



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

Harald Görlich

# Lebensrhythmus und Achtsamkeit

---

## herausgegeben von Wulf Bertram

---

Zum Herausgeber von »Wissen & Leben«:

**Wulf Bertram**, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1995 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags in Stuttgart, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Im gleichen Jahr gründete er zusammen mit Thure von Uexküll und medizinischen Fachkollegen die Akademie für Integrierte Medizin, deren Vorstand er seitdem angehört. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen müsse und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Für sein Lebenswerk, seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit im Sinne des Stiftungsgedankens«, wurde Bertram 2018 der renommierte Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen, deren Ziel es ist, zu einer humaneren Welt beizutragen, in welcher der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht.

Harald Görlich

# Lebensrhythmus und Achtsamkeit

---

Mit sich und anderen gut  
umgehen – Fundamente einer  
gesunden Lebenspraxis

## **Professor Dr. Harald Görlich**

E-Mail: Harald.Goerlich@web.de

www.harald-goerlich.com

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © iStock Photo/bestdesigns

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Markus Pohlmann, IQ Verlagsbüro, Heidelberg

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40003-8

Auch als E-Book erhältlich

*Prof. Dr. habil. Günther Groth,  
ehemals Universität Mannheim,  
mit Dank und Wertschätzung gewidmet*

## Vorwort: Was der Nobelpreis für Medizin des Jahres 2017 mit Novalis zu tun hat

Georg Friedrich Philipp Freiherr von Hardenberg (1772–1801), besser bekannt unter dem Namen Novalis, war einer der bedeutendsten Schriftsteller der Frühromantik. Er verstarb allzu früh an der damals grassierenden Schwindsucht (Tuberkulose). Einerseits wird gemutmaßt, er habe sich bei der Pflege Friedrich Schillers angesteckt, andererseits gibt es eine moderne Hypothese, wonach man bei ihm im Nachhinein die Krankheit Mukoviszidose diagnostiziert haben will. Wie dem auch immer sei: Novalis, überaus gebildet, stellte einen hohen Anspruch an die Dichtkunst und suchte nach einer Verbindung von Wissenschaft und Poesie. Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle bereits, was dies alles denn nun mit dem Medizin-Nobelpreis zu tun hat. Ein Dichter, vor mehr als zweihundert Jahren verstorben – vom Nobelpreis ahnte die damalige Menschheit nicht im Entferntesten etwas. (Exakt hundert Jahre nach Novalis' Tod wurde dieser erstmals verliehen; seit 1901 wird die Auszeichnung, die der schwedische Erfinder und Industrielle Alfred Nobel gestiftet hat, vergeben.) Wo bitte soll denn ein Zusammenhang von Novalis mit dem Nobelpreis für Medizin des Jahres 2017 bestehen?

Am 4. Oktober 2017 wusste alle Welt: Die drei US-Amerikaner Jeffrey Hall (\*1945), Michael Rosbash (\*1944) und Michael Young (\*1949) sind die diesjährigen Preisträger des »Nobelpreises für Physiologie oder Medizin«. Und in jeder Tages- oder Wochenzeitung waren Schlagzeilen zu lesen wie:

- »Fast alle Lebewesen besitzen innere Zeitmesser«
- »So tickt die innere Uhr«

- »Impulse für die künftige Chronobiologie-Forschung«
- »Steuerung von Schlaf, Hormonen, Körpertemperatur«
- »Völlig aus dem Takt«

Das schwedische Nobelpreis-Komitee ehrte die Verdienste der drei Wissenschaftler, die zur Funktion und Kontrolle der »inneren Uhr« maßgebliche Forschungsarbeiten geleistet hatten. Diese hatten die molekularen Mechanismen zur Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus aufgeklärt und so die Grundlagen für ein Verständnis des biologischen Rhythmus' von Pflanzen, Tieren und Menschen geschaffen. Die Ehrung dürfte den betreffenden Fachgebieten Chronobiologie und Chronomedizin (gr.: »*chronos*« bedeutet »*Zeit*«) neue Schubkraft verleihen – so erhofft sich nun beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, dass ihrer Forschungsrichtung in der Medizin wieder mehr Aufmerksamkeit zuteilwird.

Allgemein ist von einem engen Zusammenhang des Lebens auf der Erde mit der Rotation unseres Planeten auszugehen. Was Hall, Rosbash und Young diesbezüglich an neuen Erkenntnissen lieferten, hat entscheidene Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wir befinden uns somit mitten in dem fundamentalen Fragenkomplex: Was kann der Einzelne im Sinne einer Gesundheitsprophylaxe tun, und über welche Möglichkeiten verfügen die Medizin und die Ärzte, um Krankheiten vorzubeugen bzw. diese zu heilen oder doch zumindest einzugrenzen? Auch wenn es zunächst womöglich esoterisch angehaucht klingen mag: Biorhythmus und Rhythmen des Lebens spielen dabei tatsächlich eine ganz und gar zentrale Rolle!

