

## Achtsamkeit bei der Stressbewältigung, Achtsamkeit im Zen - das Selbe?

*Einmal kam ein Mann zum Zen-Meister Ikkyu und bat um Belehrung. Ikkyu nahm den Pinsel und schrieb „Achtsamkeit“. Der Mann bat um weitere Erläuterung. Wiederum nahm Ikkyu den Pinsel und schrieb: „Achtsamkeit! Achtsamkeit!“ Da wurde der Mann ärgerlich und fragte, ob das denn wirklich alles sei. Ikkyu nahm erneut den Pinsel und schrieb: „Achtsamkeit! – Achtsamkeit! – Achtsamkeit!“*

Diese Geschichte legt nahe, dass Zen und Achtsamkeit synonym verwendet werden können. Seit ich Zen übe hat sich allerdings die Bedeutung von Achtsamkeit – und damit das Verhältnis zwischen Achtsamkeit und Zen – verändert, und das sowohl in meinem persönlichen, als auch im gesellschaftlichen Erleben. Im Folgenden möchte ich diese Veränderung aus meiner persönlichen Geschichte heraus beschreiben. Damit gebe ich auch jeden Anspruch auf, eine allgemein gültige Definition dieses Themas zu beschreiben und kann ganz entspannt (mit Bernard Glassman Roshi) sagen: „This is just my opinion!“

In den ersten Jahren meiner Zenpraxis, die ich hauptsächlich unter der Anleitung von Willigis Jäger Roshi absolvierte, spielte das Thema „Achtsamkeit“ im Grunde eine untergeordnete Rolle. Wenn überhaupt, so war es für mich in Form von Fokussierung und Konzentration von Bedeutung. Es ging für mir ganz schlicht um eine möglichst andauernde Fokussierung auf den Laut „MU“. Damit begab ich mich allerdings oft auch in eine Art Trance, die mich meilenweit vom Alltag entfernte und die ich folgerichtig auch immer wieder dazu benutzte, mich aus diesem „grauen Alltag“ zu katapultieren. Nachträglich gesehen empfinde ich diese Zeit als eine für mich notwendige Entwicklungsphase, durch die mich Willigis („*Eine Spiritualität, die nicht in den Alltag führt ist ein Irrweg*“) sorgsam führte.

Mit dem Thema „Spiritualität im Alltag“ und damit auch explizit mit dem Begriff der Achtsamkeit kam ich Jahre später in Form von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit) von Jon Kabat-Zinn in Berührung. Kabat-Zinns Definition von Achtsamkeit lautet:

*Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist.*

Damit wurde mir eine Haltung angeboten, die sowohl meinem damaligen Verständnis von Zen, als auch einer bodenständigen, alltagstauglichen Praxis entsprach. Eine Haltung, die sich möglichst offen, immer wieder aufs Neue auf das Leben einlässt, so wie es sich in diesem Moment darstellt. Um das zu verdeutlichen zitiere ich gerne die Geschichte, in der ein Bauer den Buddha wegen seiner vielen Probleme um Rat bittet. Dieser sagt jedoch er könne ihm nicht helfen, denn alle Menschen hätten 83 Probleme. Auf die verärgerte Frage, womit er den helfen könne antwortete der Buddha er könne nur mit dem 84. Problem helfen: Dieses Problem sei, dass wir keine Probleme haben wollten.

Unser Problem ist also, um einen Satz aus dem Film „Good Bye, Lenin“ zu zitieren, „dass das Problem das Problem ist“. Oder mit anderen Worten: Wenn wir aufhören mit unseren Problemen ein Problem zu haben, haben wir ein gewichtiges Problem weniger. Wir geben nämlich unseren Widerstand gegen das Leben auf und öffnen

damit einen Raum für Intelligenz und Lernen. Das ist es auch, was der amerikanische Gestalttherapeut Arnold Beisser, bereits Mitte des letzten Jahrhunderts, mit seinem sogenannten „Paradoxon der Veränderung“ beschreibt: „Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“ Beisser hat also erkannt, dass Veränderung dann geschieht, wenn wir nicht mehr zwanghaft versuchen uns zu ändern, sondern erstmal annehmen, was sich in diesem Moment zeigt. Genau da setzt dann das Wachstum, die heilende Veränderung ein.

Es handelt sich dabei um eine prozessorientierte Haltung, im Gegensatz zu der in unserer Gesellschaft üblichen Zielorientierung. Hierin liegt meiner Ansicht nach auch der entscheidende Unterschied zwischen Achtsamkeit und Entspannung, wie es oft irrtümlich synonym verwendet wird: Während die Entspannung sich auf das Ziel eines (noch) nicht vorhandenen Zustandes richtet, wendet sich die Achtsamkeit wohlwollend dem gegenwärtigen Augenblick zu. Während auf ein Ziel orientierte Methoden also implizit vermitteln, dass der gegenwärtige Zustand nicht richtig ist und es gilt, einen besseren zu erlangen, vermitteln achtsamkeitsorientierte Methoden die Botschaft, dass das gegenwärtige Sosein „richtig“ ist, weil es einfach so ist wie es ist. Und genau an diesem Punkt eröffnete sich mir, nach weiteren Jahren der Zen- und der Achtsamkeitspraxis, der entscheidende Unterschied zwischen Achtsamkeit, wie sie im Zen verstanden wird und Achtsamkeit, wie sie MBSR vermittelt.

