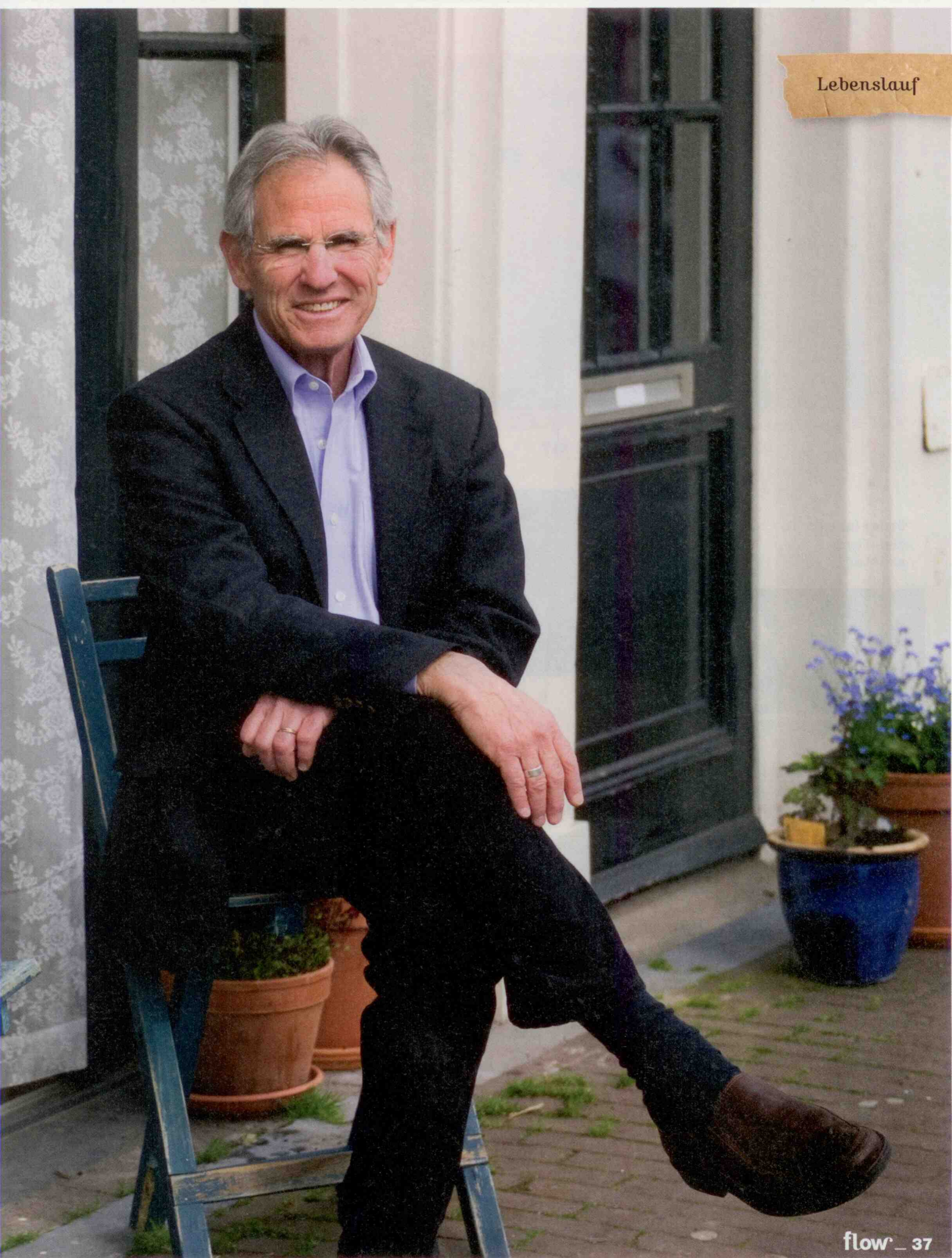
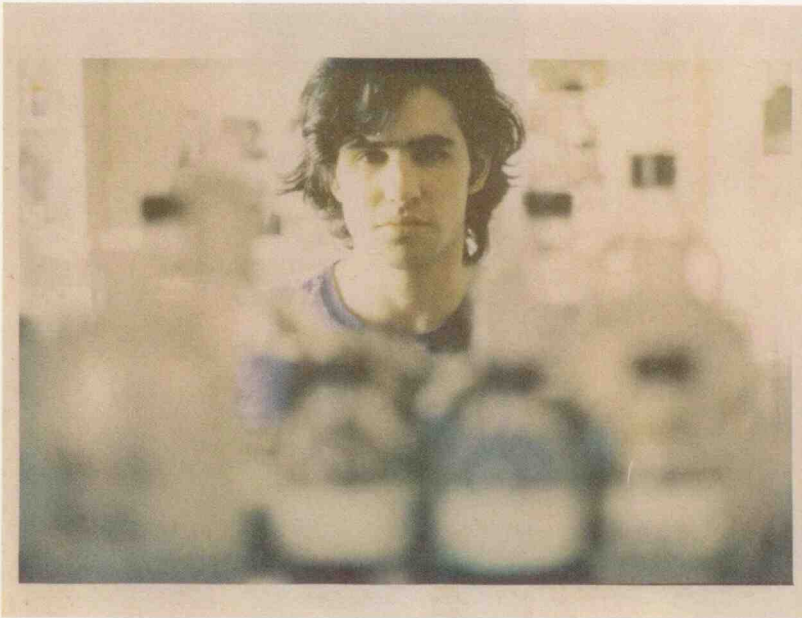


