

**Guten Morgen Herr Eßwein, haben Sie heute schon Achtsamkeitstraining praktiziert?**

Ja, das mache ich immer gleich nach dem Aufstehen. Die Zeit nehme ich mir. Ich starte mit aktivierenden Yogaübungen, mal eine Viertelstunde, mal 45 Minuten. Danach meditiere ich ein bisschen.

**Sie gaben Seminare, beraten Unternehmen zu Achtsamkeitstraining und zur Stressabbaumethode MBSR – wie erleben Sie den Achtsamkeitsboom, von dem immer die Rede ist? Gibt es den?**

Das Bewusstsein für das Thema Achtsamkeit ist in den vergangenen Jahren extrem gestiegen, viele Menschen beschäftigen sich damit. Im Vergleich dazu ist das in Unternehmen noch nicht in der Breite angekommen, wie es zum Beispiel in den USA und Großbritannien der Fall ist.

**Was interessiert die Leute daran? Ist es eine Reaktion auf die immer stressigere Welt?**

Es ist eine Reaktion auf die Digitalisierung, auf die starke Beschleunigung, der wir heute ausgesetzt sind. Laut Studien geht der Trend dazu, dass wir heute in einem Lebensjahr so viele Informationen aufnehmen wie früher in einem ganzen Menschenleben. Mit früher meine ich: vor dem Internetzeitalter. Das fängt ganz früh an: Laut einer Studie sind sogar Kinderfilme heute 25-mal schneller geschnitten als vor 20 Jahren. Diese Beschleunigung, diese Überlastung mit Informationen, bedeutet für uns einen ungeheuren Stress, und da müssen wir schauen, dass wir gut auf uns achten.

**Bei Achtsamkeit geht es ja auch oder vor allem darum, sich konzentrieren zu können und diese Fähigkeit zu trainieren. Genau das wird uns im Alltag mit dem Smartphone ja abtrainiert. Wir lernen ja gerade, uns nicht mehr zu konzentrieren. Können Ihre Kurs Teilnehmer das überhaupt noch?**

Die Entwicklung, die Sie beschreiben, verläuft ja schleichend. Daher ist es vielen Menschen gar nicht bewusst, wie schlecht sie sich konzentrieren können. Wir können uns heute spontan maximal 15 Sekunden mit einer Sache beschäftigen, bevor die Aufmerksamkeit weiterspringt. Je mehr Menschen Multitasking betreiben, desto kürzer wird diese Aufmerksamkeitsspanne und desto schwieriger wird es, sich zu konzentrieren.

**Eine Kritik am Achtsamkeitstraining ist, dass es ein bisschen zu perfekt in diese Welt der permanenten Selbstoptimierung und Leistungssteigerung passt. Sich nach der Arbeit entspannen zu können wird plötzlich auch als Leistung gesehen. Was sagen Sie dazu?**

Achtsamkeit und Arbeitsleben ist für mich kein Widerspruch. Für mich ist dieser Zusammenhang schlicht notwendig. In der neuen Arbeitswelt wird viel weniger hierarchisch gesteuert, viel mehr kommunikativ gearbeitet, in dieser Welt braucht es eine gute Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, sich selbst einschätzen zu können: Kann ich jetzt gerade kreativ sein, oder brauche ich eine Pause? Und daher ist Achtsamkeit ein perfektes Element, das wir wirklich brauchen in der Arbeitswelt.

**Um nicht zu überdrehen und auszubrennen?**  
Ja.



FOTO: DOROTHEEPROELLE

# Ist Achtsamkeit nur eine Masche, Jan Eßwein?

Der Physiotherapeut und Achtsamkeitslehrer Jan Eßwein wundert sich nicht über den Boom der Meditationslehre. Im Gespräch mit Jan Sternberg erzählt er, warum sie das notwendige Gegengift gegen den Stress der Digitalisierung und dauernden Erreichbarkeit ist. Und warum die moderne Arbeitswelt davon profitiert.

Die Frage ist nur, ob das den Chef interessiert, ob ich mich jetzt gerade produktiv fühle. Der könnte ja auch sagen: In einer Stunde musst du fertig sein!

Wenn ich lerne, mehr auf mich zu achten, kann das auch heißen, dass ich die Entscheidung treffe, ein Arbeitsumfeld zu verlassen. Etwa wenn ich zu dem Schluss gekommen bin, dass die Bedingungen nicht hilfreich, nicht förderlich für mein Leben oder meine Gesundheit sind. Im Kleinen fängt die Achtsamkeit damit an, dass ich meinen Körper, meinen Atem besser wahrnehme. Es bedeutet, dass ich meine Emotionen und Gedanken wahrnehme. Aber im Größeren heißt es, dass ich wahrnehme, was mir guttut und was nicht. Und auf dieser Basis kann ich meine Entscheidungen treffen. Dann suche

ich mir vielleicht als Konsequenz einen Arbeitsplatz, bei dem ich auf eine gesündere Weise tätig sein kann.