Schon im Begriff „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ liegt die klare Absicht Achtsamkeit zu erlernen um damit den Stress zu bewältigen und MBSR-Kursteilnehmer sind in der Tat Menschen, die Probleme haben und hoffen, diese mit Achtsamkeit in den Griff zu bekommen. Wir haben hier die eigenartige Situation Absichtslosigkeit zu benützen, um etwas (Stressbewältigung) zu erreichen. Jon Kabat-Zinn sagt: *„Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist.“*, also auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet ist, sich aber gleichzeitig *„auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist.“* Hier wird also die Botschaft vermittelt: Da wo du bist ist es zwar nicht gut, aber lass dich mal darauf ein, dann wird es besser. Und als absolut überzeugter MBSR-Lehrer kann ich sagen: Es funktioniert.

Nur ist Zen in diesem Punkt viel eindeutiger, viel radikaler. Zumindest so wie ich es verstehe - wie gesagt, just my opinion.

So heißt es im Herzsutra, nachdem dort die gesamte buddhistische Lehre in Frage gestellt wird:

*Kein Weg, kein Erkennen und auch kein Erreichen, weil es nichts zu erreichen gibt.*

Und der Zen-Meister Nansen erwidert in einem berühmten Koan auf die Frage seines Schülers nach dem Weg:

*Wenn du versuchst, dich ihm zuzuwenden, wendest du dich von ihm ab.“*

So radikal ist Zen: Es geht immer um diesen Augenblick, hier und jetzt. Und im gleichen Moment, in dem auch nur der geringste Gedanke an ein „ich sollte eigentlich anders sein“ aufkommt, bin ich nicht mehr im Sosein. Oder wie es im einem uralten Zentext, dem Shinjin Mei heißt:

*„Wo weder Liebe noch Hass ist alles offen und klar, aber die kleinste Unterscheidung bringt eine Distanz wie zwischen Himmel und Erde“.*

Zen ist im Gegensatz zum Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn kein Verbesserungsprogramm, weil wir immer, zu jeder Zeit, an jedem Ort zu Hause, angekommen sind. Und so ist jede Suche und Ausrichtung im Grunde ein Verrat am, und eine Wegbewegung vom Ewigen Sosein. Es gibt kein Ziel, wir sind immer schon da, das ist es was im Zen mit einem Wort aus dem Herzsutra als „Mushotoku“ bezeichnet wird: Frei zu sein von jeder Absicht, ein Ziel zu verfolgen. Frei vom Begehren, etwas zu erhalten. An keiner Sache anzuhafeln, nichts zu erwarten, nichts für sich zu wollen. Das ist es, was wir praktizieren: Ein absichtsloses Sitzen in dem Bewusstsein, angekommen zu sein. Das ist zugegebenermaßen eine Haltung, die eher dem Soto-Zen als dem Rinzai-Zen entspricht und es wäre eine interessante Aufgabe diese beiden Richtungen unter diesem Aspekt zu beleuchten. (Als sehr lesenswert empfehle ich hierzu das Buch „Einmal geboren, zweimal geboren Zen“ von Conrad Hyers).

Aber das ist noch nicht das Ende der Reise. In einer weiteren Phase meiner Zenpraxis lernte ich den amerikanischen Zenmeister Bernard Glassman kennen, der neben Willigis Jäger meine zweite große Zen-Inspiration werden sollte. Ich traf ihn auf einem Retreat, das er jedes Jahr auf der Selektionsrampe in Auschwitz Birkenau abhält. In seiner Lehre verbinden sich soziales Handeln und Absichtslosigkeit. Die „Drei Grundsätze“ seiner „Zen-Peacemaker“- Linie können dabei als Wegweisendes Prozessmodell verstanden werden – und das sowohl auf dem „Kissen“, als auch auf dem „Marktplatz“:

**1. Nicht wissen**

ist der Zustand offener Präsenz und sprengt Konzepte und Vorurteile:

**2. Bezeugen und Teilhaben**

bedeutet intimes Begreifen, mitfühlen, sich verbinden mit einem Individuum, einer Situation, einem Ort.

**3. Spontanes, absichtsloses Handeln, das aus 1 und 2 entsteht**

ist eine ganzheitliche, Antwort, die jetzt, für diese Person, diesen Ort, diese Situation am angemessensten ist.

Abschließend kann ich sagen, dass es mir durch dieses vertiefte Verständnis absichtslosen Handelns aus Verbundenheit widerspruchsfrei gelingt, sowohl MBSR, als auch Zen zu üben und anzuleiten: Jedes zu seiner Zeit, an seinem Ort und mit der entsprechenden Person. Oder mit dem philosophischen Paradoxon, dem so genannten „Tetralemma“ des Indischen Weisen Nagarjuna ausgedrückt:

**Position 1: Das Eine:**

Es geht darum absichtsvoll zu handeln!

**Position 2: Das Andere:**

Es geht darum absichtslos zu handeln!

**Position 3: Beides:**

Es geht darum absichtsvoll und absichtslos zu handeln!

**Position 4: Keines von Beiden:**

Es geht darum weder absichtsvoll noch absichtslos zu handeln!

**Position 5: All dies nicht - und selbst das nicht:**

**Achtsamkeit! – Achtsamkeit! – Achtsamkeit!**