe ich Achtsamkeit aber eine große Chance, weil es ein Weg nach Innen ist.

Anhang 12

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Lara

Lisa: Am besten wir fangen so an, dass Du mir einfach mal ein bisschen etwas über Dich erzählst und mir z.B. erzählst, wie Du auf das Thema Achtsamkeit gekommen bist, seit wann Du ca. meditierst, wie häufig Du meditierst und wie Du Achtsamkeit anwendest.

Lara: Ich glaube Achtsamkeit bedeutet für mich, dankbar zu sein. Dass man schätzt, was man hat und sieht, was um einen herum ist und nicht blind durch die Gegend läuft, also gar nicht mehr realisiert, wie gut es einem geht. Wie es halt so oft in unserer westlichen Welt ist, habe ich das Gefühl. Ich glaube das erste Mal war, als ich nach Lima in Peru gegangen bin, vor fast schon vier Jahren. Da habe ich krass gemerkt, wie gut es mir eigentlich in Deutschland geht und wie sehr man immer jammert und wie eigentlich die Realität in vielen anderen Ländern ist. Da habe ich das erste Mal so richtig viel Yoga gemacht und viel meditiert, weil die Stadt Lima irgendwie crazy ist: Viel Lärm und alles ist sehr hektisch. Ich brauchte das, um ein bisschen runterzukommen und zur Ruhe zu kommen in dem ganzen Stress. Ich weiß gar nicht mehr was das genau für eine Art Yoga war, aber da war ein amerikanischer Lehrer und der hat abends auch noch Meditationsstunden angeboten. Erst dachte ich immer so: „Was ist das?“ und „Funktioniert eh nicht!“ und dann habe ich gemerkt, dass ich Yoga gerne mit einem Lehrer mache, aber meditieren in der Gruppe klappt für mich nicht. Irgendwie atmet doch immer irgendeiner etwas lauter oder jemand bewegt sich und dann konzentriere ich mich eher darauf, als auf mich. Das geht bei mir halt gar nicht! Ich mach das dann lieber, wenn ich am Meer bin oder aber auch zu Hause, aber ich brauche dafür einfach Ruhe oder Naturgeräusche, aber nicht irgendwelche anderen Menschen. Ich mach das nicht so regelmäßig, sondern immer dann, wenn ich das Gefühl habe, ich muss zu mir finden oder ich muss an mich denken. Oft sagt man ja, dass man sich in vielen Dingen einfach vergisst, zum Beispiel im Stress, und dass man das dann nimmt, um Zeit für sich zu haben oder mit sich zu verbringen.

Lisa: Aber Yoga machst du schon regelmäßig?

Lara: Als ich zurück nach Berlin gegangen bin, das ist ja auch nicht gerade die ruhigste Stadt, dann war ich bei „Jivamukti“ die ja auch voll viel davon miteinander vereinen. Zum Beispiel Yoga mit Meditieren und Singen. Bei denen ist das so, dass alles zusammengehört. Man macht nichts alleine, sondern alles zusammen, dann kommt man zur Erleuchtung. Dann war ich glaube ich auch jeden Tag im Yogastudio und habe das auch voll viel gemacht. Momentan mache ich das nicht so viel, weil ich letztes Jahr meine Kreuzband-Operation hatte und das klappt einfach noch nicht so gut. Ich bin einfach noch nicht so flexibel und das erste halbe Jahr habe ich jetzt sehr viel mit Physiotherapie verbracht, aber ich habe ein bisschen meditiert zu Hause. Yoga geht einfach gar nicht.

Lisa: Fehlt dir das?

Lara: Ja, total. Ich merke das auch voll. Man geht mal ins Studio und dann ist klar, dass das für mich ist und nichts anderes ist gerade wichtig. Ich habe das zu Hause versucht, aber da gibt's immer Tausend andere Dinge, die auch wichtig sind und dann macht man es doch nicht oder man vergisst es oder es ist abends um 10 Uhr und dann macht man es auch nicht mehr. Ich glaube das ist der Grund, weshalb ich – und vermutlich auch viele andere – immer in ein Studio gehen und das dann dort machen und nicht zu Hause für sich, weil man da einfach einen Ort braucht, zu dem man geht. Wenn man zu Hause vielleicht einen Raum hätte, den man als Ruheraum oder Meditationsraum nutzen kann... Das wäre voll schön, aber dann braucht man eben eine größere Wohnung.

Lisa: Hast du in den letzten zwei Wochen meditiert?

Lara: Ja, vorgestern auf jeden Fall.

Lisa: Auf wie viele Minuten kommst du ungefähr, wenn du die letzten zwei Wochen zusammenrechnest?

Lara: Keine Ahnung. Ich mach das pro Woche vielleicht ein bis zwei Mal für etwa 15 Minuten.

Lisa: Hast du eine Anleitung dafür oder machst du das ohne?

Lara: Ich habe das noch nicht richtig erzählt. Bei „Jivamukti“ gibt es ganz viel dieses Singen, dieses Chanten, dass man zusammen aus einem bestimmten Buch liest und dann zusammen Verse singt. Das versetzt einen so ein bisschen in Trance. Für mich

ist dadurch viel einfacher [...] von allem wegzukommen, als wenn ich einfach nur in Ruhe dasitze. Mein Lehrer hatte damals eine CD von seiner Band, die auch Konzerte machen, wo man hingehen kann. Von außen sieht das immer ein bisschen crazy aus. Als ich das erste Mal da war, musste ich ein bisschen an Hare Krishna denken...

Lisa: Ich war da auch mit einmal... Ich habe mal einen Probemonat dort bei „Jivamukti“ gemacht, aber das war nichts für mich. Ich weiß ein bisschen wie das abläuft.

Lara: Auf jeden Fall mache ich dann auch gelegentlich die CD an und singe mit den Liedern mit und danach sitze ich einfach ruhig da. Dieses Singen hilft mir einfach zur Ruhe zu kommen, obwohl das eigentlich sehr laut ist und man sehr viel macht dabei. Aber die Gedanken gehen halt weg dabei, wenn man sich auf das Singen konzentriert. Man sagt, dass die Vibrationen für mehr Klarheit im Körper und Geist sorgen und das vereint. Mit Chanten klappt's bei mir auf jeden Fall besser, als nur Ruhe.

Lisa: Würdest du sagen, dass du es auch schaffst dich im normalen Alltag achtsam zu verhalten?

Lara: Ja, ich würde mich schon als achtsamer als vielleicht andere oder besser als vor fünf Jahren betrachten. Also, dass man sich das schon beibringen kann achtsamer zu sein und sich das immer wieder in den Kopf ruft. Oft vergisst man sowas aber auch. Ich brauche da eher solche Ereignisse, die mich daran erinnern. Achtsam sind zum Beispiel auch diese Food-Waste-Awareness-Gruppen, die Essen sammeln, das nicht mehr gebraucht wird. Es gibt zwei Restaurants, die damit kochen und du dann für 4€ ein leckeres Essen bekommst. Das zum Beispiel. Klar liest man das immer, aber dann braucht man schon eher sowas, um dir bewusst zu machen, wie wenig man sonst darauf eigentlich achtet.

Lisa: Wie wichtig ist dir die Achtsamkeit?

Lara: Also mir persönlich ist es schon wichtig, aber jeder Mensch sollte es für sich entscheiden, wie er damit umgeht. Würden alle Menschen ein bisschen achtsamer miteinander umgehen, wäre es auf jeden Fall friedvoller in unserer Gesellschaft.

Lisa: Und für dich persönlich auf einer Skala von 1 bis 10?

Lara: Dem würde ich schon eine 8 geben.

Lisa: Du hattest eben schon erzählt, dass du in Lima damit angefangen hast. Siehst du die Stadt und den Stress als Auslöser dafür?

Lara: Ich glaube, dass ich auf jeden Fall total verloren war. Weil ich die Sprache nicht konnte und die Umgebung und niemanden kannte. Mein damaliger Freund hat auch mit mir Schluss gemacht, als ich dort war und das war eben viel zu viel auf einmal. Ich hatte vorher schon mal Yoga gemacht... Ich bin auch voll viel gesurft, das ist ja auch wie meditieren. Du bist nur mit deinem Board unterwegs und es ist nur Meer um dich herum. Das war für mich genauso meditieren, wie das andere. Es gibt da ja auch voll viele verschiedene Arten und Weisen wie man das machen kann. Das und Surfen waren für mich die einzigen Optionen irgendwie. Andere gehen laufen, aber das war mir zu stressig in der Stadt herumzurennen.

Lisa: Meditierst du heute noch aus den selben Gründen? Um dich zur Ruhe zu bringen?

Lara: Ja, auf jeden Fall. Der erste Grund ist einfach, um Zeit für sich selbst zu nehmen. Ich denke ich bin ein Mensch, der sich viel um andere kümmert und sich selbst dabei vergisst. [...] Mir hilft das auf mich zu achten und in mich reinzuhören und was da gerade los ist.

Lisa: Was war es, was dich an dem Thema fasziniert hat? Also warum du zum Beispiel in Berlin jeden Tag hingegangen bist?

Lara: Ich glaube eigentlich, dass das zu einer Zeit war, wo ich nicht gerne nach Hause wollte. Ich habe mit Johannes zusammengewohnt und das war irgendwie nicht so die Beziehung, wie ich sie mir vorgestellt habe und brauchte es eher als Zufluchtsort für mich glaube ich. Dort wurde die Welt ausgeschaltet, alles war weg, was mich drumherum beschäftigt hatte. Da habe ich weniger meditiert, weil ich gar nicht wissen wollte, was mit mir los ist, sondern Yoga als Ablenkung benutzt. Also was zu machen, was mir gut tut, aber wo niemand, den ich sonst aus meinem Umfeld kenne, dabei ist.

Lisa: Bei „Jivamukti“ geht es ja ein bisschen aus dem Buddhistischen heraus, dass man ein bisschen auf die Erleuchtung hinarbeitet. Wie wichtig ist dir das oder findest du das cool, dass es daher kommt?

Lara: Ich finde die Idee, die dahintersteckt, ganz schön. Nicht zwangsläufig notwendig. Ich bin ja in dem Sinne kein gläubiger Mensch, aber wenn ich mir eine Religion aussuchen müsste, in der ich mich am meisten einordnen könnte, dann wäre es auf jeden Fall der Buddhismus. Also ich bin ja nicht vegan, aber wenigstens vegetarisch, und das sind ja auch Teile des Buddhismus. Aber die mach ich sowieso auch schon immer, weil es mir schon wichtig ist. [...] Ich interessiere mich schon dafür und ich kann mich auch damit auf eine Art und Weise identifizieren, sonst glaube ich, würde ich das auch nicht machen. Bei „Jivamukti“ finde ich, dass sie es übertreiben. Es ist für mich so eine Art Verkaufsstrategie. Das hat nichts mehr Buddhistisches, sie benutzen es nur, um sich zu verkaufen.

Lisa: So ein bisschen spirituell angehaucht ist ganz nett, oder wie meinst du?

Lara: Ja, ich mag das eigentlich ganz gern, aber da habe ich das Gefühl, dass das da ein bisschen fake ist. Wenn du eine Yogastunde für 15€ verkaufst, dann denke ich immer: „Wo ist denn deine Nächstenliebe?“ Dann denke ich immer: „Warum macht man das nicht zu einem Preis, der ok ist?“ Sondern man macht ein riesiges Empire daraus. Da gibt's schon so einige Sachen, wo ich nicht so ganz dahinterstehe.

Lisa: Ist es dir wichtig, dass es wissenschaftlich erwiesenermaßen ist, dass meditieren hilft? Kennst du da Studien?

Lara: Ehrlich gesagt nein. Ich bin eher darauf gekommen, weil mir andere davon erzählt haben, dass es ihnen hilft oder das es eben machen und was das für sie bedeutet. Dass man sich da eher mit anderen austauscht und das sieht. Das ist mir wichtiger als irgendwelche Beweise. Ich glaube so spirituelle Sachen sind eh schwierig zu erkunden.

Lisa: Das musst du selber erfahren wahrscheinlich.

Lara: Ja, ich denke auch. Aber ich glaube, man muss schon daran glauben, dass es kein Humbug ist. Was ich von Leuten gehört habe, die es ausprobieren, sei es jetzt Yoga oder Meditation, dann finden die, die spirituellen Sachen eher bescheuert. Ich glaube, dass das schon damit zusammenhängt, dass man sich überhaupt nicht darauf einlässt und sofort sagt, dass das Schwachsinn ist. Dann kommt da glaube ich auch nichts durch. Es ist schon der eigene Kopf, den man da bearbeiten muss.

Lisa: Wir hatten eben schon mal kurz darüber gesprochen, wie sich dein Umgang mit anderen Dingen verändert hat, seit du Achtsamkeit praktizierst. Inwieweit hat sich denn dein Umgang mit deinen Mitmenschen verändert?

Lara: Ich bin eher so ein kleiner Choleriker. Also nicht immer, aber ich neige schon dazu, dass ich schnell überreagiere. Aber ich habe schon das Gefühl, dass wenn ich mir öfter Zeit für mich nehme und mich sortiere, dass ich entspannter bin, was mein Umfeld angeht. Wenn Kleinigkeiten aufkommen, die mich eigentlich aufregen, dass ich dann eher denke: „Ist ok“. Das geht halt dann vorbei. Im Gegensatz zu Momenten, wenn ich gestresst bin oder mich nicht wohlfühle und mir das alles zu viel ist.

Lisa: Und wie weit hat sich dein Umgang mit Zeitverständnis verändert?

Lara: Mit meinem Zeitverständnis?

Lisa: Man sagt, dass man bei der Achtsamkeit im Moment ist und nicht an die Zukunft oder Vergangenheit denkt. Schaffst du das manchmal umsetzen?

Lara: Ich glaube ich war noch nie so der Mensch, der nicht in der Gegenwart gelebt hat, aber ich schwelge oft in der Vergangenheit. Also nichts zukunftsmäßig plane, sondern eher in die Vergangenheit gehe. Oft ist es schon so, gerade nach dem Meditieren, dass dann eher Erinnerungen wach werden, mit denen man sich beschäftigt hat oder Dinge, die präsent sind [...]. Ich war eigentlich schon immer jemand, der in der Gegenwart gelebt hat und sich nicht auf die Zukunft oder Vergangenheit konzentriert. Deshalb hat sich da nicht grundlegend viel verändert, weil ich glaube, dass das schon immer mein Motto war.

Lisa: Und die schnelllebige Stadt? Hilft das da weiter?

Lara: Ja, auf jeden Fall. Auch in Berlin. Amsterdam ist momentan ziemlich entspannt gerade. Ich finde schon, dass das viel hilft nicht mehr ein Teil dieses Wirrwarrs zu sein, sondern ein bisschen raussteht und sich entschleunigt.

Lisa: Hat sich dein Umgang mit den Dingen oder Sachen, die du konsumierst, verändert?

Lara: Meine Mama hat schon immer was Konsum angeht, zum Beispiel Essen oder viel Müll, einen aufmerksam darauf gemacht, dass es wichtig ist darüber nachzudenken. Ich weiß nicht, ob es damit zusammenhängt, dass ich das mache oder dass ich

älter werde und Dinge erlebe und sehe und es mir bewusster wird. Aber gerade Dinge wie Kleidung, eigentlich von fast allen möglichen Konsumgütern – man will immer alles haben oder hat immer zu viel. [...]

Lisa: Es ist die Frage, ob man das schafft durch Achtsamkeit anders umzusetzen...

Lara: Ich weiß nicht. Ich glaube das ist so ein Wechselspiel. Mein Freund ist ein Mensch, dem materielle Dinge nicht so von Wert sind. Er hat mich da viel zum Nachdenken gebracht. Gar nicht, weil er viel gesagt hat, sondern einfach indem er mir gezeigt hat, wie er damit umgeht. Und eigentlich braucht man das alles eben gar nicht. Manchmal kauft man sich dann eben was, aber das ist dann eher was Besonderes.

Lisa: Wie normal ist das heute für dich zu erzählen, dass du regelmäßig meditierst oder chantest?

Lara: Ich würde das niemals von mir aus einfach so jemandem erzählen – ich mach das generell nicht so. Aber wenn das Thema aufkommen würde, fände ich das total normal. Heutzutage ist es schon ziemlich normal, dass Leute das machen. Zumindest glaube ich, dass viele Leute das Thema kennen und wissen, was es ist. Dass sie es auch tun, ist glaube ich gar nicht so oft der Fall. Zumindest in meinem Freundeskreis werde ich nicht komisch angeguckt. Aber wenn ich versucht habe jemanden zu überreden mal mitzukommen, zum Beispiel zu diesem Singen, dann wird das jetzt auch nicht toll aufgenommen. Ich habe das eher ein bisschen aufgegeben. Wenn jemand sagt, dass er das mal ausprobieren möchte, dann mach ich das voll gerne. Wenn aber niemand nachfragt, dann zwänge ich das auch niemandem auf. Das ist ja schon etwas sehr Intensives. Wie ich schon meinte: Wenn man das nicht selber will, dann bringt das auch nicht wirklich was.

Lisa: Wo meditierst du vor allem?

Lara: Bei mir zu Hause.

Lisa: Auch manchmal in der Öffentlichkeit?

Lara: In der Öffentlichkeit eher so, wenn ich im Urlaub am Strand bin, dann setze ich mich ans Meer. Aber im Park habe ich das noch nie gemacht. Ich glaube ich brauche etwas ohne den ganzen Trubel. Obwohl man ja eigentlich sagt, dass das überall geht und ich glaube das auch, aber für mich ist das einfach nicht so einfach mich loszulösen.

Lisa: Denkst du manchmal: „Jetzt zu meditieren wäre super, aber es gibt nicht den geeigneten Ort“?

Lara: Ja, auf jeden Fall. Doch schon öfter wünsche ich mir, dass es so einen Ort geben sollte, wo man das dann machen kann. Eigentlich wäre es ja schön, wenn man es überall machen könnte. Den Ort also bei sich hat, aber ich glaube so weit bin ich einfach noch nicht.

Lisa: So auf der Arbeit oder Universität, wäre es ja schon ganz cool, wenn man einen Ort der Stille hätte.

Lara: Ich glaube an meiner alten Uni gab es einen Raum der Stille, aber das Problem war, dass da manche Leute einfach geschlafen haben. Da hätte man sich auch zurückziehen können zum meditieren, aber das war eher so ein Schlafraum. [...]

Lisa: Was hast du dir schon an Angeboten gekauft? Sei es Bücher, Zeitschriften, Produkte, wie Yogakissen oder Meditationskissen oder so?

Lara: Ich habe mir letzts erst ein Buch gekauft: Die sieben Chakras. Ich habe eine Yogamatte, die ich schon sehr lange habe. Ich bin nicht so derjenige, der damit die Wirtschaft ankurbelt. Ich würde mir auch nicht solche Magazine kaufen, sondern eher ein Buch von einem Philosophen, den ich mag, das sich damit beschäftigt.

Lisa: Wir haben ja schon darüber geredet an was für Veranstaltungen du schon teilgenommen hast. Hast du auch mal an einem Retreat teilgenommen? Also generell: An was für Veranstaltungen hast du bisher schon teilgenommen?

Lara: Leider noch nicht, weil das auch immer so sauteuer ist. Sonst war ich ein paar mal bei Konzerten, bei denen man zusammen singt, die manchmal Eintritt kosten. Das wäre jetzt das Einzige... Oder auch die Yogastunden, wo ich was dafür bezahlt habe. Hier gibt es eine Yogaschule in der Nähe, die umsonst Meditationskurse morgens und abends anbietet und da kann man einfach vorbeigehen. Und das habe ich eigentlich auch schon häufig gemacht.

Lisa: Wie viel Geld hast du insgesamt schon für das Thema Achtsamkeit ausgegeben?

Lara: Puh. Also wenn du Yogastunden miteinberechnest, dann sicher ganz schön viel.

Lisa: Ja, machen wir mal.

Lara: [...] Ich würde schon sagen 1.000€?

Lisa: Denkst du manchmal dir fehlt es an Angeboten oder Veranstaltungen, weil das Image irgendwie blöd ist? Hättest du manchmal gerne noch bessere Veranstaltungen und Angebote, zu denen du dann auch hingehen würdest?

Lara: Ja, oftmals ist das sehr spirituell-esoterisch dargestellt, was mir dann zu viel ist. Ich find das schöner, wenn das ein bisschen weltlich gemacht wird, sodass man nicht komplett aus dem Alltag rausgeworfen wird und dann in eine ganz andere Welt einsteigen muss. Das finde ich immer etwas schwierig und das schreckt mich dann eher ab. Oft wird es so dargestellt, als wäre es so eine krasse Community, zu der man erst den Zutritt finden muss, als wäre das der Schritt, den man machen muss, um dort einzutreten. Das ist sicher schön, wenn man da drin ist [...], aber für Leute, die da erst hingehen, finde ich das immer ein bisschen schwierig.