Das Nobelpreis-Komitee des Karolinska-Instituts teilte am Montag, 2. Oktober 2017, zu den Arbeiten der drei zu ehrenden Forscher mit: »Ihre Entdeckungen erklären, wie

Pflanzen, Tiere und Menschen ihren Biorhythmus adaptieren, damit er an die Umwälzungen der Erde angepasst ist.« Die Nobelpreisträger hatten aber gar nicht die »inneren Uhren« des Menschen erforscht, sondern die der Taufliege *Drosophila melanogaster*: In den 1980er- und 1990er-Jahren war es ihnen nach und nach gelungen, die molekularen Prozesse, die die »Fliegenuhr« steuern, zu entschlüsseln. Ihr Interesse galt vor allem dem sogenannten *zirkadianen* Rhythmus der Fliege. Ein zirkadianer Rhythmus ist ein innerer oder »endogener« Rhythmus, der sich über eine Periodenlänge von etwa 24 Stunden erstreckt. Lateinisch »*circa*« meint dabei *ungefähr*, und »*dies*« bezieht sich auf einen Tag, daraus ergibt sich die Wortschöpfung »*zirkadian*«. Die Forscher entdeckten unter anderem ein Protein, das sich in den Zellen der Taufliege während der Nacht ansammelt und im Tagesablauf wieder aus den Zellen verschwindet. Diese Prozesse – so ihr überaus wichtiger Hinweis (!) – hängen mit der Erdrotation zusammen, und diese dauert eben 24 Stunden. Ganz zweifelsohne sei damit ein Rhythmus gegeben, auf den sich offenbar alle Erdbewohner eingestellt haben.

Schauen wir wieder auf uns Menschen: Jeder kennt den Tag-Nacht-Rhythmus und die Konsequenzen, wenn wir diesem »entgegenleben«. Wir müssen schlicht zur Kenntnis nehmen, wie sich bei uns wie bei allen anderen höheren Lebewesen eine »innere Uhr« an diesen 24-stündigen Wechsel von Tag und Nacht anpasst, der durch die Drehung der Erdkugel um sich selbst bedingt ist. Jede Tages- und Nachtzeit bringt dann spezielle Anforderungen und Wirkungen mit sich. So wird unser Stoffwechsel tageszeitlich angepasst, Körpertemperatur, Blutdruck und Hormonspiegel sind eindeutig betroffen. So ist es zum Beispiel nicht unerheblich, wann genau am Tag man ein bestimmtes Medikament ein-

nimmt. Dieses kann bei morgendlicher Einnahme hochwirksam sein, am Nachmittag oder Abend jedoch mehr oder weniger ohne Wirkung. Auch weiß jeder<sup>1</sup> von uns über Schlafstörungen Bescheid, die sich einstellen können, wenn Nacht- oder Schichtarbeit angesagt ist. Auch dass unser Wohlbefinden massiv gestört werden kann, wenn wir bei Langstreckenflügen mehrere Zeitzonen überwinden und – obwohl sonst alles in bester Ordnung ist – wir an einem »Jetlag« leiden, dürfte vielen von Ihnen bekannt sein. Die Umgebung und unser innerer Rhythmus passen einfach nicht mehr zusammen.

Hintergrund all dieser Beispiele ist das Durcheinandergeraten eines Rhythmus. Wir leben gewissermaßen gegen einen Lebensrhythmus, und unser Körper und unsere Psyche werden dadurch in Mitleidenschaft gezogen. Später, in Kapitel 4, widmen wir der Chronobiologie mehr Aufmerksamkeit, an dieser Stelle soll jetzt aber endlich Novalis wieder ins Spiel kommen.

Der Dichter stellte, wie bereits erwähnt, einen hohen Anspruch an sein Wirken. Worum es Novalis unter anderem ging, machte er mit folgender Äußerung deutlich (Novalis 2001, S. 380): »Die Poesie ist die große Kunst der Konstruktion der transzendentalen Gesundheit. Der Poet ist also der transzendente Arzt.« Novalis bezweckte mit seiner Dichtkunst also einen Beitrag zur Gesundheit, auch wenn es sich dabei nicht um eine konkrete Arznei mit den zu seiner Zeit bekannten Substanzen handelte. Jenseits

---

1 In diesem Buch wird auf eine sprachliche Gleichstellung der Geschlechter verzichtet, also z. B. nicht immer die männliche und die weibliche Form angeführt. In der Regel sind jeweils alle Geschlechter gemeint, unabhängig davon, ob die männliche oder die weibliche Form benutzt wird.

eines Bereichs einer normalen Sinneserfahrung, gewissermaßen in einem »Überschreiten« oder »Übersteigen« der erfahrbaren und gegenständlichen Welt, nahm der Literat eine Wirkung der Poesie auf die Gesundheit an. Warum das so sein kann, erklärte Novalis mithilfe einer Rhythmuskonstruktion:

*»Jahreszeiten, Tageszeiten, Leben und Schicksale sind alle, merkwürdig genug, durchaus rhythmisch, metrisch, taktmäßig. In allen Handwerken, und Künsten, allen Maschinen, den organischen Körpern, unsren täglichen Verrichtungen, überall: Rhythmus, Metrum, Taktschlag, Melodie. Alles, was wir mit einer gewissen Fertigkeit tun, machen wir unvermerkt rhythmisch. Rhythmus findet sich überall, schleicht sich überall ein. Aller Mechanismus ist metrisch, rhythmisch. Hier muß noch mehr drin liegen. – Sollt' es bloß Einfluß der Trägheit sein?«*

[Aus Novalis (1846): Schriften.  
Berlin (G. Reimer), S. 254 f.]