JON KABAT-ZINN, BEGRÜNDER DER ACHTSAMKEITSLEHRE

# „Alles, was wir brauchen, ist schon da“

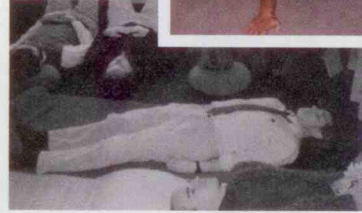
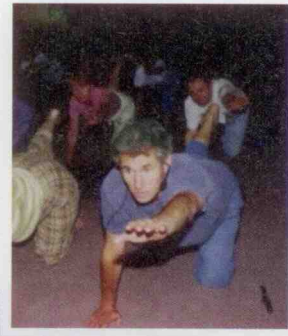
Während er Molekularbiologie studierte, entdeckte Jon Kabat-Zinn die Zenmeditation für sich und beschloss, sie in die konventionelle Medizin zu integrieren. Damit war der Grundstein für das globale Achtsamkeitsphänomen gelegt. Mit Nina Siegal sprach Kabat-Zinn über seine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft





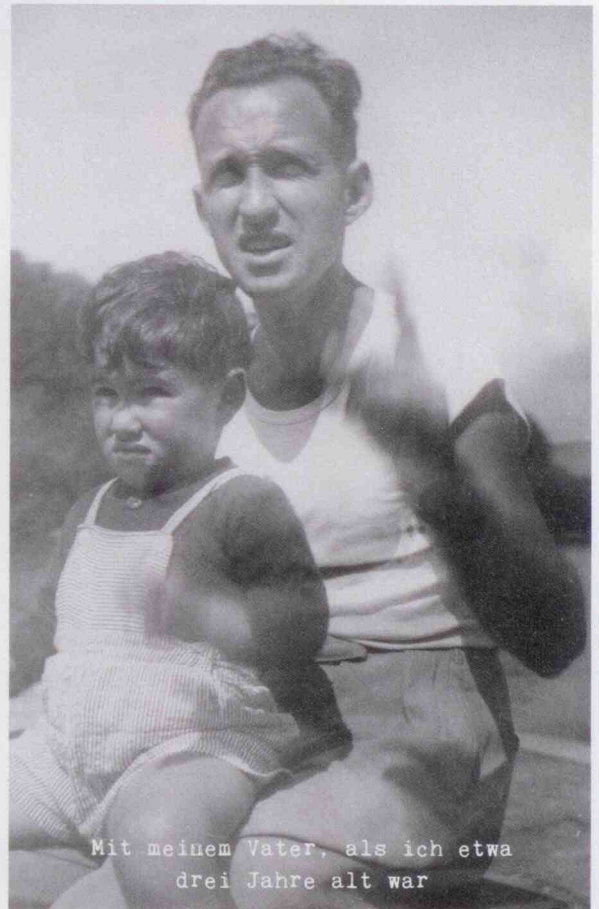
1969 in meinem Labor im MIT

Beim Yoga



...und beim Erlernen von Meditations-techniken

Übung macht den Yogameister



Mit meinem Vater, als ich etwa drei Jahre alt war

**NAME:** Jon Kabat-Zinn

**GEBOREN:** 1944 in New York

**BERUF:** Molekularbiologe und Gründer der Mindfulness-Based Stress-Reduction (MBSR)

Jon Kabat-Zinn promovierte 1971 am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Molekularbiologie.

1979 gründete er die Stress Reduction Clinic an der University of Massachusetts Medical School, wo er einen achtwöchigen Kurs zur Achtsamkeits-

basierten Stressreduktion (MBSR) entwickelte. Aus der Stress Reduction Clinic ging 1995 das Center

for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society hervor, das er bis zu seiner Emeritierung

leitete. Kabat-Zinn ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Abhandlungen zu klinischen

Anwendungen der Achtsamkeit in Medizin und Gesundheitswesen sowie zahlreicher Bücher.