Lisa: Das wäre auch meine nächste Frage: Fühlst du dich irgendeiner Gruppe oder Szene angehörig? In Amsterdam oder früher in Berlin?

Lara: Nee. Nicht wirklich. Weder hier noch in Berlin. In Berlin wo ich am meisten bei dem Jivamukti-Yoga war oder auch in München, fühlte ich mich nie als ein Teil davon. Es ist dann eher so, dass du in dem Moment, in dem man zusammen singt oder meditiert, dich der Gruppe angehörig fühlst, aber nicht ständig als Teil der gesamten Gruppe.

Lisa: Woran glaubst du lag das?

Lara: Ich habe mich selber nicht sehr involviert. Ich habe das für mich benutzt und ich wollte das auch nur für mich haben. [...] Das hätte man sicher machen können, wenn man gewollt hätte, aber ich habe das für mich gewollt, dass es etwas für mich bleibt.

Lisa: Meditieren in der Gruppe, meinst du, wäre auch nichts für dich, wo du hingehen würdest?

Lara: Also ich mach das ab und zu, aber ich merke einfach, dass es ein bisschen auf meine Tagesform ankommt. Manchmal wirft es mich eher aus allem raus, als dass es mich zur Ruhe bringt.

Lisa: Was würde dir persönlich helfen da am Ball zu bleiben? Also wenn du sagst das tut dir voll gut zu meditieren, aber wenn es nicht die Gruppe ist...

Lara: Was mir auf jeden Fall hilft, sind feste Zeiten. Also, dass du dir sagst: „Jeden Morgen für zehn Minuten meditieren, bevor ich das oder das mache.“ Oder abends vorm schlafen gehen. Wenn ich mir das so fest vornehme, dann klappt das schon. Wenn ich mir sage: „Ja ja... ich mach das irgendwann“, dann klappt das nicht.

Lisa: Fehlt dir manchmal jemand, mit dem du darüber reden kannst? Würdest du dich manchmal gerne darüber austauschen, aber kannst es nicht?

Lara: Zum Glück habe ich ein paar Freunde, die da ebenfalls drin sind. [...] Ich merke schon immer, dass es gut tut mit jemandem Gleichgesinnten Zeit zu verbringen, weil man schon miteinander anders umgeht, als mit manchen anderen Freunden. Aber vielleicht auch einfach, weil man etwas zusammen teilt, was einen verbindet – das könnte natürlich auch was anderes sein. Das ist voll schön, wenn man mit Freunden irgendwas teilt, was einen verbindet, aber das ist wohl immer so. Aber ich habe nicht so das Bedürfnis dauernd darüber zu reden oder das zu teilen. Gerade dadurch, dass ich ein paar Freunde habe, mit denen ich dann telefonieren kann oder Bilder schicken, das ist dann voll schön, aber dadurch, dass ich das eher so für mich habe, ist das dann auch ok. Und mit Gabriel – meinem Freund – geht das auch. Manchmal gebe ich Yogastunden zu Hause. (Lacht)

Lisa: Ok, letzte Frage. Wie stellst du dir die Zukunft der Achtsamkeit vor? Zunächst vielleicht als Wunschvorstellung...

Lara: Vielleicht so, wie ich vorhin schon gesagt habe, dass es schön wäre, wenn jeder Mensch ein bisschen achtsamer wäre und dann achtsamer miteinander umgegangen wird. Dass Dinge mit dem ganzen Konsum und Kapitalismus in unserer Gesellschaft eingeschränkt werden könnten, aber ich glaube das ist relativ utopisch sich das so vorzustellen.

Lisa: Aber viele fangen jetzt an damit. Achtsamkeit in der Schule oder es gibt schon Achtsamkeits-Kurse in Gefängnissen und in der Politik...

Lara: Ja, also ich denke halt, dass in unserer westlichen Welt langsam denen bewusst wird, dass Dinge wie Achtsamkeit wichtig sind. Aber in Dritte Welt Ländern, in Län-

dern, die den Kapitalismus gerade erst haben, da ist das nicht wichtig. Also in Südamerika, in Afrika, Asien... Die ganzen Länder, die wirtschaftlichen Aufschwung haben, dass da Achtsamkeit eher stört.

Lisa: Wir sind schon privilegiert...

Lara: Ich glaube schon, dass wir auf einer Ebene sind, wo man sich über sowas Gedanken machen kann und auch sollte, aber dass viele Menschen ganz andere Probleme haben, weil dort das Thema gar nicht zur Sprache kommt.

Lisa: Das stimmt. Vielen Dank für das tolle Interview Lara!

Anhang 13

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Patrick

Lisa: Ja, also ich frage mich vor allem, warum heute immer mehr Menschen Dinge wie die Achtsamkeit oder Yoga für sich entdecken und vielleicht auch in einer Art und Weise brauchen...

Patrick: Ja, ich mach mir da auch Gedanken, ehrlich gesagt. Mich interessiert das. Ausgehend von Religion. Ich glaube einfach, dass die Menschen früher mehrere Fixpunkte hatten: Familie, Religion oder die Arbeit. Und das hast du dann dein Leben lang gemacht. Unsere Generation, die ist nicht mehr religiös, arbeitet nicht mehr in dem selben Bereich und Familie ist auch nicht mehr der Fixpunkt. Also alles ist beweglich. Ich könnte mir vorstellen, dass das ein indirekter Religionsersatz ist. Jeder braucht irgendeinen Fixpunkt. Für manche ist es Stricken, für andere Yoga, für manche ist es die Achtsamkeit...

Lisa: Ja, das finde ich auch interessant. Das wäre dann auch eine meiner Fragen später. Sollen wir mal chronologisch anfangen, dass du mir erst mal erzählst, seit wann du meditierst und wie du darauf gekommen bist etc.? Was bedeutet Achtsamkeit für dich?

Patrick: Also ich habe einen Kumpel, der in München Neurowissenschaften studiert hat. Da haben wir früher schon beim Leichtathletik autogenes Training gemacht, also dass wir Muskelentspannung und Konzentration gemacht haben. Da hatte ich quasi die ersten Kontaktpunkte, aber das ist bestimmt 20 Jahre her. Aktiv habe ich angefangen vor etwa zweieinhalb Jahren. Wie ich drauf gekommen bin... Ich habe einen TED Talk geschaut und dort wurde die App *Headspace* vorgestellt und ich hatte davon im Internet gelesen. Die soll das Meditieren einfach machen. Da ich sowieso unruhig bin und immer aktiv bin und eigentlich nie sitze, dachte ich, dass ich jetzt was machen muss, sodass ich einfach mal ein bisschen ruhiger werde. Dann habe ich mir die App geholt, erst kostenlos. Da konntest du dann 3x10 Sessions machen, um erst einmal ein bisschen reinzukommen. Dann gibt es die Möglichkeit, dass du es für 12 Monate abonnierst für 80\$. Das habe ich gemacht und dann hatte ich sowas wie einen Psychologen. Da gibts eine Stimme, die Andy heißt, den gibt's auch wirklich und der hat eine

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2018

Lisa Heschel, Deep Breath

sehr angenehme englische Stimme. Es gibt verschiedene Sektionen von Visualisierung, Selbstbewusstsein, Sport, Gesundheit, Schwangerschaften, Depressionen, Krebs – es gibt 1000 Kategorien. Ich habe noch nicht alle gemacht, aber so bin ich quasi dazu gekommen. Und ich versuche es regelmäßig jeden Tag zu machen, aber das klappt nicht immer. Ich habe manchmal Phasen, da mache ich es jeden Tag, dann auch mal jeden zweiten und dann gibt's auch Phasen, wo ich es eine Woche nicht mache. Aber dann kommt alles andere auch durcheinander merke ich. Das hat bei mir auf jeden Fall sofort eine Auswirkung.

Lisa: Ich mach das auch mit *Headspace*. Wie wichtig ist dir die Achtsamkeit mittlerweile? Wenn du das jetzt auf einer Skala von 1 bis 10 beurteilen müsstest.

Patrick: Also wunschnmäßig wichtig 10 und was ich umsetze und in den Alltag integrieren kann, schaffe ich vielleicht 6 bis 7.

Lisa: Ok. Wie häufig hast du konkret in den letzten zwei Wochen im Stillen meditiert?

Patrick: Willst du es genau wissen?

Lisa: Joa, ich kann das auch hochrechnen...

Patrick: Ähm. Es waren in den letzten zwei Wochen so 130 Minuten?! Also ich nutze auch manchmal von *Headspace* die anderen Sachen, wenn ich rumlaufe.

Lisa: Du hast eben gesagt, dass deine Wunschvorstellung wäre Achtsamkeit mehr in den Alltag zu integrieren. Wie oft schaffst du es im Alltag dich daran zu erinnern und in deinen normalen Aktivitäten gegenwärtig zu sein?

Patrick: Gute Frage. Ich schaffe es auf jeden Fall nicht täglich. Es kommt auch wirklich darauf an, wo ich bin und was ansteht. Wenn ich jetzt einen geregelten Tagesablauf hätte, dann könnte ich mir das öfter vorstellen, aber da momentan jeder Tag und jede Aufgabe neu ist, ist es... von 1 bis 10 in dem Fall eher eine 3. Ich versuche es dann immer abends. Ich muss gerade selber über mich lachen. Ich finde Feuer eigentlich ganz interessant. Das verbinde ich mit Landschaft, Natur und Abenteuer. Und es gibt ja Kerzen, quasi Feuer, die ich auch sehr beruhigend finde. Also abends mal in die Kerze zu gucken, ist auch ganz cool.

Lisa: Ja das wäre auch meine Frage gewesen. Wenn du nach *Headspace* meditierst, hat das ja nicht einen Fokus auf irgendwas. Eher auf den Atem, als auf etwas Externes, wie eine Kerze. Meditierst du dann nur in dem Sinne, wie es *Headspace* lehrt oder auch indem du z.B. auf eine Kerze guckst oder auf eine Wiese?

Patrick: Beim Sport. Beim Joggen ist das ganz gut. Da meditiere ich, um in den Rhythmus zu kommen. Ich setze mir dabei bspw. das Ziel mich die nächsten fünf Minuten wirklich nur auf meinen Fuß oder auf meinen Atem zu konzentrieren.

Lisa: Du hast eben den *TED* Talk erwähnt. Gab es da ein generelles Interesse von dir, dass du nach etwas in der Richtung gesucht hast? Inwieweit gab es einen speziellen Auslöser, warum du damit angefangen hast?

Patrick: Ich würde das Thema quasi vor so einem spirituellen... also Meditation und Achtsamkeit sehen. Und das interessiert mich schon ziemlich lange, weil ich schon echt merkwürdige Begegnungen mit Menschen hatte. Deswegen ist das Thema für mich schon immer präsent. Deswegen geht das Interesse auch da hin. Ich google sowas ab und zu und dann wird mir was vorgeschlagen. Ich glaube dieser *TED* Talk oder das, was ich gesehen habe, ist schon aus dem Vorinteresse, was ich irgendwie hatte. [...]

Lisa: Welche Erwartungen hattest du, als du das erste Mal meditiert hast oder kann man das gar nicht so zurückverfolgen?

Patrick: Auf jeden Fall strukturiertere Gedanken und Fokus auf das wichtige. Also Ego bekämpfen... Also die Psyche des Menschen ist schon sehr komplex und ich glaube dadurch kannst du das ein bisschen besser einordnen und dich selber besser einschätzen. Das ist mir schon wichtig.

Lisa: Also eher so eine Selbsterkenntnis daraus ziehen?

Patrick: Das und auch, weil ich glaube, dass sich das Gehirn ziemlich leicht ablenken lässt. Wenn du dann in einer Großstadt lebst, wo viel passiert, dann lässt du dich viel schneller ablenken und dann vergisst du dich selber oder deine Seele oder was auch immer man ist. Das war so die Erwartungshaltung, so das „pure ich“. Alles andere ist ja irgendwo her, das bin ja nicht ich. Ob ich jetzt einen *Adidas* Schuh oder dies und das kaufe... Wenn ich einen *Adidas* Schuh trage, dann habe ich das irgendwo gesehen und finde ich cool, aber bin nicht ich. Man trainiert ja auch den Körper, ich mach

schon immer Sport und esse auch gesund und da dachte ich mir, warum ich eigentlich nicht mein Gehirn trainiere? Da ist ja auch sicher mehr Potential, wenn man das mal strukturiert angeht. Auch aus Neugierde auf jeden Fall.

Lisa: Was verstehst du speziell unter Achtsamkeit?

Patrick: Don't fuck yourself - das verstehe ich unter Achtsamkeit.

Lisa: Also sich nicht fertigmachen mit den eigenen Gedanken?

Patrick: Nein, das ist ein bisschen weiter gemeint. Also ja, das zum einen, aber auch, dass du nach außen versuchst nichts Schlechtes zu tun... Also aus eigener Erfahrung: Du machst irgendwas mit der Ex-Freundin und die Beziehung beendet man nicht gut, dann kommt das immer wieder auf dich zurück. Denn sie ist nicht happy und sie hat voll den Stress und macht dann dir Stress. Das heißt dann, dass du wieder Probleme hast. Also versuche nichts zu machen, was nach Ego-Scheiße aussieht...

Lisa: Also man soll sich seinen Handlungen bewusst sein?

Patrick: Genau. Bewusstes Handeln, soweit wie möglich. Das funktioniert nicht immer, aber wenn man das hinbekommt...

Lisa: Das klingt ja auch ein bisschen buddhistisch nach Karma.

Patrick: Ja, vielleicht kann man das auch so nennen. Das ist halt Neukölln-Karma das „Don't fuck yourself“. (Lacht)

Lisa: [...] Inwieweit hat sich denn dein Umgang mit deinen Mitmenschen verändert seitdem du Achtsamkeit praktizierst?

Patrick: Was sich auf jeden Fall verändert hat, ist, dass wenn ich auf Leute keinen Bock habe, dann habe ich keinen Bock auf die und das war's. Ich mach mich da nicht mehr krumm. Wenn ich eine Einladung bekomme, ist das zwar schön, aber wenn ich keinen Bock habe, dann habe ich eben keinen Bock. Also ich versuche mich nicht unter Stress zu setzen und ich lass mich auch nicht stressen. Und auch mit dem Bewusstsein, das eben nichts passieren kann – wir leben ja nicht im Slum. Nehmen wir mal eine geschäftliche Situation an: Ich kann bewusst Risiken eingehen, weil ich hier ein cooles soziales Umfeld habe, mit meinen Eltern usw. Du kannst also ein bewusstes Risiko eingehen und du kannst trotzdem entspannt bleiben, denn was willst du

denn verlieren? Im Endeffekt ist es Geld, aber sonst nichts und Geld ist für mich mehr oder weniger scheiß egal.

Lisa: Naja, man könnte ja auch Personen verlieren, wenn man in Konflikten nicht achtsam wäre.

Patrick: Ja, aber das sehe ich inzwischen so, dass man Personen verlieren kann, das ist in Ordnung, aber wie man sie verliert ist wichtig. Scheidungen finde ich inzwischen auch nicht mehr schlimm, weil du dich ja im Guten scheiden lassen kannst, sodass die Reise danach gut weitergeht. Das ist ja nur ein Konstrukt von den Menschen, dass man sagt man heiratet oder man ist für immer zusammen. Durch die ganzen falschen Erwartungshaltungen entstehen die ganzen Probleme.

Lisa: Ok, also eigentlich hat sich dein Umgang mit den Menschen insoweit verändert, dass du für dich klarer bist, oder? Also nicht jedem gefallen muss?

Patrick: Das, und dass es kein richtig und falsch gibt. Das ist mir auch bewusst geworden. Es gibt das nicht. Es gibt verschiedene Meinungen, die man akzeptieren muss und das war's. Das ist mir dadurch so richtig bewusst geworden.

Lisa: Und dann auch die Anderen mit ihren Meinungen zu akzeptieren.

Patrick: Genau. Wenn einer jetzt bei der AfD ist, dann ist das natürlich scheiße, aber der sagt, dass er Recht hat. Und das hat er auch, wenn er davon überzeugt ist. Aber das ist eben gesellschaftlich nicht gut. Da funktioniert das nicht.

Lisa: Inwieweit sich dein Verhalten mit Dingen und Sachen verändert, seit du Achtsamkeit praktizierst?

Patrick: Du meinst mit materiellen Sachen?

Lisa: Ja, zum Beispiel. Sachen wie Ernährung und nachhaltige Produkte z.B. aber auch. Würdest du sagen, dass dir das bewusster geworden ist seit du Achtsamkeit praktizierst?

Patrick: Nein, das würde ich nicht sagen. Ernährungstechnisch denke ich nicht. Wo ich momentan bei bin, ist alles aus der Bude rauszuhauen, auszumisten. Die Sachen, die mal waren, wegzuschmeißen. Vielleicht hat das damit ein bisschen was zu tun.

Lisa: Dass du auch nicht mehr so viele Sachen brauchst?

Patrick: Ja. Man benutzt ja sowieso immer nur zehn Sachen und hat aber 1000.

Lisa: Stimmt. Vielleicht ist das ein bisschen überspitzt gesagt, dass sich dein Konsumverhalten durch die Achtsamkeit verändert hat, aber ich würde dich schon als einen „Bewusst-Konsumierenden“ beschreiben.

Patrick: Ja, das auf jeden Fall.

Lisa: Und inwieweit hat sich dein Umgang mit der Zeit verändert?

Patrick: Ich hatte vor zwei Wochen glaube ich so eine krasse Erkenntnis, da habe ich mit einem Kumpel telefoniert. Wir haben einfach so rumgemacht und es ist uns so aufgefallen, dass alles zurückkommt. Menschen, Geld, ein Boomerang, Freunde kommen zurück, aber das Einzige, was nicht zurückkommt, ist die Zeit. Ja, also Zeit versuche ich auf jeden Fall gut zu nutzen. Bewusst zu nutzen.

Lisa: Kann man sagen, dass du früher häufiger Zeitnot empfunden hast und heute besser weißt mit der Zeit umzugehen?

Patrick: Ich schätze die Zeit mehr, aber ich kann nicht besser damit umgehen, weil zurzeit zu viel los ist. Aber ich schätze sie auf jeden Fall mehr. Vielleicht muss man dabei das Alter auch berücksichtigen. Ich kann mir vorstellen, dass Bewusstsein bei manchen Menschen relativ früh beginnt und bei anderen nicht. Aber dass man sich richtig damit auseinandersetzt, macht man vielleicht erst mit Mitte 20, weil man dann erst genügend Erfahrungen und Erlebnisse mit Menschen gesammelt hat.

Lisa: Ja, kann sein. Kannst du nochmal sagen, was genau dich eigentlich an der Achtsamkeit fasziniert?

Patrick: Die Entschleunigung und die Ruhe. Du kannst aus einer kleinen Sache auch ein Highlight machen. Ich glaube das ist die Ruhe, sich wirklich auf eine Sache zu konzentrieren und die halt zu machen. Egal was es ist, kann ja alles Spaß machen.

Lisa: Du hattest zu Beginn gesagt, dass Achtsamkeit auch so eine Art Religionsersatz sein kann, oder?

Patrick: Ja, auf jeden Fall.

Lisa: Wie stehst du selber zur Religion und wie findest du es, dass Achtsamkeit gerade keine Religion ist?

Patrick: Also ich stehe eigentlich ganz gut zu Religion. Ich habe nichts dagegen. Ich selber bin nicht religiös, aber ich verstehe glaube ich warum es die Bücher gibt. Das ist ja richtig populär erst in den letzten 2.000 Jahren geworden. Davor waren die Leute ja schon irgendwie achtsam. Die ganzen alten Ägypter und Mayas – die ganzen Urvölker. Die hatten ja schon eine Art Spiritualität, die haben ja an Wälder und an Steine usw. geglaubt. Und dann kam irgendwie Jesus oder Mohammed und das waren dann halt Popstars. (Lacht) Die haben den Menschen eine Sicherheit gegeben. Wenn du denen erzählst: „Warum sind wir hier?“ oder „Wo kommen wir her?“, und keiner hat die Antwort, dann ist das schon eine leichte Story zu sagen: „Hier ist Jesus, der erklärt euch warum wir hier sind und was wir vorhaben.“ Wenn das Leute glauben, dann ist das in Ordnung. Deswegen ist Religion auf jeden Fall wichtig. Es ist wichtig, weil die Menschen glaube ich sonst durchdrehen. Andere, wie ich, versuchen sich damit abzufinden ohne das zu hinterfragen und es einfach zu genießen.

Lisa: Und was fasziniert dich an diesem spirituellen Part?

Patrick: Also ich halte nicht viel von spirituellem Hokus-Pokus. Wenn da so ein „Jochen-Yoga“ vor mir steht und mir was vorsingt, dann... Ich habe den Faden verloren. Wie war die Frage noch mal?

Lisa: Du hattest vorhin gesagt, dass dich auch der spirituelle Part an der Achtsamkeit interessiert oder habe ich das falsch verstanden?