**Sie haben gesagt, in den USA und Großbritannien sei es weitaus üblicher, dass Unternehmen Achtsamkeitstrainings für ihre Mitarbeiter buchen. Sie bieten das jetzt auch in Deutschland an. Welche Unternehmen interessieren sich dafür?**

Das geht von einem Impuls-Vortrag bei einem großen Konzern bis zur Umgestaltung in einem Unternehmen, das sich stark auf New Work und Umorganisation der Arbeitsprozesse einlässt. Die sagen: Das ist genau die Ergänzung zur Arbeit, die wir brauchen.

**Sie kündigen Ihre Arbeit als „100 Prozent esoterikfrei“ an. Was bedeutet**

**das genau? Muss Achtsamkeitstraining aus der Esoterik-Ecke befreit werden?**

Die Ursprünge liegen im Buddhismus. Sie haben im Rahmen der stressreduzierenden MBSR-Methode einen säkularen Kontext gefunden, der in keiner Weise ideologisch geprägt ist.

**Ein wichtiger Bestandteil dieser Methode ist der so genannte Body Scan. Das klingt für viele wie eine Art des Autogenen Trainings. Worin bestehen die Unterschiede?**

Beim Autogenen Training geht es darum, einen bestimmten Zustand zu erreichen und herzustellen – warm und weich und so weiter. Beim Body Scan, beim Achtsamkeitstraining generell, geht es darum, die Qualität der eigenen Wahrnehmung, die Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und zu stärken. Ein Nebeneffekt davon kann eine sehr tiefe Entspannung sein, aber es geht bei der Achtsamkeit um einen wach-entspannten Zustand. Nicht um das Wegkippen in einen schlafähnlichen Zustand wie beim Autogenen Training. Deswegen ist die Achtsamkeit auch so alltags- und realitätsnah – und mit der Arbeitswelt kompatibel –, weil wir diesen wach-entspannten Zustand genau so brauchen können in einem intensiven Gespräch, in einem kreativen Arbeitsprozess, in dem Moment, wenn wir Emotionen spüren, die im Alltag auftreten. Andere Meditationstechniken wirken während der Zeit, die man auf der Matte liegt. Achtsamkeit begleitet einen durch den ganzen Tag.

**Der letzte Tarifkonflikt in der Metallbranche drehte sich interessanterweise nicht um mehr Geld oder weniger Stunden, sondern um individuelle Arbeitszeitregelungen, die zur jeweiligen Lebenssituation passen.**

Der Megatrend in unserer Gesellschaft ist die Individualisierung. Immer mehr Unternehmen entsprechen den Wünschen nach individuellen Arbeitszeiten. Dazu gehört Achtsamkeit. Unternehmen sollten auch darauf hören, was die Angestellten für sich richtig finden. Der eine will kein Dienst-Tablet, weil es ihn verrückt macht, der andere braucht es, weil er beim Pendeln morgens schon einmal Mails abarbeiten will. Es gibt immer mehr Unternehmen, die dem Bedürfnis der Angestellten nach Auszeiten, nach individuellem Arbeiten Raum geben.

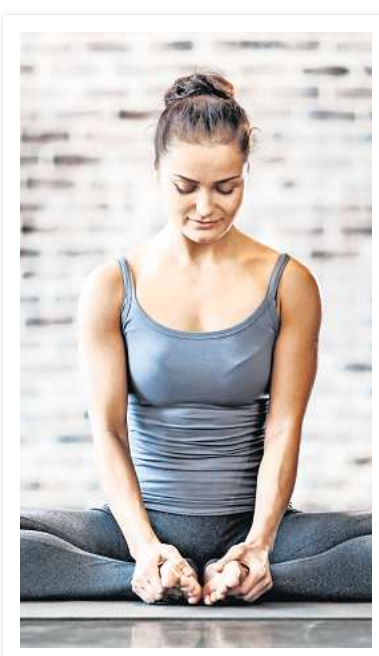
**Das Familienleben ist weniger flexibel – wenn man kleine Kinder hat, die morgens vor sechs Uhr aufwachen, ist man meist weder wach noch entspannt und muss trotzdem für sie da sein. Was hilft mir dann, achtsam zu sein?**

Es kann sehr viel helfen. Eine Teilnehmerin in einem meiner Kurse hat beim vierten Treffen erzählt, dass es ihr jetzt zum ersten Mal seit einem Jahr gelungen sei, ihre pubertierende Tochter in einer bestimmten Situation nicht anzuschreien. Das gelang ihr, weil sie früh genug spürte, also auch wirklich körperlich spürte, wie ihre Anspannung in ihr hochkam. Sie hatte Freudentränen in den Augen. Achtsamkeit hilft uns, die eigenen Emotionen bewusster wahrzunehmen und dadurch zu regulieren. Und das hilft immens im Privatleben.