Er lebt mit seiner Frau in Massachusetts und gibt Achtsamkeitsworkshops auf der ganzen Welt.

**BÜCHER (eine Auswahl):** \* Mit Kindern wachsen.

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie \* Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben \* Achtsamkeit für

Anfänger \* Die MBSR-Yogaübungen \* Das Abenteuer Achtsamkeit (alle erschienen bei Arbor)

# Vergangenheit

„Ich wollte einen Job, den ich so sehr liebe, dass ich sogar dafür bezahlen würde, um ihn ausüben zu können. So einen Job gab es nicht. Also erfand ich ihn“

„Ich wuchs in einem Haus auf, in dem zwei Welten aufeinanderstießen: die der Kunst und die der Wissenschaft. Meine Mutter war eine geborene Künstlerin; sie hatte diese Leidenschaft für Formen, Farben und Schatten. Mein Vater dagegen arbeitete an der Columbia Medical School in New York. Er war einer der Pioniere auf dem Gebiet der Immunologie, zudem Professor in drei oder vier Fakultäten und führte sein eigenes großes Labor. Ich schätze, meine Eltern sind ein gutes Beispiel dafür, dass Gegensätze sich anziehen. In den 40er-Jahren, als sie sich kennenlernten, waren üblicherweise Konventionen wichtiger als große Gefühle. Aber ich hatte immer den Eindruck, dass meine Eltern sich wirklich lieben und auch uns Kinder sehr lieben. Ich habe zwei jüngere Brüder. Unsere Eltern wussten oft nicht, wie sie mit uns umgehen sollten, aber die Liebe, die war immer da. Ich verbrachte viel Zeit im Labor meines Vaters – wir wohnten gleich um die Ecke – und lernte dort eine Menge naturwissenschaftliche Grundlagen, indem ich zum Beispiel Laborpipetten kalibrierte. In gewisser Weise führte ich ein Doppelleben. Wenn ich nicht im Labor war, spielte ich auf der Straße – in einem sehr bedrohlichen Umfeld. Wir kämpften viel, weil Jungs das eben so taten. Es gab eine Menge Gewalt und Gangs. Diese Zeit war sehr prägend für mein Leben.

Meine Eltern haben mich ständig ins Museum of Modern Art geschleppt und, als ich fünf war, sogar in der Kunstschule angemeldet. Jeden Samstag ging ich dorthin. Leider floss mein ganzes Talent in die Herstellung eines Tonelefanten, danach war es aufgebraucht. Mein Bruder ist Maler, meine Mutter ist Malerin, eine meiner Töchter ebenfalls, genauso die Mutter

meiner Frau. Letztlich musste ich also nicht auch noch Künstler sein. Ich dachte immer, ich würde Naturwissenschaftler werden, wenn ich groß bin. Mein Vater kannte sich in seinem Bereich wahnsinnig gut aus, auf anderen Gebieten aber war er dafür völlig ahnungslos. Dasselbe galt für meine Mutter. Als Kind dachte ich immer: Hey, hier stimmt etwas nicht. Beide Welten gehören doch letztlich zu einer, aber wie geht das zusammen? **Als ich mich zum ersten Mal mit buddhistischen Meditations-techniken beschäftigte, verstand ich: Das ist die Verbindung zwischen den verschiedenen Welten!**

Es war im Jahr 1965, ich hatte gerade mit dem Hauptstudium in Mikrobiologie begonnen, als ich in den Fluren des Massachusetts Institute for Technology (MIT) ein Poster für einen Vortrag über „Die drei Säulen des Zen“ von Philip Kapleau sah. Es war die Zeit des Vietnamkriegs, und ich war sehr involviert in der Antikriegsbewegung. Das MIT war an der Entwicklung der nuklearen Waffen- und Abwehrsysteme beteiligt, die heute das Kernwaffenarsenal darstellen, und ich kannte die Leute, die diese Dinge erforschten und erfanden. Ich war extrem deprimiert deswegen, und obwohl ich keine Ahnung hatte, was Zen und wer Kapleau war, ging ich zu dem Vortrag. Wahrscheinlich fand ich das Mystische daran interessant. Es waren nur fünf Leute im Publikum. Kapleau sprach über seine Erfahrungen als Journalist in den 1940ern, als er von den Nürnberger Prozessen berichtete. Danach landete er in einem japanischen Kloster und meditierte dort sechs Monate lang unter beschwerlichsten Bedingungen in der Zentradition. Danach waren all seine Probleme – Magengeschwüre und hoher Blutdruck – ver-

schwunden. Ich war damals 21, hörte zu und dachte: Das ist genau das, wonach ich mein Leben lang gesucht habe. Ich habe noch am selben Tag angefangen zu meditieren und seither nicht aufgehört.