Patrick: Spirituell in dem Sinne, dass ich glaube, dass es da irgendwelche Energien gibt. Eher das vielleicht. Ich weiß nicht wie man das am besten erklären kann. Diese Vielfalt – das findest du ja alles in der Natur. Das ist ziemlich schwer in Worte zu fassen.

Lisa: Hat dich an der Achtsamkeit auch fasziniert, dass es wissenschaftlich erwiesenmaßen hilft, wenn man meditiert?

Patrick: Ich habe gehört, dass es wissenschaftlich helfen soll, aber ich spüre es halt selber quasi. Das wissenschaftliche ist zwar nice-to-have, aber nicht ausschlaggebend.

Lisa: Wenn du mal darüber nachdenkst: Wie normal ist es für dich zu meditieren und erzählst du anderen davon?

Patrick: Guten Freunden, denen ich das wirklich empfehlen würde. Also eigentlich allen Freunden. Aber ich glaube das macht niemand von meinen Freunden. Neulich

war ein Kumpel bei mir und wir waren beide ziemlich angetrunken und dann habe ich mit dem betrunken eine 20-minütige Meditationssession gemacht. Das war geil. Der war voll unruhig. (Lacht) Ich empfehle es den Leuten, weil es einfach ein schönes Gefühl ist.

Lisa: Und erzählst du es jetzt auch Leuten, wie Arbeitskollegen? Wie normal ist es dann das zu erzählen?

Patrick: Ich würde es jetzt keinem Fremden erzählen. Außer man ist in dem Kreis. Unter Freunden ist das ganz easy, da kann man sich ja austauschen. Wenn man eine coole Beziehung zu seinen Arbeitskollegen hat, dann easy. Aber es ist ja nichts wofür man sich schämen muss.

Lisa: Nein, nein. Ich wollte nur fragen ob das gleich von Anfang an für dich normal war oder ob das so ein Prozess war, dass du das zu Anfang nur für dich im Stillen gemacht hast. Jetzt machst du das ja schon zweieinhalb Jahre, sodass du dann vielleicht viel offener damit umgehst.

Patrick: Eher offener, ja.

Lisa: Wo meditierst du normalerweise?

Patrick: Ich habe hier so einen coolen Sessel, also im Wohnzimmer quasi.

Lisa: Und wo meditierst du nicht?

Patrick: Wo ich nicht meditiere?

Lisa: Zum Beispiel in der Öffentlichkeit?

Patrick: Nö, mach ich auch. Dann gibt's halt keine stille Meditation, sondern die andere Art. Also in der U-Bahn. Es gibt keinen Ort, an dem ich das nicht machen würde. Letztes Mal habe ich das im Fitnessstudio gemacht.

Lisa: Setzt du dich dann da auch so richtig hin?

Patrick: Da habe ich mich hingelegt und dann mache ich mal zehn Minuten, dann habe ich es hinter mir.

Lisa: Und da denkst du nicht über die Leute nach, was die von dir halten könnten?

Patrick: Nö, das ist mir dann egal.

Lisa: Ich kann das noch nicht so...

Patrick: Die können dich mal, weißt du?

Lisa: Welche Angebote an Apps, Zeitschriften, Büchern oder sonstigem hast du dir schon rund um das Thema Achtsamkeit gekauft?

Patrick: *Headspace*, *YouTube* Kanäle... Kennst du Tim Ferriss? Das ist ein Typ, der krasse Experimente macht. Er versucht aus dem Körper und dem Kopf alles rauszuholen und der geht quasi schon in Richtung Achtsamkeit. Darüber informiere ich mich, aber ich kaufe mir keine Achtsamkeitszeitschriften oder ähnliches.

Lisa: Warum nicht?

Patrick: Weil ich einfach keine Zeit habe.

Lisa: Oder fehlt einfach das Angebot, wie eine bessere Art von Zeitschriften? Würdest du dich dann intensiver mit dem Thema auseinandersetzen?

Patrick: Ich könnte es mir schon vorstellen, mich interessiert das auf jeden Fall, nur kann ich es aktuell nicht umsetzen.

Lisa: Also einmal am Tag lieber eine Meditation als sich noch tiefer in das Thema reinzulesen?

Patrick: Ja, auf jeden Fall. Ich denke, dass das Wichtige dabei ist erstmal eine Routine aufzubauen. Dass man das erstmal in seinen Lebensstil mit einbaut. So mindestens zehn Minuten für deine Birne sollten es am Tag sein.

Lisa: Und das machst du wann? Wie sieht deine Routine aus?

Patrick: Morgens nach dem Aufstehen.

Lisa: Direkt nach dem Aufstehen?

Patrick: Ja, so innerhalb der ersten 20 Minuten. Manchmal dusche ich noch davor, manchmal danach. Quasi direkt nach dem Aufstehen. Dann halt abends auch nochmal auf jeden Fall um abzuschließen.

Lisa: Hast du schon mal an Veranstaltungen wie MBSR-Kursen oder Retreats oder Klösterbesuchen teilgenommen?

Patrick: Nein. Also so Veranstaltungen noch nie. Aber ein Klosterbesuch steht auf jeden Fall auf meiner Liste, um das mal auszuprobieren. Aber für Massenveranstaltungen glaube ich, bin ich nicht der Typ dazu.

Lisa: Wieso nicht? Beim Sport bist du doch sicher auch mit anderen mal zusammen?

Patrick: Ja, Sport auf jeden Fall. Ich hab's noch nie ausprobiert. Ich habe noch nie in einer Gruppe meditiert, deswegen sage ich das vielleicht – ich habe da noch keine Erfahrungswerte. Ich kenne so einige Yoga-Mädels, aber die sind alle bisschen freaky drauf, sind halt extrem spirituell. Kennst du Sai Baba? An den glauben so knapp 50 bis 100 Millionen Inder. Hier gibt's auch ein paar Freaks, die richtig nah in seinem Kreis waren. Konkretes Beispiel: Als ich nach Indien geflogen bin, habe ich im Flugzeug jemanden kennengelernt und der hat mich vor zwei Jahren besucht in Berlin. Wir sind ins Theater gegangen und da ist ein Freund von ihm dazugekommen. Mein Kumpel ist Krebsforscher und der, der dazugekommen ist, war im Clan von Sai Baba und hat anscheinend irgendwelche Heilkräfte. Der Typ in dem Clan hat eine Freundin in Neuseeland und die hat anscheinend Brustkrebs bekommen und hat ihm das mitgeteilt. Der Krebsforscher hat das auch mitbekommen und meinte, dass sie Kurkuma verwenden sollte und anscheinend war dann auf dem Altar bei der Frau in Neuseeland auf einmal Kurkuma! Einfach so hingezaubert! Ich erzähle dir hier solche freaky Stories, aber ich bekomme die ja auch zu hören... Was soll das jetzt? Kann das sein, kann das nicht sein? Aber die glauben ja irgendwie dran.

Lisa: Aber das ist dir ein bisschen zu spirituell?

Patrick: Zu fremd glaube ich erstmal.

Lisa: Ich habe eine ähnliche Erfahrung gemacht. Ich war für die Masterarbeit in verschiedenen buddhistischen Meditationszentren. Mir war das auch immer ein bisschen zu viel. Ich weiß für mich, dass *Headspace* eine gute Variante für mich ist, das zu praktizieren, ohne dass ich zu viel von bspw. Wiedergeburt oder Ähnlichem erfahren muss. Aber dadurch habe ich mich gefragt, ob es vielleicht an neutralen Zentren in Berlin fehlt, wo es trotzdem schön wäre sich zu treffen. Aber dann ist eben die Frage, ob die Leute überhaupt Lust haben in der Gruppe zu meditieren...

Patrick: Ich glaube schon. Wenn man das etablieren kann und cool macht, dass das auf jeden Fall... Also das wäre so der nächste Schritt, was Religion angeht. Wenn du allein daheim meditierst, ist das ja schön und gut, aber wir sind ja eben irgendwelche

Tiere, die Gemeinschaft brauchen. Wenn man das dann in der Gemeinschaft macht, stelle ich mir das schon recht cool vor. Wenn es da ein cooles Angebot gibt, wenn das cool vermarktet wäre, dann kann ich mir das schon vorstellen.

Lisa: Ja. Und das könnte dann in die Richtung von Halt gehen in einer schnelllebigen Zeit...

Patrick: Aber die meisten sind Freaks, ich weiß nicht warum. (Lacht) Das ist so krass.

Lisa: Was denkst du, was an Bewegungen und Trends rund um das Thema Achtsamkeit kursieren momentan und wie bewertest du die?

Patrick: Ich weiß nicht, ob ich das jetzt nur aus der Blasenperspektive sehe, aber hier in Berlin ist Achtsamkeit auf jeden Fall ein Thema. Verknüpft wird Achtsamkeit halt... Irgendjemand mach jetzt hier Yoga und bekehrt dich. Minimalismus ist wahrscheinlich eine Bewegung und die Nachhaltigkeitsszene auch eine Bewegung aus der Achtsamkeit. Die Sportfreaks betreiben ja auch eine Art von Achtsamkeit.

Lisa: Siehst du das so? Oder ist das zum Teil auch ein Gegentrend, wenn man nur noch sich selber trackt und optimieren will?

Patrick: Ich weiß nicht, es hat ja schon was mit Achtsamkeit zu tun. Vielleicht verstehen die es nicht als Achtsamkeit, aber sie achten halt konzentriert auf ihren Körper. Vielleicht ist auch Achtsamkeit als Wort auch irreführend, vielleicht ist es auch Fokus. Oder Konzentration. Kung Fu quasi.

Lisa: Da würde ich jetzt wiederum sagen, dass man bei der Achtsamkeit aus dem buddhistischen Kontext eigentlich ja gar nichts erreichen will. Also noch effektiver sein oder noch weniger Stress. Also dieses Ziel dahinter soll ja eigentlich gar nicht im Mittelpunkt stehen, sondern man macht es für sich selbst in dem Moment. Beim Sport habe ich den Eindruck, dass sie immer mehr wollen. Ich weiß nicht, ob sich das so gut verbinden lässt.

Patrick: Das kommt natürlich auf die Leute an. Es gibt welche, die das machen, weil sie damit prahlen möchten und es gibt Leute, die machen Sport, weil sie wissen, dass es für sie eine Befriedigung ist und sich damit entspannen können.

Lisa: Und das ist dein Ansatz oder?

Patrick: Ja. Kopf und Körper musst du separat betrachten, ist meine Einstellung. Denn dein Körper ist eine Maschine und der braucht Bewegung. Das ist quasi auch so ein bisschen Respekt gegenüber deinem Körper.

Lisa: Und der Geist?

Patrick: Der braucht auch Training – die Meditation.

Lisa: Da würde ich dir zustimmen. Fühlst du dich einer Gemeinschaft oder Szene angehörig, in der über Achtsamkeit gesprochen wird?

Patrick: Nee, also ich fühle mich eigentlich gar keiner Gruppe angehörig. (Lacht)

Lisa: Traurig... (Lacht)

Patrick: Nee, wenn es einen Affenstamm geben würde, dann auf jeden Fall da!

Lisa: Wieso das denn?

Patrick: Nein... Ich finde Affen cool. Ich meine es mit Gruppen, ich weiß nicht, ich würde nicht sagen, dass ich einer „Zero-Waste-Gruppe“ angehöre oder einer „Nachhaltigkeits-Gruppe“.

Lisa: Letzte Frage. Wie wünschst du dir, dass sich das Thema Achtsamkeit in der Zukunft entwickelt?

Patrick: Ich glaube, dass das ein sehr, sehr wichtiges Thema ist. Ich würde mir auf jeden Fall wünschen, dass die Leute entweder richtig religiös werden, also schlau religiös und sich nicht verarschen lassen, oder achtsamer werden. Hauptsache die Leute kriegen ihr Ego in den Griff. Das wäre mein Wunsch.

Lisa: Was wäre dein „worst case“ wie sich das Thema auf keinen Fall entwickeln dürfte?

Patrick: Ich glaube das wird immer da sein. Das ist momentan medial gerade ziemlich in, dadurch gewinnt man viele Anhänger. Wenn das medial wieder nicht da sein sollte, ist das, glaube ich immer noch da. Ich denke, da gibt es keinen „worst case“.

Lisa: Wie siehst du die Zukunft der Achtsamkeit realistisch?

Patrick: Ich glaube, dass das für unsere Generation sehr wichtig ist. Als Empfehlung würde ich es in der Schule mit aufnehmen. Das wäre sehr gut!

Lisa: Mit unserer Generation meinst du junge Leute oder alle die, die gerade leben?

Patrick: Für Jahrgang 80+ wird das immer wichtiger. Die jüngere Generation ist ja noch viel unsicherer, denn es gibt ja tausende Informationen. Die Sachen entwickeln sich schneller und man bekommt viel mehr Informationen. Schau mal wie sich unsere Gesellschaft in den letzten 70 Jahren entwickelt hat und guck dir davon die letzten 10 an. Das wird sich auch noch beschleunigen. Das ist auf jeden Fall für diese Generation zentral.

Lisa: Und lernt man durch die Achtsamkeit besser mit der Beschleunigung umgehen zu können?

Patrick: Ja. Die Japaner beispielsweise, denkt man, sind ziemlich achtsam mit ihrem Leben. Aber die haben eine ziemlich hohe Selbstmordrate, weil die eben zu viel arbeiten. Das ist ein krasser Druck bei denen in der Gesellschaft und dann kommt auch noch der kulturelle Druck dazu, dass man das Gesicht nicht verlieren darf. Ich weiß nicht ob das in Deutschland passieren wird, aber auf jeden Fall braucht die Birne irgendeinen Fixpunkt in dieser noch schneller werdenden Gesellschaft.

Lisa: Das war auch so meine These. Aber warum muss das Individuum eigentlich so viel dafür tun, um mit dieser Welt umgehen zu können? Eigentlich müsste doch das System anders sein oder? Ist vermutlich ein langer Weg.

Patrick: Ich glaube du bist eben selber für dich verantwortlich. Das hört sich hart an, aber wenn du keinen Bock auf dieses schnelle Leben hast, dann gehst du halt woanders hin. Du wählst einfach einen anderen Lebensstil, als den, den wir hier führen. Wir könnten auch den Busch-Lifestyle führen, dann hätten wir andere Probleme.

Lisa: Das ist ne gute Antwort auf meine Kritik.

Patrick: Das System kannst du dafür nicht verantwortlich machen, weil das einfach nicht geht und das wird auch nie funktionieren. Da sind viel zu viele Menschen bei. Nur du weißt, was du möchtest.

Lisa: Danke für dein tolles Interview.

Patrick: Jetzt habe ich gar keinen Bock mehr zu arbeiten, jetzt will ich auf eine Insel gehen. Jetzt haben wir über die wichtigen Sachen gesprochen.

Lisa: Aber du machst ja gute Sachen wenigstens.

Patrick: Ja, das hat sich zum Beispiel geändert. Ich könnte nie im Leben zum Beispiel in einem Beratungsjob arbeiten. In einer Firma, wo ich nicht dahinter stehe...

Lisa: Also es muss einen Sinn haben, was du machst?

Patrick: Ja, am besten Sinn und Spaß!

Anhang 14

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Mia

Mia: Also ich habe vor etwa drei Jahren davon gehört. Und zwar hatte ich da gerade eine Verhaltenstherapie gemacht, weil ich chronische Bauch- und Blasenschmerzen in der Zeit hatte. Das hat sich dann alles noch gelöst, das kommt noch... Aber da hat meine Therapeutin auf jeden Fall so ein paar Sequenzen daraus angewendet, die da gut waren. Etwa die „5-4-3-2-1-Übung“, wo alle Sinne, also Spüren, Sehen und Hören nacheinander auf fünf Sachen fokussiert wurden und das durchzugehen, um quasi zu spüren oder wahrzunehmen, welche Dinge gerade nicht schmerzen.

Lisa: Auf den Körper bezogen, oder wie?

Mia: Die Reihenfolge war eigentlich egal. Zum Beispiel lief es so ab: 5 Dinge, die ich gerade im Moment sehe, 5 Dinge ich höre, 5 Dinge, die ich spüre. Also meine Ärmel, meine Schuhe oder einen Windhauch. Und dann immer weniger: 4, 3, 2, 1. Um also immer gezielter zu spüren, was gerade am deutlichsten ist. Und das viel mir am Anfang unglaublich schwer überhaupt zwei Runden durchzuhalten und nicht mit meinen Gedanken abzuschweifen, aber das war zumindest so die Grundidee. Da war das für mich noch nicht mit Achtsamkeit betitelt, also da wusste ich noch gar nicht was das ist. Und da habe ich auch zum ersten Mal von MBSR erfahren und fand es total spannend, weil ich dachte, dass das die Lösung sein könnte! Da dachte ich mir, das mach ich jetzt, weil das wirklich sehr fundiert ist im Umgang mit chronischen Krankheiten und mit Schmerzen sehr gut hilft.

Lisa: Genau, das war ja auch ursprünglich das, wofür es entwickelt wurde.

Mia: Genau, also ich kam dann wieder ein bisschen weg davon. Denn sich jeden Tag 1,5 Stunden dafür Zeit nehmen – und ich war zu der Zeit eh von allem überfordert – und mich dann irgendwie damit abgefunden, dass das damals eher überfordernd... eher so eine Pflicht und so ein Druck gewesen wäre... also eher kontraproduktiv, statt produktiv gewesen wäre. Mir wurde gesagt, dass man einigermaßen stabil sein müsse, wenn man so ein MBSR-Training anfängt. Und es kann keine Therapie ersetzen, weil es sehr anstrengend und intensiv ist. Dann habe ich das ein bisschen wieder

vergessen, habe mir aber vor zwei Jahren, als die Therapie gut lief und ich meine Strategien hatte, wie ich damit umgehen kann mit meinen Schmerzen [...], ein Buch über Achtsamkeit bestellt [...]. Das fand ich nochmal richtig spannend, weil ich mich damit wissenschaftlich mehr auseinandersetzen konnte und mir der pädagogische Kontext bewusst wurde. Ich war ja gerade beim Beginn meines Lehramtstudiums und wusste oder habe gespürt, dass das ein Thema für mich werden würde, weil ich das ganz spannend und ganz wichtig fände das in die Schule zu bringen. Aber es blieb da noch auf der Interessensebene und war nicht sehr aktiv. Zu der Zeit habe ich auch angefangen zu meditieren, aber super unregelmäßig. Also ich habe es überhaupt nicht hinbekommen regelmäßig zu meditieren und ich fand es auch nervig, weil es überhaupt nicht funktioniert hat. Ich habe ab und zu diese „5-4-3-2-1-Übung“ gemacht, aber mehr auch nicht.

Lisa: Das war vor zwei Jahren ungefähr?

Mia: Das war vor zwei Jahren, genau. Dann wurde so vor 1,5 Jahren, also so im Juli 2015, Endometriose bei mir festgestellt. Das ist eine Erkrankung, die Frauen haben können. Während der Periode kann das Blut in den Bauchraum treten und dort verwachsen. Daher kamen auch die Schmerzen, die ich jahrelang hatte. Das ist eine Volkskrankheit, die immer mehr kommt und man weiß nicht wirklich woher. Es dauert zwischen 7 und 10 Jahre bis das bei einer Frau erkannt wird, weil das nur durch eine Bauchspiegelung erkannt werden kann und von dem Risiko einer Bauchspiegelung wird abgeraten. Bei den meisten Frauen wird es ganz lange als starke Regelschmerzen oder Blasenentzündung abgetan oder viele Frauen merken es auch erst, wenn sie nicht mehr schwanger werden können, wenn da bei ihnen etwas verwächst. Das war bei mir zum Glück nicht so, aber bevor das abgeklärt wurde, das war im Mai 2016, habe ich mich in dem halben Jahr dazwischen ganz viel mit meinem Körper und Körperlichkeit beschäftigt und habe nicht mehr so gut geschlafen. Wahrscheinlich weil ich Angst hatte, was bei der zweiten OP herauskommt. Die war dann zwar gut, aber das wusste ich ja noch nicht und dadurch hatte ich sehr dolle Schlafprobleme. Ich bin dann zu einer Hypnotherapeutin gegangen, weil mir das für Schlafprobleme als effektive Therapie empfohlen wurde und die hat mich dann wieder auf's Meditieren gebracht. Und so ging das dann eigentlich los. Ich war zwei- oder dreimal bei ihr und... da hat sich so erstmal mein Bild von Hypnose total verändert. Eigentlich ist Hypnose eine Art von Meditation, allerdings angeleitet. Und ich bin da nicht

so wirklich drauf angesprungen, ich fand das unangenehm. Aber sie meinte, dass es auch noch die Möglichkeit einer Selbsthypnose gebe und da hat sie mir auch wieder diese „5-4-3-2-1-Übung“ erklärt. Und da dachte ich mir so: „Hey krass, die kenne ich!“, aber sie hat sie mir ein bisschen anders erklärt. Also wirklich so, dass dieses „runterspüren“ auch ruhig mal 15 Minuten dauern kann und man immer wieder so oft anfängt, bis man eingeschlafen ist. Also, dass das eben eine Möglichkeit ist, vor dem Einschlafen an nichts zu denken, sondern eben andere Sinne zu fokussieren. Sie hat auch gesagt, dass sie meistens meditiert bevor sie ins Bett geht und dann auch besser schläft. Und da habe ich gemerkt, dass ich das auf jeden Fall regelmäßiger in meinem Leben integrieren möchte und habe mir dafür eine App heruntergeladen – *7mind*, kennst du die?