## Was ist eigentlich Achtsamkeit?

Ein Aufenthalt in einem Schweigekloster in Nepal war Jan Eßweins erste und intensivste Begegnung mit der Achtsamkeitsmeditation. Sechs Monate verbrachte der heute 42-Jährige am Himalaya. Nach der Rückkehr nach Deutschland gründete er in Planegg bei München seine Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie. Eßwein ist Bestsellerautor von Ratgebern („Achtsamkeitstraining“, „Achtsame Yogaübungen“).

Eßwein berät auch Unternehmen, wie sie Achtsamkeitstraining im Arbeitsalltag einsetzen können. Die Beratung kann von einem Impulsvortrag bis zu einem achtwöchigen Intensivprogramm reichen, das die gesamte Arbeitsorganisation in den Blick nimmt. Er verspricht, dadurch den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren und zu verhindern, dass Mitarbeiter ausgebrannt und überfordert ausfallen. „Garantiert esoterik-



frei“, nennt Eßwein diese Kurse. Mit Esoterik hat die im Westen verbreitetste Form der Achtsamkeitsmeditation ohnehin nichts zu tun. MBSR (Mindfulness based Stress Reduction, achtsamkeitsbasierter Stressabbau) heißt ein Programm, das der US-amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelt hat. Er hat Übungen aus dem Hatha Yoga, Vipassana und Zen zu einer säkularen Methode der Meditation miteinander kombiniert.

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, der als wach und entspannt zugleich beschrieben wird. „Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen“, schreibt Doris Kirch vom Deutschen Fachzentrum für Achtsamkeit. „Mit zunehmender Achtsamkeit reduzie-

ren sich gewohnheitsmäßige automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben, was zu einem hohen Maß an situationsadäquatem, authentischem und selbstbewusstem Handeln führt.“

Wer seine Achtsamkeit trainiert, lebt und reagiert bewusster, souveräner und ausgeglichener – so argumentierten die Anhänger dieser Methode. In der ersten Sitzung des MBSR-Trainings bekommen Teilnehmer eine Rosine gereicht und sollen über sie meditieren: Wie sieht sie aus, wie riecht sie, und schließlich: wie schmeckt die Frucht? Unbewusstes, übermäßiges Hineinschlingen, sei es von Reizen, von Essen oder von Informationen soll so vermieden werden.

Sogar Schmerzpatienten verspricht die Methode Linderung, weil diese ihre Empfindungen besser steuern und akzeptieren lernen. „Achtsamkeit ist keine Modeerschein-



ung, sondern eine Lebenseinstellung. Sie bringt Ruhe in die Hektik unseres Alltags und hilft uns, besser mit Stress, mit Ängsten, negativen Gefühlen oder Krankheiten umzugehen“ sagt Kabat-Zinn im Interview mit der „FAZ“.

Am schwierigsten – und gleichzeitig am wichtigsten – sei es, das Nichtstun zu lernen. „Nichtstun muss geübt und praktiziert werden“, sagt

Kabat-Zinn. „Das ist kein esoterisches Konzept, keine Philosophie, die man verstehen muss, sondern ein Muskel, der trainiert werden will. Jeden Tag, immer wieder, auch wenn es schmerzt, und man keine Lust hat.“

Achtsamkeit scheint das perfekte Instrument, mit dem immer hektischer werdenden Alltag klarzukommen. Deswegen zieht das Konzept auch Kritik auf sich. Der Soziologe Hartmut Rosa aus Jena hat die Achtsamkeitsbewegung massiv kritisiert. Sie sei unpolitisch und schiebe das Problem, sich in einem beschleunigten System der Arbeit zu behaupten, dem Einzelnen zu. Im „Deutschlandfunk“ sagte er: „Manager sagen im Radikalfall: Sie hatten Skrupel und Schwierigkeiten, Menschen zu entlassen, und seitdem sie Achtsamkeit praktizieren, fällt es ihnen viel leichter. Da sieht man eine Funktionalisierung der Achtsamkeitslogik.“ jps