Noch als Student wurde mir klar, dass ich kein konventioneller Naturwissenschaftler werden wollte, der nur im Labor ist. Ich wollte mit Menschen zu tun haben und mit-helfen, die Welt zu verändern. Zehn Jahre fragte ich mich, was meine Aufgabe in der Welt sein könnte. Ich wollte einen Job, den ich so sehr liebe, dass ich sogar dafür bezahlen würde, um ihn ausüben zu können. So einen Job gab es nicht, also erfand ich ihn. Meine Kinder waren damals noch klein, ich verbrachte viel Zeit mit ihnen und arbeitete nur zwei Tage die Woche im Labor. Zwischendurch zog ich mich oft und lange zurück, um zu meditieren. Und irgendwann, am zehnten Tag einer zwei-wöchigen Schweigemeditation, hatte ich eine Eingebung. Ich musste die buddhistische Meditation in die Medizin integrieren und untersuchen, ob nicht genau das jenen Menschen nutzt, die sonst durch das Raster des Gesundheitssystems fallen. Ich dachte: Wenn das funktioniert, wird es sich auf der ganzen Welt verbreiten. Warum? Weil die Menschen schon damals nach authentischen Erfahrungen hungerten, die ihnen genau das geben, was Achtsamkeit ihnen gibt. Wir suchen überall danach, in der Liebe, bei der Arbeit, beim Geld. Alles Dinge, die außerhalb unserer selbst stattfinden. Dabei müssen wir nirgendwohin gehen, nichts erreichen. Alles, was wir brauchen, ist schon da. Es ist nun 36 Jahre her, dass ich diese Eingebung hatte, sie war der Grundstein der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), zu Deutsch: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.“ ➔

# Gegenwart

„Meditation ist ein radikaler Akt der Liebe, der geistigen Gesundheit und Wachsamkeit“

„Ich arbeitete damals in einem Labor am Uniklinikum von Massachusetts. Die Uniklinik war noch sehr jung, hatte gerade erst aufgemacht. Wenn ich gewollt hätte, hätte ich dort direkt ein ganzes Stockwerk haben können, um irgendetwas zu starten. Die besten Bedingungen also für etwas grundlegend Neues. Die Stress Reduction Clinic, die ich 1979 eröffnete, stützte sich vor allem auf ein strenges Training buddhistischer Meditationstechniken und achtsamen Hatha-Yogas, aber ohne den buddhistischen Überbau. Mir war klar, dass die Leute schreiend davongelaufen wären, hätte ich meinen koreanischen Zenmeister in die Klinik gebracht und ihnen gesagt, dass er ihnen helfen kann. Die Menschen verstehen nicht, dass es im Buddhismus nicht um Religion geht. Es geht um Wachsamkeit, Mitgefühl, Klarheit und Weisheit. All das wird beim Meditieren durch die gezielte Steuerung von Aufmerksamkeit gefördert. Dadurch wird der Grundstein für Achtsamkeit gelegt, sie ist pure Bewusstheit.

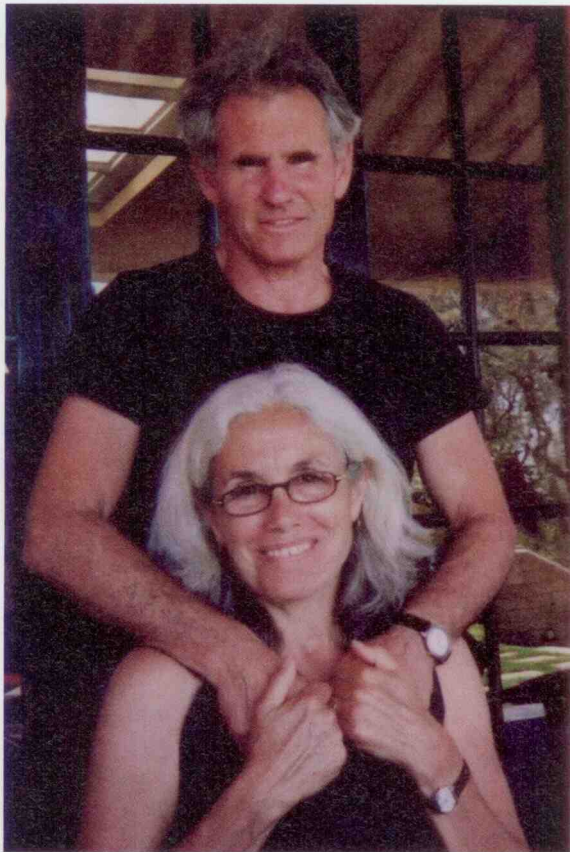
Ich sprach mit Ärzten und fragte sie, ob es Menschen gäbe, denen sie nicht helfen konnten. Meine Überlegung: Wie fantastisch wäre es, eine Klinik zu haben, wo wir all diese Menschen unterbringen könnten. Wir würden sie vielleicht nicht heilen, aber sie anregen, etwas für sich selbst zu tun. Sie könnten diese uralten, kraftvollen Meditationstechniken nutzen, bei denen es um die Selbstregulierung der Aufmerksamkeit geht, und schauen, was passiert. Und siehe da – egal mit welcher medizinischen Diagnose die Menschen zu uns geschickt worden waren –, alle berichteten ihren Ärzten, dass sie nach acht Wochen MBSR mehr Erfolg sähen als nach acht Jahren schulmedizinischer Behandlung. Unser Ansatz war von Anfang an nicht als Therapieform gedacht. Vielmehr sollte er