Lisa: Ja!

Mia: Cool. Damit habe ich das ein bisschen regelmäßiger geschafft. Auch nicht so wie ich mir das gewünscht hätte, aber auf jeden Fall vorm Einschlafen ein bis zwei siebenminütige Meditationen und auch manchmal tagsüber. Dann habe ich mich auch wieder über MBSR-Kurse informiert, denn ich wusste, dass die Zeit gekommen war. Ich wusste, dass es gesundheitlich für mich wichtig und gut für chronische Krankheiten ist. Und ich war stabil und glaubte das schaffen zu können einmal am Tag eine Stunde was zu machen. Ich hatte dann ein Erstgespräch in Dresden bei einem MBSR-Trainer im Sommer 2016 und habe da gemerkt, dass das furchtbar klingt. Es klingt wie eine Gruppentherapie. Mein Trainer hat mir das ein bisschen erklärt wie das ablaufen wird und für mich war der Fokus ganz stark, dass man sich erzählt, wie man sich beim Meditieren fühlt [...]. Da habe ich gemerkt, dass es super unangenehm wäre wildfremden Leuten über Unterleibsschmerzen zu erzählen. Ich habe dann gemerkt, dass es doch noch nicht für mich dran ist. Dann habe ich aber trotzdem mit *7mind* für mich meditiert, aber nicht so viel. Dann war ich erst Ende Dezember 2016 mit einer Freundin im Kino, wir haben uns „InnSäi“ angeschaut, falls dir das was sagt. Das ist glaube ich ein finnischer Film über Achtsamkeit.

Lisa: Den muss ich mir mal angucken.

Mia: Wir fanden ihn beide nicht so super gut. Aber es werden gute Sachen vorgestellt und es wäre interessant was du dazu sagst. Da wurde ein Projekt vorgestellt „mind up“, bei dem an Grundschulen in London Achtsamkeit gelehrt wird. Das war wie

eine kleine Erleuchtung! Ich fand das so cool, weil ich da gerade ein bisschen mit Lehramt und Schulsystem und wieso wir keine sozialen und personalen Kompetenzen in der Schule lernen so gehadert habe. Das hat mich dann getriggert und dann war ich mit der Freundin danach noch essen und wir haben ein bisschen über Zukunft geredet. Es hatte sich ein bisschen die Möglichkeit aufgetan in Romanistik zu promovieren, aber dann dachte ich mir: „Was bringt das?“ Die Freundin meinte nur „Hä? Versuch doch in Pädagogik zu promovieren und forsche zu Achtsamkeit an Schulen!“, und ich dachte nur, wie mega geil das wäre. Ich habe dann nachts noch recherchiert und habe geguckt, was es in Deutschland, speziell an Schulen, für Programme, Forschung oder Fortbildungen gibt. Es gibt eben einige Programme als Lehrer oder Lehrerin Achtsamkeit anzuwenden, aber wenn das eben festgelegte Programme sind, dann muss man eine Schulung oder ein Training machen und dafür muss man selber an einem MBSR-Training teilgenommen haben. Das war so der Moment, wo ich wusste, dass es jetzt soweit ist. Ich habe nachgeguckt und zwei Wochen später, gäbe es ab Januar bei dem Trainer, bei dem ich schon war, einen Kurs und es waren noch Plätze frei und die Uhrzeit hatte auch gestimmt. Und dann ging es los.

Lisa: Wann hattest du den Kurs jetzt gemacht?

Mia: Das war von Anfang Januar bis Ende Februar und ich habe leider die letzte Sitzung nicht mehr mitgekriegt, weil ich da schon in Berlin war.

Lisa: Und das war dann ok für dich in der Gruppe zu reden?

Mia: Voll! Das war so eine coole Erfahrung. Also ich würde jedem sagen: „Mach das nur, wenn du spürst, dass es sich gut anfühlt und mach es nicht aus Verzweiflung, weil du was ändern willst in deinem Leben.“ Denn dann ist man bei den krass hohen Erwartungen, die man daran hat und das macht glaube ich viel kaputt. Ich fand es richtig, richtig toll. Ich habe auch seitdem – von Anfang an des Programms – jeden Tag irgendwas gemacht. Es gab vielleicht Tage, bei denen ich nicht eine ganze Stunde was gemacht habe, aber eigentlich viel. Die Gruppe war gemischt: Vom Psychologiestudenten über Business Man mit Burnout über psychisch- oder körperlich Kranke über einfach Interessierte. Und wir sind total zusammengewachsen, obwohl wir glaube ich alle super unterschiedlich waren im echten Leben. Es war wirklich eine ganz schöne Erfahrung. Jetzt bin ich ja gerade zwei Wochen ohne den Kurs und das

mit dem täglichen Meditieren kriege ich ganz gut hin, aber das mit der ständigen Achtsamkeit im Alltag nicht so gut. Aber da kannst du, wenn du magst, auch noch gezieltere Fragen stellen.

Lisa: Genau. Wie viele Minuten hast du ungefähr in den letzten zwei Wochen meditiert?

Mia: Die letzten zwei Wochen, hmm... Das Coole ist, und darüber bin ich sehr glücklich, dass dieses achtsame Yoga auch dazuzählt und da fühle ich mich so im Moment. Da geht eine Dreiviertelstunde für mich total schnell rum und ich fühle mich dabei ganz achtsam und die Sitzmeditation geht auch, aber den Bodyscan finde ich ein bisschen unangenehm. Deswegen würde ich sagen... Allein schon jeden Tag vorm Einschlafen etwa 20 Minuten mindestens Sitzmeditation, aber immer noch angeleitet mit dem MBSR-Material, also ohne CD schweife ich immer noch zu viel ab. Dann eigentlich noch zusätzlich manchmal eine Dreiviertelstunde Yoga, manchmal aber auch ein, zwei kleine Meditationen... Also ich würde sagen durchschnittlich 30 bis 60 Minuten pro Tag. Ich kann jetzt nicht genau sagen wie viel mehr oder weniger.

Lisa: Du hast eben schon gesagt, dass dir das noch ein bisschen schwerfällt die Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Hast du trotzdem Momente, in denen du dir sagst, dass du das jetzt achtsam machst?

Mia: Ja, Momente auf jeden Fall. Ich merke aber auch, dass meine Ansprüche zu hoch sind, dass es zu schnell mehr Momente werden. Aber ich habe auf jeden Fall solche Momente, denn in dem Kurs gab es auch ein paar Aufgaben um eine Tätigkeit herauszusuchen und die achtsam zu machen. Das behalte ich eigentlich so bei. Mir fiel es leicht bei Sachen im Bad, weil ich da eh bei mir und meinem Körper bin, also beispielsweise beim Duschen oder Zähneputzen. Aber da ist es auch immer so, dass es mir dabei immer wieder einfällt. Es ist nicht so, dass ich mir sage: „Ok, jetzt geh ich super achtsam duschen!“ Also eher immer wieder Momente.

Lisa: Wie wichtig ist die Achtsamkeit auf einer Skala von 1 bis 10?

Mia: 10!

Lisa: Echt? Cool! Das ist deine Lösung irgendwie, oder?

Mia: Also ich finde es ist DIE Lösung! Aber ich erzähle eigentlich nur darüber, wenn Leute mich explizit darüber fragen. Ich will jetzt auch nicht sagen: „Wow, das ist die

Erleuchtung, mach das unbedingt!“ Das klingt irgendwie so besserwisserisch, aber ich habe eigentlich das Gefühl, ich habe das Gefühl, dass es so vielen Leuten... also wenn ich mir angucke worunter meine Freunde und Freundinnen – also ich würde jetzt mal von unserer Generation sprechen – leiden, also was die so für Probleme haben... Also klar, manche Sachen kann man auf jeden Fall nur durch eine Psychotherapie lösen, aber Achtsamkeit würde allen so viel mehr Wohlbefinden und Gelassenheit verschaffen, glaube ich. Deswegen bin ich absolut bei 10.

Lisa: Super! Was genau ist es denn, was dich daran so fasziniert?

Mia: Ich glaube wie einfach es geht sich nicht stressen zu lassen oder unangenehmen Dingen nicht so viel Raum zu geben. Also wie einfach das eigentlich geht, indem man im Hier und Jetzt ist und nicht so viel bewertet und denkt. Das fasziniert mich so, dass man dazu eigentlich zwar viel Übung braucht, aber nicht mehr. Also kein Material außer einer Yogamatte und dass es für alle eigentlich möglich wäre [...].

Lisa: Was hat Religion für eine Bedeutung in deinem Leben und wie wichtig ist dir, dass Achtsamkeit keine Religion ist?

Mia: Also Religion ist nicht so wichtig in meinem Leben. Also ich würde sagen, ich glaube und würde auch immer noch dieses Wort „Gott“ verwenden, auch wenn ich bei genaueren Erklärungen immer stolpere. Achtsamkeit hat für mich damit gar nichts zu tun, weil das für mich nichts damit zu tun woher wir Menschen kommen oder was unser Leben für einen Sinn hat, sondern wie wir leben.

Lisa: Inwieweit ist dir wichtig, dass das aus dem Buddhismus kommt, also eigentlich spirituelle Wurzeln hat?

Mia: Auch ehrlich gesagt gar nicht. Ich würde das auch gar nicht bewerten. Da würde ich mich fast falsch fühlen eine andere Religion irgendwie anzunehmen. Ich glaube ich sehe das von der psychologisch-wissenschaftlichen Seite.

Lisa: Ja, das wäre mein nächster Punkt. Kennst du wissenschaftliche Studien dazu, dass es was bringt und ist es dir wichtig, dass es erwiesenermaßen hilft?

Mia: Ja. Ich kann dir jetzt keine Namen sagen außer der Klinik von Jon Kabat-Zinn, wo keine Ahnung 10.000 Patienten ein- und ausgingen. Ich habe selber auch mal zwei Semester Psychologie studiert und meine Freunde aus diesem Studium machen jetzt

Therapeutenausbildungen und da sagt man jetzt die dritte Welle der Verhaltenstherapie, also die zeitgenössischste Art Verhaltenstherapie zu lernen, enthält ganz viele Elemente wie Mediation und Achtsamkeit, weil eben neue Studien belegen, dass das zu Wohlbefinden und Glück beiträgt. Ich finde das sehr wichtig, dass das nicht nur etwas Spirituelles ist oder nicht nur eine neue Therapierichtung, sondern Neurobiologie, Glücksforschung und Medizin daran forschen. Wenn ich weiß, dass sich die Form meines Gehirns dabei verändert, dann macht es das für mich greifbarer.

Lisa: Kannst du nochmal sagen, was genau du unter Achtsamkeit verstehst?

Mia: Also im Hier und Jetzt sein und nicht an die Vergangenheit oder Zukunft denken und das Hier und Jetzt nicht zu bewerten. Und wenn irgendwas passiert und ich schlechte Laune habe, dass ich nicht den ganzen Tag schlechte Laune habe, sondern jeden Moment wieder neu bewerte ohne den vorherigen zu kennen. Immer wieder neu im Jetzt sein.

Lisa: Du hast vorhin schon erzählt, dass diese Schmerzen dein Auslöser dafür waren. Wie ist das eigentlich ausgegangen?

Mia: Es ist überhaupt nicht mehr so, dass es meinen Alltag beeinträchtigt. Ich hatte, als ich mich angemeldet habe, vor allen Dingen die zwei Motivationen: Interesse und eigenes berufliches Anwenden. Und dann hatte ich zufällig Anfang Januar wieder so eine Phase, in der ich Schmerzen hatte [...] und das ist bei mir schon immer mit Angst verbunden. Denn ich weiß, dass sich wieder was verwachsen kann und ich weiß es aber nicht genau, denn dafür müsste man wieder reingucken. Ich habe aber durch den Kurs bemerkt, dass ich gar nicht lange in so eine Panik verfallen bin, also richtig gut damit umgegangen bin. [...] Es war am Anfang nur wegen so einer allgemeinen Gelassenheit, die ich dadurch bekommen hab. Natürlich kombiniert mit meinem immer gelasseneren Umgang damit, aber ich glaube das war durch den Kurs nochmal verstärkt. Jetzt speziell auf dem Schmerz bezogen, war das ganz interessant, weil ich immer dachte, dass Achtsamkeit in Bezug auf Schmerzen dazu dient, dass wenn ich irgendwo Schmerzen habe, ich es schaffe meine Aufmerksamkeit auf ein anderes Körperteil zu lenken und so den Schmerz nicht mehr zu spüren. [...] In dem Kurs habe ich aber verstanden, dass es gar nicht so ist. Klar ist das auch eine Strategie, aber hauptsächlich soll ich versuchen, den Schmerz nicht mehr als Schmerz zu bewerten, sondern als eine von vielen Wahrnehmungen, die eben gerade da ist. Die mich nicht

umbringt, die ich nicht mehr versuche mit irgendwas zu konnotieren und zu versuchen das zu akzeptieren. In der dritten Sitzung haben wir glaube ich angefangen mit Yoga. Das war die Sitzung, die mich am meisten mitgenommen hat. Das hat am Anfang richtig arg wehgetan im Rücken und Bauch, ich habe diese zweieinhalb Stunden in mich hinein geheult, weil ich es nicht geschafft habe, etwas zu sagen, denn dafür waren mir die Leute noch zu fremd. Da war ich richtig verzweifelt irgendwie und habe dann zu Hause erstmal Angst gehabt dieses Yoga nochmal zu machen und habe es dann aber langsam angefangen und dann gings. Ich habe versucht in mich reinzuspüren, welche Übungen gehen und welche nicht gehen. Und dann war es spannend, denn in der nächsten Übung ging es um's Thema Schmerzen und wir haben eine spezielle Schmerzmeditation gemacht. Da habe ich es denen dann erzählt und mich für die letzte Sitzung entschuldigt, weil die schon gefragt haben, warum ich denn so wenig rede im Gegensatz zu sonst. Das war dann aber ein ganz schönes, wertschätzendes Gespräch mit allen. Ich hatte glaube ich auch Hemmungen, weil keiner von den anderen bisher über Schmerzen geredet hatte und ich nicht die einzige oder erste sein wollte, die was vorheult. Aber das war dann doch total schön. Als es dann richtig um das Thema Schmerzen ging und ich diese neuen Sichtweisen gelernt habe, dass Schmerz eben einfach da ist, das war so meine größte Erkenntnis von dem Kurs und hat echt so ein bisschen meine Sicht, meine ganze Wahrnehmung verändert. Seitdem geht's mir auch wieder besser. Die Phase ist auch gerade wieder vorbei, aber beim Yoga zieht es in manchen Stellungen schon sehr und das ist aber voll ok. Und das macht mir Mut und das motiviert mich, es regelmäßig weiterzumachen, weil ich so schnell gemerkt habe, wie gut das tut. Mein Trainer meinte noch, [...] dass bei Vielen ein MBSR-Kurs nicht ausreicht, um das längerfristig ins Leben zu integrieren. Da dachte ich schon: „Ach, wirklich?“, denn ich hatte voll Bock drauf und es war so logisch gerade. Ich habe schon innerhalb so kurzer Zeit so tolle Erfahrungen gesammelt.

Lisa: Schön, dass das so für dich funktioniert. Klingt total gut. Ich habe nie so einen MBSR-Kurs gemacht, aber mein Freund. Ich denke auch immer, dass ich so eine grundsätzliche Einführung darin brauche, weil ich das bisher auch nur mit einer App mache und ich es noch nicht so richtig schaffe da richtig am Ball zu bleiben. Naja mal schauen.

Mia: Wenn du mal Zeit und Lust hast, gibt es doch in Berlin sicherlich viel Angebote?

Lisa: Ja, voll. Nur die MBSR-Kurse sind gleich so teuer zum Teil. Das wird ja auch zum Teil von der Krankenkasse übernommen, aber... muss ich mal gucken.

Mia: Ich kann es dir ganz doll an's Herz legen, weil es glaube ich so viel erklärt und es dann in so ein großes Ganzes eingeordnet wird. Ich glaube auch, dass die Kurse eine unterschiedliche Qualität haben, je nach Trainer, der das immer anders in seinem Stil macht. Ich lese jetzt gerade noch so ein Buch von Jon Kabat-Zinn, das mir nochmal viel mehr... was ich bei meinem Trainer damals auch nicht verstanden habe... warum wir das jetzt machen müssen. Und da wird auch dieses Program erklärt. Also das Buch ist quasi dafür da, das achtwöchige Programm selbst angeleitet zu machen.

Lisa: Gesund durch Meditation oder welches liest du?

Mia: Ja, genau.

Lisa: Ja, das habe ich auch gelesen.

Mia: Ja, das finde ich auch super. Ich glaube ich wäre nicht so diszipliniert gewesen, das wirklich jeden Tag zu machen ohne zu wissen, dass wir uns nächste Woche wieder treffen und drüber reden.

Lisa: Außerhalb von diesem Schmerz, mit dem du gelernt hast besser umzugehen: Welche Bereiche haben sich außerdem verändert, seit du Achtsamkeit praktizierst?

Mia: Ich würde voll gerne sagen, dass es mein Alltag ist, aber das stimmt noch nicht so. Es ist nicht so, dass ich alles viel bunter wahrnehme, sondern eher, dass ich es im Alltag manchmal anstrengend finde, weil ich nun weiß, dass es das gibt und das geht und jetzt muss ich das auch machen. Ich habe manchmal das Gefühl, dass das so anstrengend ist mein Gehirn wie einen Muskel zu trainieren und ständig im Hier und Jetzt zu sein. Also dahingehend hat sich mein Alltag verändert, dass es einfach sehr präsent ist. Aber eben nicht nur positiv. Positiv ist es aber auf jeden Fall in menschlichen Beziehungen, also in Auseinandersetzungen. In den zwei Monaten während dieses Kurses hatte ich einen Konflikt, wo ich mich im Nachhinein drüber geärgert habe, wie der lief. Sonst konnte ich immer alles ganz gut kanalisieren. Ich glaube, dass das durch den Kurs kam.

Lisa: Weil du dir Zeit genommen hast zu reagieren?

Mia: Ja, genau. Weil ich geschaut habe, was davon meine Bewertung ist. Ich weiß auch nicht ob das wirklich durch den einen MBSR-Kurs kam [...]. Ich habe versucht das aus meiner Sicht nicht gleich zu bewerten.

Lisa: Gehst du anders mit deiner Zeit um?

Mia: Mit meiner Zeit?

Lisa: Du hast vorhin gesagt, dass vor drei Jahren eine stressige Zeit war und du dich überfordert gefühlt hast.

Mia: Also das habe ich schon verändert, aber schon seit der Therapie. Also dass ich einfach weiß, dass es mich nicht glücklich macht viermal im Jahr in den Urlaub zu fahren, auf drei Festivals zu gehen und eigentlich nur gestresst davon zu sein und super viele Leute sehen zu wollen und hier das und das. Sondern ich habe schon vorher gelernt, da bewusster mit meiner Zeit umzugehen und dass das wichtig für mich ist. Im vorletzten MBSR-Kurstag haben wir darüber gesprochen, was wir alles in unserem Alltag ändern wollen. Also was tut uns gut und was nicht? Und da habe ich gemerkt, dass mir eine Freundin nicht gut tut, weil mir das immer so Kraft zerrt. Und dann habe ich mich in der Woche bevor ich nach Berlin gefahren bin mich auch nicht mehr mit ihr getroffen. Ja, das hat vielleicht schon damit zu tun.

Lisa: Wow, also recht große Konsequenzen eigentlich.

Mia: Ja, voll.

Lisa: Aber man kann es vielleicht besser bewerten.

Mia: Und auch so Sachen, wo ich schon öfter mit den Gedanken gespielt habe und eher dachte: „Hä, das ist doch voll gemein? Kann ich das machen? Das ist doch gesellschaftlich nicht anerkannt?!“, und ich gemerkt habe, dass mir der Kurs eine Art Erlaubnis oder Rechtfertigung gibt. Wenn ich merke, dass es dadurch gesichert ist, dass es gut ist. Genau das fand ich auch jetzt immer spannend, dass es mir leichter fällt zu sagen, dass ich heute Abend zu Hause bleibe, denn ich will noch Yoga machen und meditieren, denn ich mache gerade einen MBSR-Kurs. Manchmal hat es mich genervt, dass ich Sachen zeitlich nicht mehr geschafft habe, die ich noch machen wollte, weil ich das noch machen musste. Manchmal war das einfacher das damit zu begründen, als zu Freunden zu sagen: „Nee ich gehe heute nicht mehr raus, ich will noch meditieren!“

Lisa: Kannst du heute anderes mit Gefühlen, wie Zeitnot oder Stress umgehen?

Mia: Ja, aber das hat sich über die letzten zwei Jahre ergeben. Also als Mischung aus der Therapie und der App. Da finde ich auch diesen einen siebenteiligen Kurs über Stress richtig aufschlussreich. Viel, was zum Thema Zeit und Stress im MBSR-Kurs kam, kannte ich darüber schon.

Lisa: Gehst du anders mit deinen Sachen um? Hat sich dein Konsum verändert?

Mia: Mein Konsum nicht. Jetzt war ich in Marseille wahrscheinlich wieder mehr shoppen, als ich gebraucht hätte. Eigentlich nur, wenn ich manchmal achtsamer wahrnehme, durch bewusstes Berühren oder in den achtsamen Momenten im Alltag, aber nicht arg.

Lisa: Wir hatten vorhin schon mal kurz über diesen Normalisierungsprozess gesprochen. Du erzählst anderen zum Teil davon, oder?

Mia: Die Freunde die wussten, dass ich einen MBSR-Kurs mache, oder gefragt haben, denen habe ich das auch genau erklärt. Oder den Leuten, die mich in den letzten zwei Monaten gefragt haben, wie es mir geht und was mich beschäftigt. Dann habe ich das immer erklärt, weil das einfach der Großteil meiner Beschäftigung war. Aber ich habe es dann versucht immer so ein bisschen zu erklären, weil sich mein Verständnis von Achtsamkeit und Meditation geändert hat. Ich hatte immer ein bisschen das Gefühl, oder ich sah die Möglichkeit, dass sich Leute etwas ganz anderes vorstellen, wenn ich das nicht genau erkläre. Ich habe auch versucht das nicht zu ausführlich zu machen, damit ich die nicht langweile und auch nicht wie eine Prophetin wirken will.

Lisa: Und auf der Arbeit? Würdest du das jedem erzählen, dass du Achtsamkeit oder Meditation praktizierst?

Mia: In der Arbeit habe ich das auch erzählt, aber da wurde nie wirklich nachgefragt. [...] Ich glaube die wissen gar nicht wirklich was das bedeutet. Aber erzählen tue ich es gerne und will es auch erzählen und nach außen tragen. Und nähere Informationen nur bei Interesse. Ein Freund meditiert auch, was ganz cool ist. Mit ihm konnte ich mich öfter darüber austauschen, aber auch nicht super detailliert, weil ich das Gefühl hatte, dass da so viel in mir passiert ist, dass das jeder Mensch selbst erleben muss.

Lisa: Wo meditierst du normalerweise und wo würdest du vielleicht nicht meditieren?

Mia: Also zu Hause in Dresden meditiere ich auf dem Sofa, weil das eine gute Sitzhöhe ist. Ich meditiere nicht im Schneidersitz, weil mir das weh tut, sondern im Sitzen auf irgendetwas. Yoga mache ich ganz normal auf einer Yogamatte. Und die Sitzmeditation vorm Einschlafen mache ich auch auf dem Sofa, einfach um das vom Bett zu trennen. Außer ich mache einen Bodyscan, dann mache ich das manchmal schon im Bett, aber lieber eigentlich in einem anderen Raum. Jetzt, wo ich hier nicht mehr diese zwei Räume habe, seit ich zwei Wochen unterwegs bin, da sitze ich auf einem Bett oder Stuhl. Ich kann irgendwie nicht meditieren, wenn mich etwas ablenkt, wie zum Beispiel diese Katze. Wenn die auf mir rumspringt und kratzt und mit mir spielen will, dann kann ich da nicht nicht reagieren. Und mit noch einem Menschen im Raum habe ich das noch nicht probiert und weiß nicht ob ich das könnte. In der Tram versuche ich manchmal zu meditieren und mache dann diese siebenminütige Meditation von *7mind*, aber bin da aber auch nicht so ganz bei mir. Ich mache dann die Augen auf, wenn sich jemand neben mich setzt. Am Anfang dachte ich immer, was wohl die Leute denken, wenn ich da mit geschlossenen Augen sitze. Das ist mir jetzt ein bisschen egal, aber trotzdem mache ich das sehr viel lieber alleine.

Lisa: Geht mir genauso. Würdest du manchmal gerne meditieren, aber dir fehlt ein stiller Ort, wo du mal hingehen kannst?

Mia: Ja, ich denke schon. Das wird sich jetzt zeigen, wenn ich ab April wieder meinen Alltag habe. Aber wenn ich so von morgens bis abends in der Uni und Arbeit bin, denke ich schon. Da wird sich dann zeigen, wie ich das organisiere. Das fehlt mir schon manchmal. So hat's mir früher glaube ich gefehlt, wenn ich unterwegs oder nicht zu Hause war und das Gefühl hatte, dass ich mir das nehmen kann. Aber seit dem Kurs habe ich das gut hinbekommen, da habe ich zum Beispiel beim Besuch bei Freunden in Berlin denen gesagt, dass ich jetzt gerne mal meine Stunde Meditation einlegen würde und bin dann ins andere Zimmer gegangen und hab da Yoga gemacht und meditiert.

Lisa: Was für Angebote, neben der App und den Büchern, hast du dir schon gekauft?

Mia: Eigentlich nichts. Diese zwei Bücher und habe noch ein paar Bücher in der Unibibliothek bestellt, aber die habe ich noch nicht gelesen.

Lisa: Hast du so Zeitschriften, wie *Flow* oder *Slow*, gelesen?

Mia: Ja, die *Flow* lese ich ab und zu. Und ich habe mir noch ein Achtsamkeits-Übungsbuch bestellt. Das ist ganz süß und auch ganz schön so zum Rauskopieren von Arbeitsblättern dann später mal in der Schule und auch für Ideen. Aber ich habe in den ersten zwei Monaten, die ich das hatte, nichts davon gemacht. Wenn ich das lese in einem Buch, denke ich immer: „Ah ja, schön. Klingt nett. Gerade habe ich nicht so ein Bock, mach ich später!“, und dann mache ich es einfach nicht. Letztens hat mir meine Mama geschrieben, dass sie voll das coole Buch über Achtsamkeits-Übungen gefunden hat und mich gefragt, ob sie mir das mitbringen soll. Ich habe dankend abgelehnt, weil das bei mir nichts bringt. „Guck du es dir doch mal an.“

Lisa: Du brauchst eher so die Erfahrung dabei, also dass du es einfach machst?

Mia: Genau.

Lisa: Was für Veranstaltungen, neben dem MBSR-Kurs, hast du bisher besucht? Hast du schon mal Yoga in einem Kurs gemacht?

Mia: Ich habe mal im Unisport mal so zwei, drei Kurse probiert. Das eine war Yoga, das nächste habe ich gleich abgebrochen, weil mir das diese Schmerzen bereitet hatte und ich nicht wusste warum. Dann hatte ich einen sehr furchtbaren Kurs, weil die Trainerin so nervig war. Bei mir kommt da sehr viel auf Stimme der Person an und den Umgang. Ein Kurs in der Uni war toll, der hieß Yoga Nidra. Das war yogischer Schlaf, das ist eigentlich so wie ein Bodyscan. Also 45 Minuten Ashtanga-Yoga und dann 45 Minuten Bodyscan. Das hat mir sehr gefallen, aber auch beim Unisport war ich dann doch zu faul, weil es zu weit weg war. Ich glaube ich habe da nicht so viel wahrgenommen. Im MBSR-Kurs war ein Schweigetag mit inbegriffen, aber ansonsten fand ich Yoga immer so ein bisschen langweilig. In einem Kurs war ich auch mal, aber nur zum Schnuppern. Und sonst habe ich Yoga immer mit *YouTube* gemacht, aber eher zum Sport machen.

Lisa: Würdest du dich gerne manchmal mehr mit dem Thema Achtsamkeit befassen, aber es fehlt dir an Angeboten oder coolen Veranstaltungen, an denen du teilnehmen könntest oder die du dir kaufen könntest?

Mia: Nö. Ich glaube ich muss da jetzt mal gucken. In dem MBSR-Kurs wurde uns geraten, dass wir in Kontakt bleiben oder öfter mal in eine offene Meditiergruppe

kommen. Da muss ich mal gucken ob ich das Bedürfnis habe oder das will. Ich habe momentan voll das Bedürfnis nach dem Buch von Jon Kabat-Zinn, um mehr zu erfahren und dran zu bleiben, aber nach irgendwas, was es nicht gibt, habe ich gerade kein Bedürfnis.

Lisa: Wie viel Geld hast du jetzt ungefähr ausgegeben für die Produkte und Veranstaltungen?

Mia: Also diese Bücher waren vielleicht so 50 bis 60€. Der Kurs dann 320€ und 90€ hat die Krankenkasse davon übernommen, also nicht so viel, aber immerhin. Das war's. Ich habe mir noch eine neue Yogamatte gekauft, also nochmal 25€.

Lisa: Würdest du sagen, dass Achtsamkeit im Trend ist und wenn ja, wie findest du das?

Mia: Ja, ist es und ich finde das an sich gut, weil der den Menschen und der Welt sehr gut tut. Aber ich glaube es wäre wichtig da noch mehr Informationen dazugeben, weil ich manchmal das Gefühl habe, dass es sonst nach hinten losgeht.

Lisa: Ja, das wird ja auch häufig kritisiert. Was für Trends bemerkst du, die in die gleiche Richtung wie die Achtsamkeit gehen?

Mia: Kann ich nicht so formulieren, denn Achtsamkeit ist Achtsamkeit, aber naja natürlich ganz arg gesunde Ernährung und slow food und mehr Sport und Yoga und bewusstes Reisen, dass das immer mehr kommt. Aber das sind immer nur solche Sparten. Ich glaube es wird als eine ähnliche Bewegung angesehen. Ich glaube es ist die Gefahr, dass viele Leute das machen ohne zu erkennen, was darunter liegt.

Lisa: Das Problem ist glaube ich dabei, dass unterschiedliche Motive dahinter mit verbunden sind. Bei dir ist es der gesundheitliche Aspekt. Manche machen es dann halt aus dem spirituellen Anlass, dann gibt es wieder einfach welche, die es cool finden. Da hat man häufig den Eindruck, dass alles in einen Topf geworfen wird. [...] Du hast vorhin gesagt, dass es dir gut tat, dass diese Gruppe so zusammengewachsen ist, aber auch dass du nicht weißt, ob du da nochmal hingehen würdest. Fühlst du dich doch nicht so ganz dieser Gruppe zugehörig?

Mia: Das ist dann nicht mehr die gleiche Gruppe. In dem Studio, wo der Kurs angeboten wurde, gibt es jeden Sonntag eine offene Meditationsgruppe. Da hat uns der Trainer eingeladen und da habe ich eine Bekannte einer Bekannten wieder getroffen,

eine Psychologestudentin, die da auch arbeitet, die MBSR-Trainerin werden möchte. Die hat mich eingeladen und ich bin am abwägen, weil ich durch das viele an mir arbeiten in den letzten Jahren weiß, was mir gut tut und was nicht. Ich habe zum Beispiel diese Unikurse immer abgebrochen, weil es mir dann zu stressig und eher negativ als positiv war. Mir würde das eher Stress machen, wenn ich jeden Sonntag um 17 Uhr zur offenen Meditation müsste, denn Sonntag ist mein freier Tag. Wo ich auch was für mich machen will oder mit meinem Freund. Ich will nicht, dass sich das als Pflicht bei mir negativ konnotiert. Solange ich es selber schaffe, das in meinen Alltag zu integrieren, weil das auch das Wichtige für mich ist, würde ich gerne vielleicht zweimal im Jahr Schweigetage mitmachen oder auch mal mit der Gruppe treffen auf ein Bierchen und über unsere Erfahrungen im Alltag reden. Aber ich will mir nicht so viele Termine rein knallen.

Lisa: Kann ich gut verstehen. Also ist es dir im Moment lieber das einfach für dich zu praktizieren, mit der CD vielleicht, und für dich individuell zu praktizieren?

Mia: Genau.

Lisa: Wie würdest du dir die Zukunft der Achtsamkeit wünschen? Vielleicht einmal für dich persönlich und dann gesellschaftlich.

Mia: Also für mich persönlich würde ich mir wünschen, dass ich da einfach dran bleibe und dass ich mehr Routine bekomme. Dass es ganz normal ist diese Stunde am Tag zu machen ohne etwas rumschieben zu müssen, also so normal für mich wird, wie essen. Und dass ich es mehr schaffe im Alltag achtsam zu sein. Für die Gesellschaft wünsche ich mir, dass es noch bekannter wird. In bestimmten Kreisen habe ich den Eindruck, dass es trendy oder bekannt ist, aber lange nicht allen. Es wäre gut öffentliche Institutionen einzubeziehen. Da denke ich gleich an Schule. Einfach aus dem Grund, weil ich denke, dass so viele Probleme in der Schule daher kommen, dass Kinder zu sechs Stunden Konzentration gezwungen werden, aber nicht lernen wie! Und ich glaube, wenn man früher lernt achtsam zu sein – und sei es nur eine Minute Übung einmal am Anfang und am Ende des Schultages – dass es dann einfach nicht mehr so schwer ist. Und ein Trainer nach dem MBSR-Kurs nicht mehr sagt, dass zwei Monate nicht ausreichen. Also dass es dann schneller in Fleisch und Blut übergeht. Abgesehen davon auch, dass sich die Leute, die das interesshalber machen und Zeitschriften dazu lesen [...] sich auch mehr Wissenschaftliches dazu

durchlesen, damit das ganze nachhaltig und positiv ist. Ich habe letzstens eine Bekannte getroffen, die „so ein Achtsamkeitsding“ abonniert hat und sich demnach fünf Minuten hinsetzen und sich genau ihre Gedanken angucken sollte. Sie hat es aber so verstanden, dass sie sich in ihre Gedanken reindenken sollte und hat dann ganz viele schlimme Sachen gedacht und ihr ging es danach ganz schlimm. Sie hat gar nicht verstanden, was damit gemeint war. Ich weiß nicht das, wie das formuliert war. Vermutlich sollte sie die Gedanken als Element betrachten, aber nicht den Inhalt. Der müsste quasi nicht da sein, denn ich kann ja auch aufhören an ihn zu denken. Da finde ich es fast gefährlich. Also da wünsche ich mir mehr Aufklärung darüber.

Lisa: Das wäre quasi das „worst case“, oder? Also, dass sich das in die breite Masse entwickelt, aber keiner weiß, was genau zu tun ist?

Mia: Genau. Ich finde es aber auch schon, wenn Leute bewusster [...] Sachen machen – das ist eigentlich ein schöner kleiner Anfang. Vielleicht haben Leute dann irgendwann Lust auf mehr und gucken sich mehr an. Nur in bestimmten Situationen, wobei ich nur diese eine nennen kann, wo es eben falsch interpretiert und dann gefährlich wird – das ist der „worst case“, wenn das nur noch passiert.

Lisa: Und realistisch? Wie realistisch siehst du das, dass Achtsamkeit bald in deutschen Schulen praktiziert wird?

Mia: Ich wollte noch sagen, dass ich mir wünsche, dass die Krankenkassen die MBSR-Kurse voll übernehmen. Realistisch ist, glaube ich, dass es sich immer mehr, aber langsam, verbreitet. Ich habe das Gefühl, dass in meinem Kurs mehrere Leute Bock drauf hatten Trainer und Trainerin zu werden. Ich habe auch das Gefühl, dass es immer mehr Angebote für Lehrer und Lehrerinnen gibt [...] und auch Schulen, die das machen. In meinem Freundeskreis habe ich das nur von einer Bekannten gehört. Von meinen Lehramtskollegen von niemandem. Dafür ist es noch zu unbekannt. Ich glaube es kommt immer mehr, weil es ja eben auch bewiesen ist und so weiter. Aber wie ja auch in der Medizin ist es oft ein langer Weg von der wissenschaftlichen Erkenntnis bis zur Anwendung... Es dauert einfach noch lange.

Lisa: Wie lange würdest du sagen dauert es noch bis du niemandem mehr erklären musst, was Achtsamkeit ist?

Mia: 5 Jahre!

Anhang 15

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Frieda

Lisa: Vielleicht erzählst du einfach mal kurz was über dich, wie du auf das Thema aufmerksam geworden bist und seit wann du meditierst?

Frieda: Mein Schlüsselereignis, sofern es sowas gibt, war letztes Jahr. Ich war mit meiner Yoga-Lehrerin aus Regensburg, denn da habe ich studiert, in Indien in einem Ashram. [...] Ich meditiere schon länger und Yoga mache ich seit sechs Jahren. [Dadurch ist man dem ganzen sehr offen gegenüber.] Dabei gab es kleinere Meditationsübungen, das hat mir gut gefallen. In Indien lag darauf der Fokus, was das Meditieren eigentlich bezwecken soll. Nicht mit seinem Körper oder nicht mit seinem Geist, sondern irgendwie so mit seiner Seele. Es ist nicht das einfach ruhig Dasitzen, sondern dass man sich mit sich selbst verbindet. Im indischen heißt das Atman. Das hat mich in Indien sehr bewegt und da hat das Meditieren für mich eine ganz andere Rolle bekommen. Früher saß ich vielleicht einfach da und habe gedacht: „Jetzt meditierst du, jetzt meditierst du...“, ohne eigentlich richtig runterzukommen und nicht jedem Gedanken hinterherzujagen. In diesem Ashram folgt man einem sehr strikten Tagesablauf. Morgens findet bspw. noch vor oder während dem Sonnenaufgang die erste Meditation statt. Es ist nicht nur das Achtsame, wobei das schon ganz gut passt. Man nimmt auch an Tempelzeremonien teil und hilft in der Küche, was sich Karma Yoga nennt. In dem Ashram war ich allerdings nur für zwei Wochen. Hier in Deutschland gehe ich regelmäßig bis unregelmäßig zu „Yoga Vidya“. Die bieten morgens eine 40-minütige Meditation an. Im Sommer gehe ich da regelmäßiger hin, weil es um 7 Uhr schon hell ist.

Lisa: Das heißt einmal die Woche oder jeden Tag?

Frieda: Bestimmt dreimal die Woche!

Lisa: Ach, wow! Jetzt hast du schon ganz viele, wichtige Sachen erzählt. Wie viele Minuten würdest du sagen, hast du in den letzten zwei Wochen im Stillen meditiert?

Frieda: Im Durchschnitt bestimmt pro Tag eine Viertelstunde. Gar nicht so lange, weil...

Lisa: Ja, das kann ich dann hochrechnen.

Frieda: Drei Stunden. Würde ich sagen!

Lisa: Und wie ist das außerhalb deines Meditationskissens? Wie häufig schaffst du es während alltäglichen Aktivitäten dich daran zu erinnern, also dir zu vergegenwärtigen die formlose Praxis durchzuführen?

Frieda: Oft nach dem Essen, wenn ich ruhig dasitze. Im Büro schaffe ich es auch manchmal, wenn es ruhig ist, drei Minuten die Augen zu schließen und von dem Alltäglichen wegzukommen.

Lisa: Sogar im Büro? Da würde man ja sonst denken, dass man sich sowas gar nicht traut...

Frieda: Ja, das geht eher nur, wenn weniger Leute da sind - so um die Mittagszeit.

Lisa: Wie wichtig ist dir die Achtsamkeit oder die Meditation auf einer Skala von 1 bis 10?

Frieda: Ich weiß nicht, das ist eigentlich eine gute Frage. Für mich ist jetzt Meditation und Achtsamkeit zwei verschiedene Dinge. Zum Beispiel ist Achtsamkeit noch viel wichtiger als Meditation. Die Achtsamkeit ist ja auch für mich wichtig in Bezug auf: „Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um? Was konsumiere ich? Wie konsumiere ich es und wie oft?“

Lisa: Ja, dann lieber die Achtsamkeit - darum geht es mir hauptsächlich.

Frieda: Ja dann bestimmt eine 9.

Lisa: Wow. Und weil wir gerade bei dem Punkt sind, kannst du kurz erklären was du unter der Achtsamkeit verstehst?

Frieda: Grob gesagt, ist für mich Achtsamkeit, dass ich in meiner Mitte bin und dann auch nur in dem Moment bin und diesen auch [wert]schätze. Dankbarkeit verbinde ich ganz stark mit Achtsamkeit, weil ich auch merke, dass man durch mehr Achtsamkeit zu mehr Dankbarkeit kommt. Ja und im Moment leben. So schwer es manchmal fällt.

Lisa: Du hast eben erzählt, dass du vor sechs Jahren mit Yoga angefangen hast und nun im letzten Jahr in einem indischen Kloster warst. Gab es einen speziellen Auslöser? Einen Auslöser für's Yoga damals und für die Meditation im letzten Jahr?