ein Umdenken in der klassischen Medizin in Gang setzen, indem er die Menschen darin schulte, sich mit ihren eigenen tiefen Ressourcen zur Selbstheilung, zum Wachstum, zur lebenslangen Veränderung zu beschäftigen. Und das genau von dem Punkt aus, wo sie gerade waren. Viele unserer Patienten litten unter chronischen Stress- und Schmerzzuständen. Da ich studierter Naturwissenschaftler bin, war mir klar, dass ich erforschen und dokumentieren müsste, was sich bei ihnen durch MBSR veränderte. Ein rein hypothetischer Ansatz würde nicht reichen. Ich sprach mit Kollegen, die mich lehrten, medizinische Aufsätze zu schreiben. Mein Artikel über chronischen Schmerz von 1982 gab den Anstoß für ein ganz neues Fachgebiet: das der Achtsamkeitsbasierten Interventionen, die in der klassischen Medizin, in der Psychologie und nun auch in der Neurowissenschaft immer mehr Relevanz gewinnen. Wenn man sich die Zahl der wissenschaftlichen Veröffentlichungen zur Achtsamkeit anschaut, so gab es bis Mitte der 90er-Jahre nur wenige, doch seither werden es immer mehr. Heute sind es bis zu 700 Artikel und Aufsätze jährlich. Und die Zahlen steigen weiter.

Wenn ein Thema so populär wird wie die Achtsamkeit, verliert man jegliche Kontrolle darüber. Mittlerweile verbringe ich einen Großteil meiner Zeit damit, auf missverständene Deutungen und Ansätze zu reagieren. Jeder Hinz und Kunz nennt sich inzwischen Achtsamkeits-Coach. Doch bei wie vielen richtig guten Meistern haben sie gelernt? Darauf kommt es nämlich an. Das ist wohl der Preis des Erfolgs. Im Grunde habe ich gar nichts dagegen, aber ich verwende einfach sehr viel Zeit darauf, Menschen zu erklären, was sie da eigentlich tun. Denn vieles davon hat nichts mit Achtsamkeit zu tun, alle wollen es aber