Frieda: Da habe ich schon ganz oft drüber nachgedacht, was mich da hingebacht hat, wo ich heute bin. Vor allem in der Hinsicht auf Achtsamkeit und Spiritualität, aber ich glaube das passierte bei mir eher Schritt für Schritt. Bei mir hat das einfach stark durch Yoga angefangen, da habe ich auch noch viel Fleisch gegessen und kam dann zur vegetarischen Ernährung. So ging das dann weiter. Für mich ist das glaube ich mehr ein Prozess gewesen, weil du nimmst dann deinen Körper ganz anders wahr und wichtig auch. Ich glaube ich wurde immer irgendwie auf diesen Prozess vorbereitet, denn ich bin viel zu einer Frau bei uns zu Hause gegangen, die Chakren ausgleicht. Also die über Massage und Energieimpulse und ...

Lisa: Wie heißt das?

Frieda: Wir haben ja die sieben Chakren, die sieben Energiezentren bei uns. Die Hildegard, so heißt die, die hat eine Praxis, wo sie solche Massagen anbietet. Meistens im Nacken- und Kopfbereich, weil es dort viele Energiepunkte gibt. Die Chakren stehen alle für etwas. Das blaue Chakra am Hals, ist das was sagt, was dir wichtig ist, also deine Wahrheit aussprichst. Sie misst das mit den Händen und schaut, was dort noch liegt. [...] Ich kann mich da sehr schnell verlieren... Wie war deine Frage? (Lacht)

Lisa: Wie bist du darauf aufmerksam geworden? Kam das über Hildegard z.B.?

Frieda: Ja, zum Beispiel. Da geht meine Mutter auch hin. Sie bietet auch normale Kosmetik an, für Leute, die nicht am Energiebereich interessiert sind. [...] Ich habe mich letztes Jahr auch von *Facebook* abgemeldet, also darüber nicht. Aber wenn man erst einmal in dem Kreis ist und bei solchen Events oder Seminaren, dann wird man auch ein bisschen geführt, habe ich das Gefühl. Die Veranstaltungen kommen zu einem und man kriegt dort einen Flyer und sieht hier ein Plakat. Hier in Frankfurt gibt es beispielsweise auch eine Lebensfreude-Messe, die auch ganz viel mit Achtsamkeit zu tun hat [...].

Lisa: Cool. Haben sich deine Motive, warum du Achtsamkeit praktizierst, geändert im Laufe der Zeit?

Frieda: Ich glaube, dass die immer nur klarer wurden oder noch klarer werden.

Lisa: Weißt du noch, was du damals für Erwartungen hattest, als du damit angefangen hast?

Frieda: Ich bin bestimmt noch nicht am Ende. Aber ich habe immer noch die Erwartung, dass ich immer mehr schaffe in der eigenen Mitte zu sein.

Lisa: Und so konntest du es auch am Anfang schon für dich definieren?

Frieda: Bestimmt habe ich damals noch geglaubt, dass es sowas wie eine Erleuchtung gibt. Erleuchtung ist für mich viel mehr als der Moment: „Ab jetzt ist mein Leben erleuchtet und ich bin nur noch bei mir!“ Ich weiß, dass ich immer jemand bin, der jeden Tag auf's Neue zu sich zurückkommen muss, dass das nicht einfach so irgendwann mal passiert.

Lisa: Okay. Das klingt ja dann ganz so, als würdest du das vor einem buddhistischen Hintergrund praktizieren, oder?

Frieda: Ja.

Lisa: Heute kann man einfach irgendwelche MBSR-Kurse gegen Stress oder ähnliches machen. Ist es dir wichtig, dass es buddhistisch oder spirituell ist?

Frieda: Ich würde sagen Spiritualität ist mir wichtiger. [Vielleicht deckt sich viel mit dem Buddhistischen und] Ich glaube an vieles, was der Buddhismus oder Hinduismus mit sich bringt, aber meine Motive ruhen nicht auf diesem Hintergrund. Wir lesen z.B. eine jahrtausendalte indische Schrift. Davon lesen wir einmal in der Woche ein paar Seiten mit einer Gruppe, die mit uns in Indien war. Das ist natürlich wieder Hinduistisch... ja es deckt sich zum Teil.

Lisa: Welche Rolle spielt Religion in deinem Leben generell?

Frieda: Ich bin evangelisch und dadurch war es bei mir schon früher sehr ethisch. Also überhaupt nicht strikt. Ich habe überhaupt keine negativen Erfahrungen mit Religion und ich hatte auch evangelische Religion im Abitur [auch weil mir das Philosophieren schon damals Spaß gemacht hat]. Ich habe eine Pfarrerin zu Hause, die ich sehr schätze und zu der ich gerne gehe, aber hier in Frankfurt gehe ich nicht regelmäßig in die Kirche.

Lisa: Ist dir das wichtig, dass Achtsamkeit keine Religion ist?

Frieda: Nein. Manchmal habe ich das Gefühl, dass es vielleicht sogar eine Art Religion ist.

Lisa: Weil es einem vielleicht auch Halt gibt?

Frieda: Ja, genau. Ich glaube auch, dass es vielleicht sogar den gleichen Zweck erfüllt, eben Halt gibt.

Lisa: Die ursprüngliche Frage, die ich dir stellen wollte: Was genau ist es denn, was dich an der Achtsamkeit fasziniert? Ich glaube wir haben schon viel davon gesagt, wie die Spiritualität, aber vielleicht fällt dir noch was anderes ein, was es in einer anderen Praktik etwa nicht gibt.

Frieda: Ich glaube mich fasziniert es, dass es was Höheres gibt, als das, was man sonst erlebt. Also dass es etwas Höheres, Ganzes gibt, in dem wir alle zusammenhängen.

Lisa: Und spürst du das manchmal? Ich kenne mich damit nicht genug aus...

Frieda: Doch das spüre ich schon. Nicht oft, aber manchmal habe ich Momente, bei denen ich wirklich denke, den Dingen gegenwärtig zu sein.

Lisa: Ist dir dieser ganze wissenschaftliche Teil, der jetzt in den letzten Jahren „aufploppt“, auch wichtig? Zum Beispiel gibt es wissenschaftliche Studien zum Thema Achtsamkeit, die sagen, dass sie mir helfen würden mit Krebs umzugehen. Ist es dir wichtig, dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass es gut tut?

Frieda: Nein. In Büchern liest man immer viel, wie Gesundheit mit dem achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen einhergeht. Für mich ist das nicht wichtig. Ich brauch da keinen Beweis.

Lisa: Beim Buddhismus ist es doch so, dass man etwas erfahren muss, anstatt an etwas zu glauben. Entspricht das auch deiner Sichtweise?

Frieda: Ich glaube beides irgendwie; dass man es nicht teilen kann. Ich denke, dass man durch den Glauben etwas erfährt. So zumindest wäre es so für mich.

Lisa: Du hast eben etwas Spannendes über deinen Fleischkonsum erzählt. Auf welche Bereiche deines Lebens hat sich das Praktizieren von Achtsamkeit ausgewirkt?

Frieda: Es werden immer mehr Bereiche. Man kommt dann auch vom Hundertstel ins Tausendstel. Ich glaube Yoga war der erste Schritt und dann die vegetarische Ernährung. Es hat mich niemand konvertiert, sondern es war einfach eine natürliche Entscheidung. Ich kann ja auch kein Tier selbst schlachten und so kam es dazu, dass ich auch nicht möchte, dass das jemand anderes für mich macht. Jetzt war lange Zeit der Fleischkonsum auch das einzige, bei dem ich achtsam war. Mittlerweile betrifft das auch meinen Konsum, wo ich darauf achte mich dem nicht einfach hinzugeben. Zum Beispiel schaue ich bei meinen Kleidern, dass ich zum Beispiel Second Hand Kleidung kaufe. Oder Dinge nur kaufe, wenn ich sie „wirklich“ brauche. Da hat mich die Arbeit der Nonne im Ashram bewegt oder auch der Wassermangel überall auf der Welt, der immer akuter wird, wo mich ein Film drauf hingewiesen hat. Hier in Europa haben wir das Glück genug Wasser zu haben, aber in Indien oder Bangladesh, wo die Kleider produziert werden und kein sauberes Trinkwasser ist... dass man für das, was man macht, Verantwortung übernimmt.

Lisa: Wie heißt der Film, weißt du das noch?

Frieda: Nein. Das waren auch eher *Power Point* Folien mit Fakten.

Lisa: Und noch andere Dinge? Du hattest jetzt deinen Konsum und Ernährung erwähnt...

Frieda: Mein Beruf ist es noch nicht, aber da bin ich noch am Lernen, wo ich hingehöre.

Lisa: Würdest du sagen, dass du auch da versuchst mehr sinnstiftende Tätigkeiten auszuüben?

Frieda: Ja, total. Das sprichst du wirklich aus. Das treibt mich auch sehr um, weil ich mich da mit mir noch nicht im Reinen fühle. In der Wirtschaft zu arbeiten und Achtsamkeit anzulegen, ist immer schwierig.

Lisa: Aber ich glaube wir haben da noch ein bisschen [Zeit]. Ich glaube du bist auch noch nicht so alt, oder?

Frieda: Nee, ich bin erst 27.

Lisa: Genau. Ich glaube das ist auch ein Weg, den man gehen kann, um sich noch zu finden.

Frieda: Ich habe ein ganz nettes Team – abseits der Tätigkeit – und ich habe das Gefühl, dass die wissen, dass ich spirituell bin und mich dafür interessiere. [Das genießen die genauso und deswegen habe ich da auch...] Mich da erstmal „selbst zu finden“ in der Wirtschaft, ist das, was mich da hält.

Lisa: Wir hatten darüber gesprochen, welche Bereiche sich in deinem Leben durch Achtsamkeit verändert haben. Wie weit würdest du sagen hat sich dein Umgang mit deinen Mitmenschen verändert?

Frieda: Stark. Aber ich bin auch kritischer geworden im Umgang mit meinen Mitmenschen. Obwohl das eigentlich nicht der Sinn der Sache ist, ich weiß schon, dass ich da noch ein bisschen an mir arbeiten muss. Ich denke immer schnell, dass... Es gibt Menschen, mit denen man zwei Stunden verbringt und es erfüllt dich total. Und es gibt Menschen, mit denen du zwei Stunden am Tisch sitzt und es ist nur oberflächliches Hingeplänkel: „Wo fährst du auf Reisen?“ und „Hast du den neuen Stuhl schon von Vitra?“ Da bin ich oft ein bisschen kritisch, aber sonst liegt mir am Umgang mit Menschen sehr viel. Auch daran Fremden zu helfen. Wenn ich zum Beispiel mit der Bahn zur Arbeit fahre, dass ich dann Leuten meinen Sitz anbiete oder älteren Leuten mit ihren Koffern helfe. Und Müll aufheben tue ich viel! Aber das hat jetzt nichts mit den Mitmenschen zu tun, aber mit der Umwelt.

Lisa: Wie hat sich dein Umgang mit Zeit verändert oder generell dein Bewusstsein für Zeit?

Frieda: Nicht so stark.

Lisa: Hast du früher häufiger Zeitnot empfunden als heute und nun weißt du besser damit umzugehen, sie besser zu nutzen?

Frieda: Das kann schon gut sein, vor allen Dingen im Sommer, als ich wirklich jeden Tag bei der Meditation war. [...] Ich musste dort um 6 Uhr aufstehen und dann habe ich natürlich mehr vom Tag, aber vor allem ein viel stärkeres Gefühl, dass ich mehr Zeit hatte. Wenn ich alleine hier zu Hause meditiere, ist das nicht so stark. Aber wie gesagt in dem „Yoga Vidya“ da macht man auch eine Verehrung, eine Lichtzeremonie. Dieses morgendliche Ritual ist oft schon viel wert.

Lisa: Inwieweit helfen dir solche Rituale?

Frieda: Sie geben einem Halt. Ob es jetzt ein Räucherstäbchen sonntagabends ist, oder [...] ich habe immer das Gefühl, je öfter ich das mache, desto stärker ist die Wirkung.

Lisa: Du hast eben erzählt, dass deine Kollegen um deine Spiritualität wissen. Inwiefern würdest du sagen, ist es heute normal ist zu meditieren? Erzählst du zum Beispiel anderen davon, dass du meditierst?

Frieda: Eigentlich erzähle ich das allen, die sich dafür interessieren. Also ich hänge das jetzt nicht groß an die Glocke. Das mach ich aber auch ein bisschen mit dem Hintergedanken, dass sie mich auch kennenlernen, mehr von mir wissen.

Lisa: Das ist ja auch ein großer Teil von dir. Wie war das früher, also wann kam der Punkt, wo du das öffentlich gesagt hast, oder war das immer gleich?

Frieda: Nein überhaupt nicht! Überhaupt nicht! Deswegen hatte ich lange Probleme mit meinem blauen Chakra, also mit dem, wozu man steht. Also mein Vater ist auch überhaupt nicht so, der hat eher Angst vor der Spiritualität. Dadurch habe ich das lange überhaupt nicht erzählt. Ich glaube Indien war so ein bisschen... wobei ich auch immer noch nicht... Also in dem Club, also alles was mit Yoga und Meditation zusammenhängt, das erzähle ich wirklich auch... Wie gesagt, wie es halt zur Sprache kommt. Das erzähle ich schon immer. Wenn es allerdings Energieseminare sind, die bei uns ausgehängt sind, dann sage ich schon, dass ich zu einem Yoga-Seminar gehe.

Lisa: Und wo meditierst du normalerweise und an welchen Orten meditierst du vielleicht nicht?

Frieda: Ich meditiere immer gerne vorm Fenster in der Wohnung auf ner Matte oder einem Korkblock. Ich würde gerne mehr in der Natur meditieren, weil man dort eine ganz andere Ruhe hat - es gibt keinen Ort, an dem ich nicht meditieren würde.

Lisa: Auch nicht, wenn es zu öffentlich ist?

Frieda: Ich muss zur Meditation nicht im Schneidersitz sitzen. Ich kann auch eine stille Meditation zwei Minuten in der Bahn machen.

Lisa: Mit offenen Augen dann?

Frieda: Nein, da mache ich die Augen schon zu. (Lacht)

Lisa: Also gibt es gar keinen Ort?

Frieda: Nein.

Lisa: Das ist ja cool. Fändest du es schön, wenn es mehr Orte der Stille geben würde? Vielleicht auf der Arbeit, wo man sich einfach mal zurückziehen kann?

Frieda: Ja, sehr!

Lisa: Ok, aber das gibt es im Moment noch nicht so?

Frieda: Nein, gar nicht.

Lisa: Was würdest du sagen welche Angebote, also Zeitschriften und Bücher, hast du dir rund um das Thema gekauft und wie viel Geld hast du insgesamt für diese Angebote ausgegeben?

Frieda: Ich habe viel die *Happinez* gelesen, weil die so schön aufgemacht ist. Das ist denke ich das, womit ich angefangen habe. Dort werden auch Bücher empfohlen. Eines meiner ersten Bücher war „The Secret“, das hat mich als eines meiner ersten Bücher darauf gebracht. Wie viel Geld habe ich ausgegeben, ja... Das meiste Geld gebe ich bei Seminaren aus.

Lisa: Das wäre meine nächste Frage. An welcher Art von Veranstaltungen hast du schon teilgenommen?

Frieda: Dann mach ich erstmal die Bücherfrage. Das werden so 250€ sein - also nicht so viel.

Lisa: Benutzt du auch Apps zum Meditieren?

Frieda: Nee, mein Handy ist eher so eine Hassliebe. Weil ich auch gerne mal einen handyfreien Tag mache und mich dem etwas entziehen möchte.

Lisa: Geht mir genauso... Und die Seminare?

Frieda: Viele Seminare habe ich bei „Yoga Vidya“ gemacht. Die haben sehr viele. Zum Beispiel Musikfestivals als Abendseminar. Neulich war ich abends auf einer Tanzmeditation. Ich lerne im Moment auch ganz viel von den Meditationen kennen. Seminare, die ich bisher besucht habe, waren Tanzmediation, Schöpferkraft, dass wir

also wieder zur eigenen Schöpfungskraft kommen. Oder auch ein Frauenseminar, wo es eher um die Weiblichkeit und unsere Achtsamkeit geht.

Lisa: Die sind dann eher spirituell „angehaucht“ oder buddhistisch oder wie kann ich mir das vorstellen?

Frieda: Die Spiritualität ist glaube ich das, was alle Seminare gemeinsam haben, weil in so einem Seminar ist es meistens so, dass man Praktiken übt, man auch gemeinsam übt und Sachen beigebracht bekommt, wie man besser mit seinem Glauben umgeht. Es gab eine total schöne Übung, wo wir unsere Glaubenssätze aufgeschrieben, also woran ich glaube, was zu mir als Frau gehört. Und das haben wir dann verbrannt und vergraben - das war total schön. Oder in dem Schöpferkraftseminar, sollten wir eine Liste von 20 Punkten erstellen, wofür man alles dankbar ist und das einmal in der Woche machen.

Lisa: Und diese Geldfrage nochmal. Wie viel hast du für diese ganzen Veranstaltungen oder Retreats gezahlt?

Frieda: Letztes Jahr bestimmt 3.500€.

Lisa: Gibt es in Frankfurt gute Angebote oder würdest du dich gerne mehr damit auseinandersetzen und es fehlt an Angeboten?

Frieda: Es gibt hier ein ganz gutes Angebot, wobei ich zu den meisten schon hinfahren musste. Die Seminare waren nicht nur im Frankfurter Raum.

Lisa: Und wohin bist du überall in Deutschland gefahren?

Frieda: Das eine Seminar war zum Beispiel in Nordrhein-Westfalen, eins war in München und eins war hier gar nicht so weit weg, wie hieß denn das nochmal? Ich komm glaub ich nicht drauf.

Lisa: Das macht nichts. Du machst ja viel dafür, um an solchen Sachen auch teilzunehmen...

Frieda: Ja, aber ich fahre nur hin, wenn ich wirklich das Gefühl habe, dass es das ist, was ich auch brauche. Weißt was ich meine? In München gibt es zum Beispiel das „Spirit Of Nature Festival“ und wenn ich mir das durchlese und nichts mit anfangen kann, dann fahre ich da auch nicht hin. Es ist nicht so, dass ich da jetzt hinfahre nur, weil es weit weg ist.

Lisa: Achtsamkeit wird ja immer mehr zu einem Trend. Kommen jetzt immer mehr Leute in eure Gruppen, die sich dafür interessieren, weil sie neuerdings irgendwie darauf aufmerksam geworden sind?

Frieda: Ich habe das Gefühl, dass es immer mehr wird, wobei es viel stärker bei den Frauen ist. Ich glaube, dass der Trend dem Yoga zu zuschulden ist. Aber ich finde es einen ganz wunderbaren Trend. Der muss ja nicht wieder abflachen und für mich ist das auch gar nicht negativ.

Lisa: Für mich auch nicht. Das kann ja auch als Eintrittskarte dienen, damit mehr Menschen sich mit dem Thema auseinandersetzen. Was würdest du sagen welche Bewegungen um die Achtsamkeit kursieren? Ganz offensichtlich ist ja die Ernährung eine Sache, die gerade wichtiger zu sein scheint. Welche weiteren Auswirkungen hat es? Sind die meisten, die Achtsamkeit praktizieren auch bewusster in ihrem Konsum?

Frieda: Ich habe das Gefühl, dass mittlerweile in fast allen Sachen ein Achtsamkeitsbereich ist. Außer ich geh jetzt vielleicht in die Schwermetall Industrie. Selbst wir in der Immobilienbranche als Unternehmen haben jetzt das Thema und das liegt jetzt bei mir auf dem Tisch, dass wir nachhaltiger werden müssen. Wir möchten, dass unsere Gebäude nachhaltige Energie beziehen. Da fängt es an und das ist auch ein ganz großer Trend. In der Immobilienbranche muss man auch als Arbeitgeber nachhaltig sein. Das ist ein Trend, der auch von den Investoren gefragt wird, weil die auch ein anderes Bewusstsein haben. Da kann man aber auch nicht leugnen, dass das ganz viel Marketing ist.

Lisa: Ja das stimmt. Und wie bewertest du zum Beispiel „Digital Detox“?

Frieda: Ein schöner Begriff. Den werde ich auch benutzen - ist das der handyfreie Tag zum Beispiel?

Lisa: Ja, genau. Das kann man ja auch durchaus etwas kritisch sehen. Man kann es ja als privilegiert betrachten, dass Leute extra in Hotels fahren, wo sie ihre Handys am Eingang abgeben.

Frieda: Das ist bestimmt ein bisschen zweiseitig zu sehen. Wenn man da hinfahren muss, um das zu machen und nicht bei sich aus einem natürlichen Verlangen... Aber manchmal braucht man das am Anfang vielleicht auch.

Lisa: Ja, das kann schon sein, stimmt. Das geht so in die Richtung Eintrittskarte zu bestimmten Erkenntnissen. Ich habe den Eindruck, dass du zu vielen Gemeinschaften und Szenen gehörst in diesem Bereich - das fand ich bei dir ganz spannend. Ist das auch so?