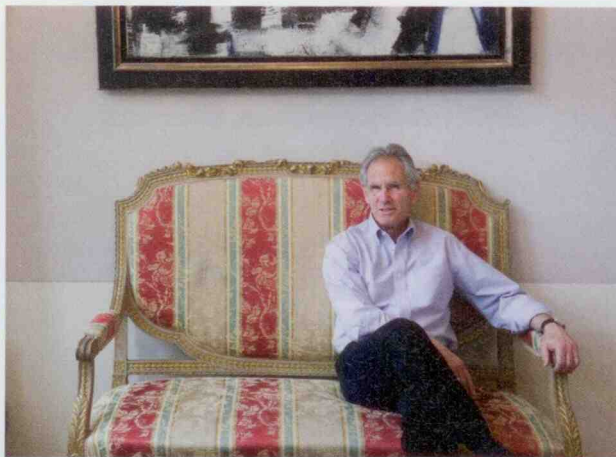
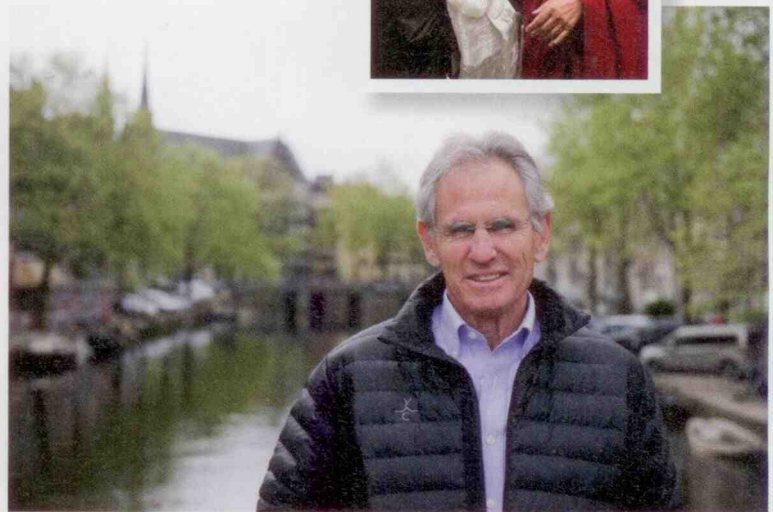
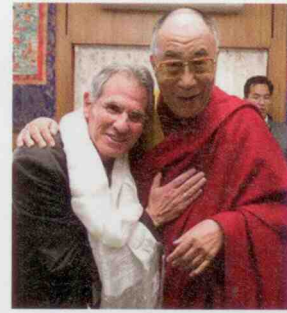
so nennen, weil Achtsamkeit gerade in ist. Meditation ist ein radikaler Akt der Liebe, ein radikaler Akt der geistigen Gesundheit und Wachsamkeit. **Und Meditation ist schwer. Vielleicht sogar das Schwierigste, das man tun kann. Richtig Meditieren kann man weder halbseiden noch oberflächlich. Das ist auch eines der Probleme, die ich mit dem ganzen Hype habe, der heutzutage um das Thema Achtsamkeit gemacht wird.** Es gibt jedoch auch Kräfte, die dem Missbrauch entgegenwirken. Viele Wissenschaftler, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen, sind gute Wissenschaftler, und viele Aufsätze stammen von Menschen, die selbst meditieren. Sie versuchen, sich selbst zu verstehen. Wenn man diese Kräfte zusammenbringt, die Ebene der Wissenschaft und die persönlichen Erfahrungen der Meditierenden, dann entsteht daraus ein Dreieck der Weisheit, das sehr stark ist.

Es ist nun 15 Jahre her, dass ich pensioniert wurde und die Leitung des Centers for Mindfulness abgab. Eine ganz neue Generation ist seither am Werk und unterrichtet wiederum eine weitere Generation. Das Center for Mindfulness, das ich als eine Art Schirminstitut für alle diese Beratungsstellen und Trainingsprogramme gegründet habe, blüht und gedeiht weiter, es ist nun ein globales Phänomen. Inzwischen gibt es 720 Institute an Kliniken auf der ganzen Welt, die MBSR anbieten. Übrigens sogar in China, was lustig ist, schließlich begann ja alles dort mit den chinesischen Lehren vom Buddhismus.“ ➔