Frieda: Ja. Manchmal stört mich das eher bei mir, dass ich da auf ein Seminar gehe, hier zur Tanzmeditation in dem Studio, mal mach ich das in einem anderen Studio. Manchmal habe ich das Gefühl, dass es besser wäre nur einer „Szene“ anzugehören. Dann hätte ich ein viel klareres Leitbild, aber irgendwie ist das nicht mein Ding. Ich habe noch nicht das gefunden, dass mir zu 100% in einer Szene entspricht.

Lisa: Und dieses „Yoga Vidya“? Würdest du schon als deinen Ort bezeichnen, wo du immer hingehen kannst? Kennst du die verschiedenen Mitglieder und Lehrer?

Frieda: Ich kenne die, mit denen ich meditiert habe. Wenn ich bei Seminaren Leute wieder treffe, ist das von der Zugehörigkeit eine ganz andere Ebene. Man überspringt einfach den Step der Smalltalks und ist dann gleich beim Eingemachten. Hier in Deutschland im Taunus im Ashram fühle ich mich auch sehr wohl - daher kann ich nicht genau sagen, wo ich zugehörig bin. Sollte ich mich vielleicht mal tiefer fragen.

Lisa: Ich finde es spannend, weil wir ja auch eben darüber geredet haben, dass Achtsamkeit auch Halt geben kann. Ich habe mir dabei vorgestellt wie schön es wäre, wenn man sich mit Leuten darüber austauschen kann, die Ähnliches machen. Früher ist man in die Kirche gegangen, heute wäre es vielleicht auch schön einen Treffpunkt für sowas zu haben.

Frieda: Ja, das stimmt. Ich würde auch gerne so einen Achtsamkeitskreis... es gibt da viel ... so Reiki gibt's zum Beispiel. Eigentlich beschreibt... alle Ideen haben irgendwie das gleiche zum Ziel. Nämlich, dass man sich auf ein anderes Level begibt und nicht mehr nur das Oberflächliche lebt. Deswegen könnte man die auch alle zusammenstecken und es wäre was total schönes, denn die einzelnen Gruppen haben überhaupt nichts gegensätzliches.

Lisa: Gibt es etwas, was dir an dem Yoga-Studio oder dem Ashram, in dem du bist, fehlt? Also hattest du manchmal den Eindruck fehlt das hier an Coolness oder Tiefe oder doch an Spiritualität...?

Frieda: Nein. Es ist bei uns in Frankfurt glaube ich anders. Es gibt ganz viele Yoga Studios. Die einen sind ganz clean und weiß und da gehen vielleicht die Aufgestylten hin und das hat auch sein Ding. Die haben ein wahnsinniges Kursspektrum. Und beim „Yoga Vidya“ ist es das andere Ende vom Spektrum. Da ist es eher orange, wie man sich das in den 80ern und 90ern vorgestellt hat. Fast in die Richtung wie man sich einen „Öko“ vorstellt. In dem einen fehlt mir was von dem und im anderen Studio ist es gleich zu viel von dem. So ein Mittelding gibt es nicht, also ich kombiniere dann doch eher.

Lisa: Ok, letzte Frage. Reden wir über die Zukunft der Achtsamkeit. Wie wäre deine Wunschvorstellung davon, wie sich das Thema Achtsamkeit in der Zukunft entwickelt?

Frieda: Für mich wäre es wohl das schönste, wenn mehr Leute zu ihrer Achtsamkeit kommen. Ich glaube, dass die Achtsamkeit mit sich selbst als ersten Schritt viel Auswirkung auf sich selbst und im Umkehrschluss so viel Gutes auch auf andere hat. Wenn das mehr Leute tun würden und deswegen auch in einen liebevolleren Umgang miteinander kommen, das fände ich schön. Und wenn weniger Leute Fleisch essen würden das fehlt leider auch noch. Das muss jeder für sich selber finden.

Lisa: Und der „worst case“? Wie darf sich das Thema auf keinen Fall entwickeln?

Frieda: Es gibt kein „worst case“. Ich glaube nicht, dass es irgendwas Schlechtes damit geben kann. Es kann nur wieder weniger werden. Ach klar, man hat doch ein „worst case“. Es gibt ja viel schwarze Energie, also dass Leute es missbrauchen. Über eine Achtsamkeit wird man im ersten Schritt vielleicht auch etwas sensibler. Wenn das dann jemand, der sich seiner Kraft bewusst ist, missbraucht, das wäre mein „worst case“.

Lisa: Wie denkst du wird sich das Thema realistisch gesehen entwickeln? Gerade vielleicht vor dem Hintergrund, dass es momentan im Trend liegt?

Frieda: Wenn ich von Achtsamkeit rede, bin ich immer etwas in der Spiritualität. Bei mir, also in den Seminaren oder den Büchern ist es eher... Ich habe eigentlich nicht das Gefühl, dass es so ein krasser... also das mit der Ernährung das merke ich schon noch... aber so mit der geistigen Achtsamkeit... das ist so ein tief-... ich empfinde das nicht als Trend.

Lisa: Weil du das für dich erkannt hast und dich tiefer drin verwurzelst, oder?

Frieda: Ja und ich habe das Gefühl, dass uns die Achtsamkeit zu etwas so Tiefen und Menschlichen zurückführt, deswegen kann ich das überhaupt nicht als Trend sehen. Diese Nonne hat das so schön gesagt: „Eigentlich sucht jeder Mensch nach dem Glück.“ Die einen suchen, indem sie konsumieren und sich dafür immer in den Glückszustand katapultieren und die anderen suchen das in einem Geisteszustand. Dadurch wird es immer Leute geben, die sich über ihre innere Natur das Glück suchen.

Lisa: Ja, vielen Dank! Toll. Das war das Interview.

Anhang 16

Praktizierende der Achtsamkeit: Interview mit Oskar

Lisa: Am besten wir fangen so an, dass du mir einfach mal ein bisschen etwas über dich erzählst und mir z.B. erzählst, wie du auf das Thema Achtsamkeit gekommen bist, seit wann du ca. meditierst, wie häufig du meditierst und wie du Achtsamkeit anwendest...

Oskar: Ich denke, dass es ein sehr langer Prozess gewesen ist und damit angefangen hat Psychologie zu studieren und mich währenddessen gleichzeitig auch für Philosophien aus anderen Kulturen interessiert habe. Da habe ich in der Uni eigentlich nicht viel gefunden. Meine Tante ist aber Yogalehrerin und meditiert auch und so bin ich an Bücher gekommen und so habe ich am Anfang einfach nur gelesen. [...] Das war so etwa vor fünf oder sechs Jahren, etwa ab dem ersten oder zweiten Semester. Ich habe das aus Interesse, quasi wie eine Zeitung gelesen und gar nicht für Anwendung für mich selbst, sondern einfach was deren Sichtweise ist. Damals gab es in Büchereien nicht so viel. Kein großer Trend von Yoga und Meditation. Das kam zwar, aber war immer noch so sehr esoterisch gezeichnet. Mit der Zeit habe ich aber gemerkt, dass viel von den Werten oder Praktiken mich persönlich auch interessieren. Also für mich selbst als Mensch... oder dass ich die Werte eben teile ganz tief im Menschsein. Das war in etwa der Anfang, der Einstieg in diese Lebensweise. Aber das ging wirklich ganz langsam. Aber das liegt auch daran, dass es auch noch kein großes Feld wie heute – dass an jeder Ecke ein Yogastudio ist oder da ein Meditations-Kongress oder Freunde meditieren... Das war wirklich ganz langsam.

Lisa: Wann fing es an, dass du selber damit begonnen hast?

Oskar: Es hat auf jeden Fall mit Yoga angefangen vor etwa drei Jahren. Das heißt nach zwei Jahren des Interesses an der Lebensweise und der Philosophie. Mit Meditation eher sporadisch. Es gab Bücher, die ich gelesen habe und damit versucht hatte mal zu meditieren, aber das habe ich nie routiniert angefangen, weil ich glaube, dass man das nur schwer alleine oder durch Bücher lernen kann und man glaube ich auch alleine nicht Zeit darin findet, wenn man es nie gelernt hat. Dann fällt man immer

raus und das nervt dann eher. Mit Yoga habe ich auf jeden Fall angefangen, weil es was Praktisches ist, wo man auch direkter Ergebnisse erfährt [...] und weil man das eher nach Angebot und in Gruppen macht, wo man auch eher Effekte sieht.

Lisa: Wann kam dieser Meditations-Part dazu? Beziehungsweise macht man das ja auch beim Yoga, aber bis du nur noch meditiert hast?

Oskar: Also ich habe es durch Yoga intensiver morgens gemacht. Entweder durch Anleitungen in den Büchern oder geleitete Meditation durch CD's, wo es dann auch einfach mehr Material dazu gab. Vor einem Monat bin ich dann zu einem zehntägigen Mediationskurs gegangen, wo ich dann wirklich die Technik gelernt habe das zu machen und mich auf eine gewisse Konzentrationsbasis gebracht habe. Seitdem meditiere ich alle ein bis zwei Tage 30 bis 60 Minuten, also das mache ich wirklich regelmäßig.

Lisa: Das ist ja schon echt viel. Wie wichtig ist dir das Thema Achtsamkeit auf einer Skala von 1 bis 10? Oder anderes gefragt: Wie oft schaffst du es außerhalb dieser stillen Meditation es im Alltag zu integrieren?

Oskar: Ich sag mal so. Spontan kommt das hier aus mir raus: Hätte ich das Seminar nicht gemacht, wäre ich nicht mehr mit meiner Freundin zusammen! Nicht weil ich ein böser Mensch bin oder weil ich ein super emotionaler übler Mensch bin, sondern weil es dir hilft Situationen und Emotionen viel besser zu verstehen und in vielen Situationen ruhiger zu bleiben. Das heißt wenn du mal in eine Streitsituation kommst, die auch tief gehen und auch verletzen kann, dann reagiert man nicht direkt. Diese Situationen sind mir sehr oft bewusst geworden. Jetzt willst du wahrscheinlich wissen wie und wann ich Achtsamkeit im Alltag erfahre. Wie oft kann man schwer sagen, weil wir über etwas Mentales sprechen. Ich muss schon sagen, dass es mir, gerade durch dieses zehntägige Seminar, ganz stark, also so stark geholfen hat zu verstehen, wenn ich Hunger habe, werde ich unruhig, wenn ich etwas nicht bekomme, werde ich wütend, wenn mir jemand was sagt, der unfreundlich war, dass ich unfreundlich werde. Ich kriege sozusagen Zugriff davor, sodass ich gar nicht darauf reagieren muss. Wenn ich das in Zahlen ausdrücken muss, kriege ich das schon in der Hälfte der Situationen bewusst mit.

Lisa: Wow. Dann hast du ja echt in diesem zehntägigen Retreat echt viel gelernt...

Oskar: Ja, also das erste ist es ja achtsam zu sein und mitzubekommen und das andere ist dann wie du darauf reagierst. Das bleibt auch teilweise schwierig. Es ist eben auch ein langer Weg. Nur weil man einmal oder zehn Tage meditiert hat, heißt das nicht, dass sich gleich alles ändert. Ich finde, dass diese Tür mitzubekommen wann was passiert, schon sehr weit aufgegangen ist.

Lisa: Toll. Das heißt, dass es dir schon sehr wichtig ist?

Oskar: Ja! Also es ist ein bisschen so: Wenn man lange Zeit keinen Sport gemacht hat und man drückt sich davor, man hat eben keine Lust rauszugehen und zu joggen. Und dann machst du es zwei Wochen und merkst wie dein Körper fitter wird, du frischer wirst und sich quasi eine Energie durch dein Leben zieht. Dann hast du diesen Geschmack getestet und willst eigentlich nicht mehr davon loslassen. [...] Achtsamkeit ist ja letztlich eine Konstruktion eines psychologischen oder physiologischen Mechanismus, der Wahrnehmung oder dem Geist. Die Achtsamkeit spiegelt sich in allem wieder. Wenn ich mit dir rede und ich bin nicht aufmerksam, dann kriege ich nicht mit, was ich mit dir rede. Wenn ich Musik höre und nicht achtsam bin, dann kriege ich das nicht mit. Ich beschreibe das immer als Tür zwischen der Welt und mir. Oder auch der Welt, die ich in mir drin hab und meinem Bewusstsein. Es ist wahnsinnig, weil man [finde ich] dadurch wieder so richtig vielfältig sehen oder wahrnehmen kann. Wo sind Schatten, Sonne und Wärme, also die Basics sozusagen? Aber auch: „Was passiert mit mir? Was denke ich? Oh, ich bin schlecht drauf, denn ich habe 50€ verloren.“ Das kann ich ablehnen in einer gewissen Art und Weise. Aber das muss ich eben erst wahrnehmen. Die Achtsamkeitspraxis hilft mir wahnsinnig zu verstehen, was gerade passiert und nicht mehr abhängig zu sein von kleinen Situationen, wie: „Mist, alle Croissants sind ausverkauft, aber ich wollte eins haben!“ Es sind einfach banale Dinge.

Lisa: Du praktizierst eigentlich diese Vipassana Meditation, oder?

Oskar: Genau.

Lisa: Und wie verstehst du für dich das Konzept der Achtsamkeit?

Oskar: Ich glaube das geht ganz kurz: Die Fähigkeit auf neutrale Weise beobachten zu können.

Lisa: Auf neutrale Weise, ohne es zu bewerten?

Oskar: Genau. Ohne es geistig oder körperlich zu bewerten, also nicht gleich reagiere. Sondern, dass ich erstmal nur die Fähigkeit habe so viel wie möglich wahrzunehmen und dabei auch bleibe ohne abgelenkt zu werden und das nicht bewerte.

Lisa: Das kommt ja eigentlich aus dem Buddhismus. Wie wichtig ist es dir, dass du das vor diesem buddhistischen Hintergrund praktizierst?

Oskar: Die Frage verstehe ich nicht ganz.

Lisa: Was genau ist es, was dich an der Achtsamkeit fasziniert? Zum Beispiel, dass es aus dem Buddhismus kommt?

Oskar: Dass es aus dem Buddhismus kommt eher nicht. Der Buddhismus hat etwas total Weisheitliches, etwas Mystisches von wegen der Erleuchtung – das wird vielleicht auch ein Grund gewesen sein das auch am Anfang interessant zu finden. Aber das spielt für die Achtsamkeit gar keine Rolle, weil das für mich eher wichtig ist, was ich da persönlich fühle.

Lisa: War dir wichtig, dass die Achtsamkeit keiner Religion angehört?

Oskar: Die Achtsamkeit an sich oder die Achtsamkeitspraxis?

Lisa: Beides.

Oskar: Ok. Ziemlich schwierige Frage. Ich denke, dass Achtsamkeit jedem Menschen gehört und deshalb keine Religion ist. Ich denke aber, dass es schon ziemlich wichtig ist, dass der Buddhismus sehr offen ist und keine festgefahrene Religion ist, die ihren Gott ins Zentrum stellt. Denn damit haben wir im Westen glaube ich ziemlich viele Probleme. Und da der Buddhismus keine Religion, sondern eher so eine Glaubensrichtung oder Denkmöglichkeit ist, ist es richtig wichtig die Offenheit, die sie in ihrer Lehre haben, zu zeigen. Sie bieten es ja quasi an: „[...] Zum Beispiel das ist jetzt hier der achtsstufige Pfad, es gibt das Leid im Leben und wir haben diese Möglichkeiten. Willst du die nicht ausprobieren?“ Und ich glaube, dass diese Offenheit und diese neutrale Sichtweise ein ganz großer Faktor ist, warum Menschen das heute im Westen machen.

Lisa: Und auch, dass man es ausprobiert und selber erfährt, als es nur glauben zu müssen...

Oskar: Und vor allen Dingen, weil sie Begriffe von Glauben und Gott und Beten nicht benutzen, die total religiös besetzt sind. Es sind ganz praktische Menschensachen, die du an deinem Körper und Geist erfahren und beobachten kannst. Das ist wie ein Werkzeug. Du brauchst nicht in ein Religionsgebäude gehen und einen Gott anbeten, sondern du arbeitest mit dir selbst.

Lisa: Aber dann würde ich sagen, dass du derjenige meiner Interviewpartner bist, der das viel vor dem buddhistischen Hintergrund praktiziert. Wie stehst du denn zu diesem achtfachen Pfad? Dass man da ja eigentlich als Ziel hat erlöst zu werden...

Oskar: Das ist eine witzige Frage. Gerade bei der zehntägigen Meditation sprechen die halt oft davon, dass die ganz gültige Erlösung nur erzielbar ist, wenn man sich von allem ablegt. Natürlich wird das schmackhaft, weil... Wir haben da bis zu 14 Stunden am Tag meditiert. Man kommt irgendwann dabei in so einen Gleichmut, aber auch ein körperliches und geistiges High, dass ich mir teilweise sogar vorstellen könnte nur meditierend zu leben. Du fühlst da gleichzeitig, dass es so viele andere Dinge auf der Welt, die so schön sind, dass du es halt auch erleben möchtest. Der Buddhismus würde sagen, dass das eine Abhängigkeit ist, man rennt wieder einer Begierde hinterher. Aber ich sehe das nicht als schlimm an, dass man diesen Weg gegen muss, um erleuchtet zu werden. Die Praxis hilft mir dabei, das, was ich mache, mit mehr Glück zu erleben.

Lisa: Das heißt du machst das schon eher in einer säkularisierten Version, also du stimmst da nicht überall zu, oder?

Oskar: Ich stimme zu und glaube das auch, dass ein Leben diesen Pfad folgend mit vollstem Glück zugeht. Aber ich glaube dafür muss man sehr lange praktizieren und dafür muss man sich von sehr viel Sachen lösen. Ich glaube auch, dass es stimmt, dass man dadurch sehr glücklich, offen und sehr ruhig wird und dadurch in einer gewissen Art und Weise erlöst wird. Aber so möchte ich das nicht praktizieren.

Lisa: Jetzt sind ja diese ganzen wissenschaftlichen Paper zu dem Thema Achtsamkeit herausgekommen, die zeigen, dass es erwiesenermaßen total viel für einen bringt und gut tut wenn man meditiert oder Achtsamkeit macht. Sind die dir wichtig oder kennst du diese Studien?

Oskar: Ich kenne teilweise Studien davon. Dadurch dass ich Psychologie studiert habe und viel über das Menschsein weiß und weiß was dazu gehört, also viel von dem

weiß wie der Mensch funktioniert, ist es für mich logisch, dass buddhistische Praxis funktioniert. Es ist mir aber nicht wichtig, ob da Studien oder so zu gibt. Das ist für mich nur eine Bestätigung. Ich denke aber, dass es ein ganz wichtiger Punkt für andere Menschen ist und es ist ein ganz wichtiger Punkt der Legitimation dieser Praxis in der westlichen Welt. Und ich glaube, dass genau diese wissenschaftlichen Untersuchungen ganz viel dazu beigetragen haben, dass es jetzt so modern ist. In der Zeit oder dem Spiegel hattest du Kolumnen über Seiten hinweg und mit auf dem Titelbild wie Meditation hilft und wie Yoga hilft. Und das ist Werbung für diese Praxis. Die würden das niemals schreiben, wenn es keine wissenschaftlichen Studien dazu gäbe.

Lisa: Du hast vorhin erzählt, dass du dich schon immer für Philosophien von anderen Kulturen interessiert hast. Gab es einen Auslöser, als du zu diesem zehntägigen Retreat gefahren bist?

Oskar: Ich kann mich noch dran erinnern, dass ich mich eingetragen habe für diesen Kurs, aber nicht mehr wieso ich das genau gesucht habe. Ich habe mehrere Personen kennengelernt, die das schon mal gemacht haben. Ich glaube das ist ein wichtiger Punkt. Dadurch kriegt man eben Informationen. Das wird einem schmackhaft gemacht und wird empfohlen. Das ist wie so ein sozialer „Präsentations-Teller“. Wenn mehr Leute das machen, dann macht man das auch eher oder man wird näher herangeführt. Das ist wie beim Yoga. Du hast zehn Freunde und drei machen Yoga, dann ist es wahrscheinlicher, dass du das auch machst, als wenn keiner von denen es macht. Dann vielleicht einerseits das Interesse: Was wird mit mir selber passieren? Kann ich das überhaupt? Kann ich zehn Tage in Stille sein? Kann ich zehn Tage mit mir alleine sein? Was kommt da vielleicht hoch und habe ich da Angst vor? Man muss das gar nicht auf jeden beziehen. Ich habe bestimmte Eigenschaften, die mir im Weg stehen können. Die ich nicht mag, wo ich aber auch merke, dass die mir Leid zufügen. Manchmal vielleicht zu verkopft, manchmal zu perfektionistisch oder manchmal zu ernst. Ich will nicht sagen, dass die Motivation war das abzulegen, aber das Interesse, ob es dabei helfen kann.

Lisa: Also es gab kein bestimmtes Ereignis, mit dem du besser umgehen wolltest?