Mit meiner Frau Myla, der  
Liebe meines Lebens

Treffen  
mit dem  
Dalai Lama



JON  
KABAT-ZINN

Im Alltag  
Ruhe finden  
Meditationen  
für ein gelassenes Leben



KNAUER

Jon Kabat-Zinn

Jeder  
Augenblick  
kann dein  
Lehrer sein

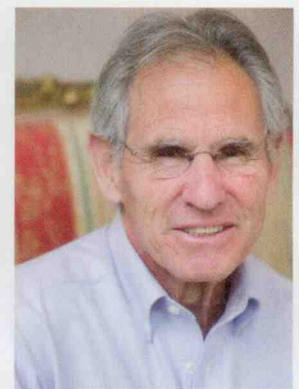
100 Momente  
der Achtsamkeit

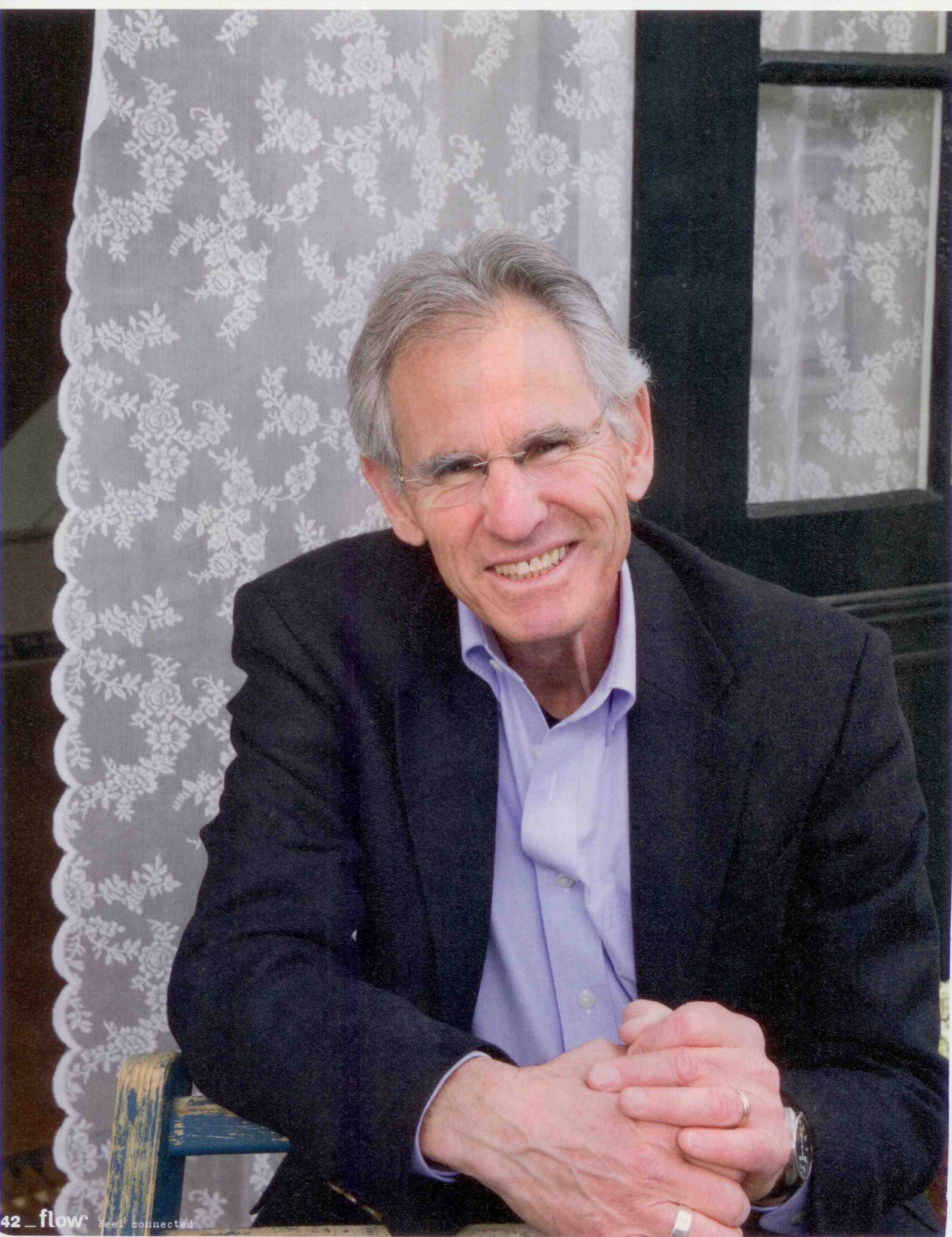
O.W. BARTH

Im Alltag Ruhe finden. Meditationen  
für ein gelassenes Leben (Knaur  
Menssana) und Jeder Augenblick kann  
dein Lehrer sein. 100 Lektionen in  
Achtsamkeit (O.W. Barth)



< Mit Talk-  
masterin  
Oprah  
Winfrey





# Zukunft

„Gleichgewicht ist nichts Statisches: Du verlierst es immer wieder und gewinnst es zurück“

„Ich hasse das Wort Rente. Ich bin schon 15 Jahre im Ruhestand, arbeite aber nicht weniger. Ich bin ständig dabei, mein Leben im Gleichgewicht zu halten, da die Welt beim Thema Achtsamkeit ja gerade regelrecht durchdreht. Wenn ich mit Oprah Winfrey, Anderson Cooper von CNN oder wem auch immer spreche, freut mich das natürlich, da es meine ursprüngliche Idee vorantreibt. Aber daraus entstehen gleichzeitig nur noch mehr Dinge, die ich tun muss. Ja zu sagen kostet Zeit, deshalb sage ich meistens Nein. Meine Meditationspraxis sorgt für eine Balance zwischen den Herausforderungen meines Lebens – der Arbeit, den To-do-Listen, meinen Kindern, Enkeln, meiner Frau und meiner Mutter. Mein Leben ist also sehr ausgefüllt, und würde ich nicht vorleben, was ich selbst lehre, wäre das ja eine Karikatur dessen, worum es bei der Achtsamkeit geht.“