Oskar: Nein.

Lisa: Was für Erwartungen hattest du an dieses Retreat? Also du hast ja schon gesagt, um bestimmte Erkenntnisse über dich selber zu gewinnen...

Oskar: Die größte Erwartung war eigentlich so ein bisschen aufzuräumen und ein bisschen mehr Ruhe in den Kasten da oben reinzubringen und mit mir selber noch ein bisschen freundlicher zu sprechen, also irgendwie im Denken, die ich im täglichen Handeln habe. Und die andere Sache war die... Ich hatte schon Respekt davor 10 bis 12 Stunden am Tag zu sitzen in der Meditationssitzung, weil das auch höllisch wehtut und wir sind in richtig tiefe Schmerzen gegangen. Was im Endeffekt auch gut ist, weil das ist die Herausforderung die du hast, wenn du Meditation praktizierst. Meine Erwartung war dann eben zu mehr Ruhe zu kommen. Zu mehr Ruhe und Freundlichkeit.

Lisa: Meditierst du heute noch aus denselben Gründen?

Oskar: Ja. Gelassenheit, Freundlichkeit, Ruhe, Offenheit.

Lisa: Freundlichkeit. Du hast vorhin schon gesagt, dass sich das ziemlich auf dein Leben mit deinen Mitmenschen, vor allem deiner Freundin, ausgewirkt hat, dass du angefangen hast zu meditieren. Wie würdest du sagen hat sich dein Umgang sonst mit deinen Mitmenschen geändert? Dieser Reiz- und Reaktionsimpuls hat sich geändert, meinst du bereits.

Oskar: Das auf jeden Fall. Auf vielen Ebenen. Einerseits mit dem Denken über andere Menschen. Wirklich positiv über andere Menschen zu denken und auch nicht zu beurteilen, oder weniger. Wenn man sich hinsetzt und die Augen zumacht, kommen die Gedanken oder Gefühle von wo immer sie auch kommen. Lass es das Bewusstsein oder Unterbewusstsein sein, wir wissen nicht wo es herkommt. Und dabei wirst du auch feststellen, dass ganz schlimme Sachen da rauskommen, bei denen du dir denkst: „Warum denke ich sowas überhaupt?“ Bei der Meditation damals z.B. wollte ich dann nicht mehr meditieren, weil es mir so weh tat und ich keine Geduld mehr hatte, dass ich vor meinen Augen gesehen habe und meine Gedanken mir gesagt haben: „Steh auf und zieh dem Meditationslehrer eine über.“ Und dann sitzt du da und beobachtest das und fragst dich nur woher das kommt, denn du würdest ja sowas nicht machen. Dass heißt, dass du irgendwie dann merkst, dass du beispielsweise Vorurteilen, die du hast, nicht folgen musst. Ich denke, dass ich im Denken positiver geworden bin gegenüber den Menschen. Vor allem, wenn sie irgendwie etwas Schlechtes machen, komisch aussehen, dreckig sind, auf der Straße leben, un-

freundlich sind. Da merke ich dann: „Krass, da gibt es eine Erklärung für!“, und diesem Menschen solltest du eher helfen. Dafür braucht man glaube ich auch eine gewisse Art und Weise von Ruhe und Verständnis. Das heißt man braucht einerseits das Wissen, dass das eine andere Erklärung haben kann und der braucht eher Hilfe, aber andererseits muss das aber auch in deinem Körper, in deiner körperlichen Geduld, Ruhe und auch in deinem Herzen sein, denn wenn du das nur weißt, dann fällt dir das vielleicht fünf Minuten später auf, aber nicht in der Situation.

Lisa: Hat sich dein Umgang mit den Dingen oder Sachen verändert?

Oskar: Ja, also wie soll ich das sagen? Alles ist eigentlich geil! Während der Meditation bist du so aufmerksam und deine Sinne sind so geschärft, dass ich manchmal ein höheres High hatte, eine schärfere Sichtweise, wie ich bei vielen Drogen nicht erlebt habe. Ich habe mir Essen – obwohl ich Hunger hatte – minutenlang angeguckt, weil es so wunderschön war von der Struktur und den Farben und es so gut gerochen hat. Das waren die Sachen, die aus der Natur waren. Sodass du plötzlich merkst, wie schön die Existenz ist, wie das wirklich in jedem Objekt vorliegt. Lass es eine Pflanze sein oder die Sonne oder ihre Wärme. Wo wir gestern das Shooting mit den *Ferraris* hatten, wo es für mich einfach so krass war. Der Mensch ist in der Lage so ein Auto zu bauen. Wie genial! Da stecken Jahrhunderte von Wissenschaft drin, da stecken Tausende von Stunden drin. Man merkt wie genial ein Buch ist. Schreiben, Lesen, Hören. Und das halt aber auch zu Objekten. Wie schön beispielsweise diese Decke mit dem Muster ist. Klar laufe ich jetzt nicht durch die Gegend und singe: „Oh wow, die Ampel ist so schön!“ (Lacht)

Lisa: Aber so ein Bewusstsein wieder dafür zu bekommen...

Oskar: Vom Grund her schon. Dass in jedem Objekt, etwas schönes sein kann, dass da also was hinter steckt. Irgendwie geht die Wahrnehmung tiefer.

Lisa: Hat sich was mit deinem Zeitverständnis verändert seitdem du meditierst?

Oskar: Wow. Ähm. Ja und Nein. Also ich merke schon, dass ich bestimmte Einsichten hatte, die sehr tief in der Abhängigkeit von der Zeit hing und die mir auch ganz klar gezeigt haben, dass die Messung von Zeit in Sekunden, Minuten und Stunden und wie diese schon gesetzt und diese Nummern in unserem Kopf sind, eine Illusion ist. Diese Aufteilung der Zeit und sie vollzupacken mit Aktionen nicht direkt zum Glück wird. Schneller sein ist nicht unbedingt besser. Wegen Zeit muss und sollte

man sich nicht stressen. Wenn dir auffällt, dass du gerade gestresst bist, aber du machst das jetzt mit Ruhe, dann geht es oft sogar schneller zu Ende. Andererseits merke ich aber auch wie krass es ist, wenn du in deinem Alltag bist mit Arbeit und Organisieren und Wohnung finden und Geld überweisen usw., und wie sehr man doch daran hängt. Und dann ist es jedes Mal eine Übung. Du musst jedes Mal zurückkehren. Dass das, also dieses Zeitverständnis und Abhängigkeit, so tief in einem drinsteckt. Dieses auf Zeit getrimmt sein und Erledigen und Abgeben das ist ganz tief in einem drin.

Lisa: Ja, das ist super schwer. Wenn du sagst, dass du dir das Essen erstmal anguckst und vielleicht daran riechst, dann merkt man ja eigentlich schon, dass du es mehr schaffst im Moment zu sein und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft hängst oder?

Oskar: So in kleinen Momenten, ja. Ich finde den Gefühlskontrast sehr krass, wie es jetzt ist und wie es bei dem Retreat war. Denn da war ich wie so ein weiches Seidenblatt. Vollste Wahrnehmung auf alles, was in mir passiert und mich umgeben hat. Jetzt verfliegt es wieder so.

Lisa: Ist auch schwer so am Ball zu bleiben oder?

Oskar: Auf jeden Fall. Und es ist halt Arbeit. Als ich angefangen habe zu lesen und zu meditieren, fiel es mir ja schwer die Zeit zu finden und ich glaube man braucht so einen Knackpunkt und Erfahrung auch, um das weitermachen zu können. Das ist ein bisschen wie eine Fähigkeit das machen zu können, denn sonst fliegt es halt weg... wie wenn man anfängt Kochen zu lernen. Am Anfang hast du keine Ahnung wie man eine Zwiebel schneidet und dir brennt alles an, es wird einfach alles zu viel. Und dann hast du irgendwann keinen Bock, aber wenn du am Ball bleibst und es stetig machst, dann bleibt man dran und erst dann kann es erst Früchte tragen.

Lisa: Was würde dir helfen am Ball zu bleiben, um regelmäßig zu meditieren?

Oskar: Super coole Frage, weil ich aus der Psychologie komme und einfach vielleicht Lust hätte damit was zu machen und es ist eigentlich voll die spannende Frage, wie man Menschen dazu bringen kann es in ihren Alltag zu integrieren. Ich denke es ist wie bei vielen Sachen: Kurse oder Orte zu festen Zeiten, wie beim Yoga. Du bist im Yogakurs, hast deine Mitgliedskarte und gehst Montagabend und Mittwochabend

zum Kurs. [...] Weil du das in einer Gruppe machst und auch mit einem Lehrer. Feste Zeiten sind glaube ich schon wichtig...

Lisa: Und vielleicht auch eine Meditation in der Gruppe, damit man sich darüber austauschen kann...

Oskar: Genau, genau. Ich glaube, dass Gruppenmeditation helfen kann das zu machen. Das muss jetzt nicht jeden Tag sein, aber einmal pro Woche so ein Treffen. Oder man hat halt selbst feste Zeiten. Also, dass du es eine halbe Stunde nach dem Aufstehen oder vorm Schlafengehen machst. Ich glaube gerade diese Randzeiten. Und ansonsten ist es halt Disziplin.

Lisa: Wie ist deine eigene Routine?

Oskar: Nach dem Aufstehen. Manchmal mit meiner Freundin zusammen, wenn sie später aufsteht oder wenn wir einen Tag frei haben oder draußen sind, dann ist es eher spontan. Wenn du im Urlaub bist oder so, kannst du es machen wann du willst, aber sonst im Alltag... du brauchst auch die Ruhe halt. Du brauchst die Ruhe und einen Ort. Wenn du in die Stadt gehst, da bist du ja unterwegs und willst nicht meditieren. Das heißt es sind eher die morgendlichen oder abendlichen Zeiten.

Lisa: Wie normal ist es mittlerweile für dich zu sagen, dass du Yoga machst und meditierst und inwieweit war das vielleicht vorher nicht normal?

Oskar: Also Yoga schon normaler als meditieren. Aber es ist schon sehr normal geworden.

Lisa: Und würdest du jedem davon erzählen?

Oskar: Ja.

Lisa: Meditierst du auch draußen?

Oskar: Ja, wenn es in der Natur mal die Gelegenheit gibt, aber nicht routinemäßig.

Lisa: Was stört dich daran?

Oskar: Dass wir hier in der Nähe von einer Baustelle wohnen. Es sind halt einfach Geräusche.

Lisa: Und ist das Gesehen werden von anderen auch ein Faktor?

Oskar: Ja. Einerseits ist es ein Faktor, der einen persönlich ablenkt. Es kann halt sein, dass man sich darüber Gedanken macht, was andere Personen darüber denken, aber auch was das jetzt für ein Bild abgibt, wenn man da sitzt. Das andere ist halt, dass generell Energien nicht gegeben sind. Das ist wie in die Kirche gehen, um zu beten. Das ist der Ort, der eine bestimmte Energie hat, wo Ruhe ist. Wenn es die Energie an einem Ort nicht gibt und es laufen 1.000 Leute herum, dann kannst du halt nicht meditieren. Ich finde schon, dass man einen bestimmten Ort braucht.

Lisa: Was für Angebote an Apps, Büchern oder Zeitschriften hast du dir schon gekauft?

Oskar: Bücher und Audio-CD's.

Lisa: Und du meditierst auch mit einer CD?

Oskar: Nein gar nicht. Ich meditiere auch nicht mit einem Buch.

Lisa: An welcher Art von Veranstaltungen hast du schon, neben dem Retreat in Portugal oder Yogakursen, hast du schon teilgenommen?

Oskar: Ich habe mal an einer Gruppenmeditation teilgenommen.

Lisa: War das in Berlin?

Oskar: Ja.

Lisa: In einem buddhistischen Kontext oder wie sah das Studio aus?

Oskar: Ja, das war in einem buddhistischen Zentrum.

Lisa: Wie hat dir das gefallen?

Oskar: Anstrengend. Die Zentren sind schon schön. Ich bin da zwischen Alltag rein-gerutscht und dann ist es schon anstrengend da eine halbe Stunde zu sitzen. Es ist halt krass. Durch dieses zehntägige Meditieren ist im Moment eine halbe Stunde bis Stunde nicht viel Zeit. Deine Gedanken werden vergehen, man weiß das irgendwie. Man hat so seinen Plan was man die halbe Stunde macht. Man macht eben fast nur Bodyscan oder auf die Atmung achten. Wenn ich mich jetzt zehn Minuten hinsetze, dann ist das sofort vorbei. Die Latte wurde da so weit hochgelegt, dass das eben nicht so lang ist.

Lisa: Wie viel Geld hast du schon für Produkte oder Veranstaltungen glaubst du ausgegeben?

Oskar: Nur für Meditation oder auch für Yoga?

Lisa: Nur für Meditation.

Oskar: Dann würde ich sagen unter 100€. Dieser Retreat ist kostenlos und funktioniert auf Spendenbasis. Ich habe da glaube ich 250€ überwiesen. Es wären also insgesamt unter 250€.

Lisa: Ist ja auch krass, dass die das umsonst anbieten. Wärest du bereit noch mehr Geld dafür auszugeben, wenn es ein spannenderes Angebot gäbe?

Oskar: Witzige Frage. Nein. Ich glaube die Angebote, die spannend sind, sind kostenlos oder kosten wenig.

Lisa: Ich habe immer den Eindruck im Buddhismus ist es eher häufig auf Spendenbasis, wobei jetzt diese neue Achtsamkeitswelle häufig sehr viel kostet und häufig versucht wird damit Geld zu machen.

Oskar: Auf jeden Fall. So ist es im Yoga ja auch, denn es ist ja auch eine Arbeit. Ich glaube es ist wichtig so etwas kostenlos oder für wenig Geld zu machen, weil du dadurch keine Erwartungen häufst. Die Leute können sich dadurch nicht beschweren und gehen aus eigener Motivation hin, weil sie es dann wirklich wollen. Wenn ich 50€ bezahle und ich kann mich nicht konzentrieren, dann sag, dass der Trainer scheiße ist und will mein Geld zurück.

Lisa: Stimmt.

Oskar: Aber das ist halt die Grundlage vom Buddhismus. Die Leute, die erfahrener sind und das lehren, die haben das so tief in sich drin anderen zu helfen und teilen ihre Lehre gegen kein Geld. Die Mönche, die das sonst lehren, die besitzen nichts, die kriegen eben was zu essen.

Lisa: Wie siehst du das, dass das Thema jetzt immer mehr zu einer Art Trend wird?

Oskar: Einerseits finde ich es von der Grundlage super gut und richtig geil, weil das so eine grundlegende Sache vom Menschen ist. Uns wird Mathe und Bio beigebracht,

aber es wird uns nicht beigebracht unseren Geist eigentlich zu nutzen oder aufmerksam zu sein, also unser Portal zur Welt zu nutzen, uns Fragen zu stellen. Uns wird gar kein Denk- oder Wertesystem vermittelt. Und es gibt uns Raum an uns selber zu arbeiten und zwar ehrlich und tiefgreifend, das finde ich super cool. Es hilft uns auch ruhiger zu sein und nicht mehr so viel zu wollen. Das sind Pfeiler, die in der westlichen Welt schon ziemlich tief verankert sind und wo kaum dran gerüttelt wird. Es geht viel um Geld und Karriere und Zeigen und Präsentieren. Und deshalb finde ich es gut. Und jetzt kommt der Faktor. Es ist eine Lehre, die aus dem Osten kommt, die jetzt quasi westlich vermarktet wird. Dadurch wird es ein Trend, es wird verwestlicht. Da muss man aufpassen. Man muss zum Beispiel aufpassen, dass man nicht ein falsches Bild von dem vermittelt, was es eigentlich ist oder dass auch Techniken richtig vermittelt werden. Zum Beispiel beim Yoga. Ich habe Yogalehrer gesehen, die waren einfach scheiße. Die wussten viele Sachen nicht. „Es geht darum sich anzustrengen, schnell in Positionen zu kommen. Es geht darum was zu erreichen und sich sofort zu öffnen!“, wo ich mir denke: „Genau darum geht es nicht!“ Du sollst deinen Körper trainieren, aber in einem Frage-und-Antwort Spiel. Deshalb muss man aufpassen mit Trend, dass es jetzt nicht wieder ein Rush wird, das ganz schnell zu erreichen.

Lisa: ... dass es instrumentalisiert wird, um das eigentlich wieder nur als eine Art Steigerungsoptimierung zu sehen.

Oskar: Ganz genau.

Lisa: Du wohnst jetzt erst seit einem Monat in Barcelona, aber fühlst du dich so einer Gemeinschaft oder Szene angehörig, wo du darüber sprechen kannst, mit denen du vielleicht auch Achtsamkeit gemeinsam praktizieren könntest?

Oskar: Also jetzt hier in Barcelona nicht direkt. In Berlin hatte ich das auch nicht. Wenn dann über's Yoga.

Lisa: Aber du hast gesagt, dass du Freunde hast, die auch meditieren?

Oskar: Ja. Mit denen kann ich darüber reden. Aber ich rede auch so mit vielen Leuten darüber. Viele sind daran interessiert, super viele. [...]. Ich habe teilweise gar keine Lust mehr darüber zu sprechen. Meine Freundin meinte schon: „Du sprichst ja die ganze Zeit drüber!“ Aber die Leute fragen auch danach. Die wollen wissen wie es war. Das ist Wahnsinn.

Lisa: Fändest du es cool so eine Gemeinschaft zu haben? Oder warum hast du bisher noch nicht danach gesucht?

Oskar: Weil ich mit dem, was ich selbst mache, zufrieden bin. Das, was ich da gelernt habe, das ist mein eigener Schweinehund.

Lisa: Ich frage so genau nach, weil im Buddhismus als ein zentraler Punkt gesagt wird, dass man das auch in der Gemeinschaft praktizieren sollte... Aber du hast das ja zumindest in einer Gemeinschaft gelernt.

Oskar: Genau. Es ist halt manchmal so, dass in einer Gemeinschaft auch komische Leute sind. Aber ich meine, dass man sich denen auch offen gegenüber zeigen sollte.

Lisa: Wieso? Verkörpern die eher so ein bisschen das Klischee, was dich ein bisschen abschreckt oder woran liegt das?

Oskar: Klischee vielleicht teilweise. Die folgen diesem Pfad vielleicht eher oder sind halt noch viel „abgedrifteter“. Aber das ist ja ok und genau das lernt man ja mit der Praxis auch dem neutral gegenüberzustehen. Aber wenn du für dich selbst diesen Weg nicht haargenau gehst, kannst du ja auch in einem Ort praktizieren.

Lisa: Ja, stimmt. Letzte Frage: Wie denkst du entwickelt sich das Thema Achtsamkeit in der Zukunft? Nach deinen Wunschvorstellungen...

Oskar: Das ist krass.

Lisa: Vielleicht einmal für dich persönlich und einmal für die Gesellschaft.

Oskar: Für mich würde ich mir wünschen, dass ich es fortsetze und es weitermache, wobei ich auch scharf damit rechne, das über bestimmte Zeiträume nicht oder weniger mache. Aber ich habe zumindest ein Werkzeug, das ich an der Hand habe, was ich nutzen kann, wenn ich merke, dass mir was aus der Hand rutscht [...]. Ich würde mir für andere Menschen wünschen, dass sie das auch erfahren könnten, weil ich denke, dass wir in der westlichen Welt in ganz vielen Automatismen stecken und in ganz viel Abhängigkeit mit unserem Geist und innerer Unruhe und das wir ganz viel auch von Technologie abhängig sind und Verbundenheit und ständiger Vernetzung und Kommunikation. Das würde uns super gut tun. Für unseren Geist, Körper, Mitgefühl und Empathie auch für andere Menschen. Das heißt mich würde freuen, wenn viele Menschen das praktizieren. So wie andere Joggen gehen. Andererseits muss man

ein bisschen vor der Instrumentalisierung aufpassen. Und das finde ich ganz spannend. Ich habe in Genf bei einer Nepalesin gewohnt, die war auch eine der Personen, die mich da etwas näher herangebracht hat und die meinte, dass es in Nepal eigentlich kein richtiges Wort für Meditation gibt, sie hat so gesagt: „Das ist bei uns in der Kultur drin. Wir sind so. Wir gehen auch in Tempel und praktizieren, aber das heißt nicht Meditation.“ Die westliche Welt hat dem wieder so einen dominanten Begriff gegeben. Deshalb denke ich, dass wir das wieder so versuchen kognitiv gesteuert zu etablieren und zu instrumentalisieren und zu benutzen, damit es uns hilft. Dabei sollte man vorsichtig werden glaube ich, sonst könnte das ein bisschen seinen Charakter verlieren. Aber das ist auf jeden Fall besser als es nicht zu machen denke ich.

Lisa: Danke für Deine Zeit und das tolle Gespräch Oskar!

Deep Breath: Die neue Achtsamkeit einer
beschleunigten Gesellschaft

Heschel, L.

2018, VI, 181 S. 24 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-20979-7