Es ist ein immerwährender dynamischer Prozess. Gleichgewicht ist nichts Statisches. Du verlierst es immer wieder und gewinnst es zurück. Das ist anstrengend, es geht nun mal ums wahre Leben, nicht um ein stressfreies Ideal. Wenn mich früher jemand fragte, wie oft ich meditiere, konnte ich sagen: soundso viele Stunden am Tag plus mein Hatha-Yoga. Aber ich beantworte solche Fragen nicht mehr. Vielmehr ist doch auch das hier gerade Meditation – mit Ihnen zu sprechen. Sie selbst erleben es vielleicht genauso, denn sonst wären Sie nicht anwesend, nicht aufmerksam. Unser Gespräch ist also genauso eine Übung wie alles andere – Ihre Kinder von der Schule holen, Liebe machen oder Suppe kochen.“

Meine Frau ist meine Seelenverwandte. Ich lernte sie am MIT kennen, sie arbeitete dort. Wir waren einfach genau die richtigen Menschen füreinander und sind nun seit 46 Jahren zusammen. Wir haben zusam-

men ein Buch über achtsame Erziehung geschrieben. Wir sprechen viel über dieses Thema. Wir haben unsere Kinder achtsam erzogen, aber keiner ist perfekt. Und das ist auch gut so. **Wer würde perfekte Eltern haben wollen? Du würdest nichts verstehen von Verstand, Gefühlen oder Fehlern. Wir haben unser Bestes versucht, achtsame Eltern zu sein, und es hört nicht auf.** Meine beiden Töchter sind Yogalehrerinnen, mein Sohn ist ebenfalls Achtsamkeitslehrer und Psychologe. Manchmal unterrichte ich mit meinen Kindern zusammen oder leite Workshops mit ihnen. Ich unterrichte auch mit meiner Frau. Wir haben drei Enkel, und ich hätte gern mehr Zeit für sie.

Mein Vater starb im Alter von 86 Jahren. Er hatte immer diesen messerscharfen Verstand eines Samurai, und letztlich starb er an Alzheimer – sehr traurig. 1996, als die Krankheit gerade anging, war ich von der Columbia University eingeladen, einen Vortrag zu halten. Mein Vater war damals meistens noch ziemlich klar und lud seine wichtigen Wissenschaftlerfreunde und Dekane ein, sie saßen alle in der ersten Reihe. Das bedeutete mir viel. Die Krankheit meines Vaters bereitete mir eine Menge Kummer und Sorgen. Es war einfach gottserbärmlich, ihm zehn Jahre lang dabei zuzusehen, wie er das Wertvollste verlor, was er hatte – seinen Verstand. Ich habe viel Zeit mit ihm verbracht, was sehr schön, aber auch sehr schmerzhaft war. Mein Vater war ein eher mürrischer, streitfreudiger Mensch, aber mit dem Fortschreiten der Krankheit wurde er immer weicher, lebenswerter. Und bestimmte Teile seines Geistes wurden tatsächlich noch schärfer. Ich saß oft einfach nur neben ihm und hielt seine Hand. Zuweilen sagte er dann unglaublich tief sinnige und weise Dinge, auch wenn ihm das selbst gar nicht bewusst war.

Er starb in meinen Armen, während ich ihm Lieder vorsang, die er mir vorgesungen hatte, als ich drei Jahre alt war.

Meine Mutter hat meinen Vater verlassen, als sie 80 Jahre alt war. Sie zog nach Cape Cod, wo meine Eltern ein Sommerhaus hatten. Sie hatte ihre erste Kunstausstellung mit 95, ihren 100. Geburtstag hat sie mit einer großen Einzelausstellung gefeiert. Sie ist jetzt 101. Wir telefonieren jeden Tag, sie ist fantastisch. Sie malt inzwischen nicht mehr, hat aber Hunderte von Zeichenblöcken mit alten Arbeiten, schaut sie sich jeden Tag an, arbeitet daran und sagt: ‚Mit 50 oder 60 war ich einfach nicht mutig genug.‘ Wir lachen und tanzen viel.

Ich glaube, dass meine Arbeit sich inzwischen komplett deckt mit allem, was mich als Mensch ausmacht und was ich schon als Kind geliebt habe. Ich hege eine tiefe Liebe für die Wissenschaft, aber auch für alles Poetische, Künstlerische, Schöne. Das ist natürlich das Erbe meiner Eltern. Wann immer ich über meine Arbeit und über Meditation spreche, zu Gruppen überall auf der Welt, dann beschreibe ich es als ein Liebesverhältnis.“ ●

## MEHR LESEN UND ANSEHEN?

.....  
Für alle, die sich intensiver mit Achtsamkeit beschäftigen möchten, gibt es von Flow ab 13. Oktober ein ACHTSAMKEITS-EXTRA. Vorbestellen? [www.flow-magazin.de/mindfulness](http://www.flow-magazin.de/mindfulness)  
.....