Diese Einschätzung, die sowohl für die Dichtkunst als auch für die naturwissenschaftliche Forschung bedeutsam ist, gipfelt in der Aussage: »Ohne Rhythmus keine Welt«. Für Novalis ist Rhythmus die Grundlage der Künste und Wissenschaften. Dieser wird somit zu einem zugleich naturwissenschaftlichen und ästhetischen Forschungsgegenstand. Und Novalis' Perspektive zieht sich durch das 19. und 20. Jahrhundert bis hinein in die Gegenwart: Die Künste, Geisteswissenschaften und ebenso – modern gesprochen – die »Life Sciences«, sie alle haben mit Rhythmuswahrnehmungen zu tun und setzen sich mit diesen auseinander. Rhythmus ist gewissermaßen der Natur, der Physiologie und dem ganzen Kosmos inhärent und wirkt als Voraus-

setzung für die Steuerung von vielerlei Abläufen. Denken Sie nur an die Bewegungen der Gestirne, an die Tag- und Nachtzeiten, an den Wechsel der Jahreszeiten, den Atem- oder Herzrhythmus und manch anderes mehr!

Womit wir wieder bei der gegenwärtigen naturwissenschaftlichen Forschung und dem Medizin-Nobelpreis angelangt sind. Vor drei Jahrzehnten ermöglichten Jeffrey Hall, Michael Rosbash und Michael Young mit ihren Entdeckungen zur zirkadianen Rhythmik den Startschuss für die Chronobiologie. Den Nobelpreisträgern gelang die Identifizierung der molekularen Komponenten der im Tierreich universell verbreiteten »inneren Uhr«, die demnach auch wir Menschen besitzen. Heute weiß man, dass Störungen des zirkadianen Rhythmus' mit Schlafstörungen in Verbindung stehen können, aber auch mit der Entwicklung von Depressionen, bipolaren Störungen, Gedächtniseinbußen sowie einigen neurologischen Erkrankungen. Aus Tierexperimenten und epidemiologischen Studien (gesundheitsbezogenen statistischen Erhebungen an großen Gruppen oder Bevölkerungen) ist zudem ein Risiko für Stoffwechselstörungen, die mit Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Störungen des Zuckerstoffwechsels einhergehen, für sogenannte metabolische Erkrankungen, offenbar geworden. Der zirkadiane Rhythmus wirkt auf wichtige regulative Hormone wie Kortisol und Insulin. Kommt es zu einer Störung des Rhythmus, gerät der Stoffwechsel in Schwierigkeiten: Die Insulinsensibilität und die rhythmischen Schwankungen (Oszillationen) des Blutzuckerspiegels werden nicht mehr im notwendigen Maß gesteuert.

Novalis hat vor langer Zeit Vermutungen angestellt und begründet, doch war die naturwissenschaftliche Forschung noch lange nicht so weit, um seine Überzeugungen mit har-

ten Fakten zu bestätigen. Mag manches philosophisch überzogen oder mangels ausreichender Faktenlage aus heutiger Sicht nicht mehr tragfähig zu sein, so kann doch festgehalten werden: Bedenkt man die damalige Welt des Dichters und stellt eine Verbindung zur Gegenwart her, so erscheinen seine Vorstellungen erstaunlich. Es lassen sich durchaus Berührungspunkte zwischen Novalis' Arbeiten und den modernen Naturwissenschaften feststellen.

Vielerlei rhythmische Prozesse steuern unser Leben. Etliche davon greifen ineinander und tragen zu einem funktionierenden Ganzen bei. Werden Rhythmen gestört, insbesondere biologische, biochemische und soziale, gerät etwas durcheinander und unser Leben im Extremfall massiv in Gefahr. Eine Beschäftigung mit Lebensrhythmen lohnt also allemal! Es geht dabei immer auch um unsere Gesundheit. Wird zugleich Achtsamkeit ins Spiel gebracht, dann vor allem deshalb, weil es zwischen Lebensrhythmen und Achtsamkeit einen Zusammenhang gibt. Wir können viel für unsere eigene gesunde Lebenspraxis tun, wenn wir diese beiden Phänomene näher in den Blick nehmen und ihnen im Alltag mehr Beachtung schenken. Und das ganz ohne Medikamente und frei von deren Risiken und Nebenwirkungen!

# Inhalt

1	Das Fundament unseres Menschenlebens . . . . .	1
1.1	Wenn das Herz vor Freude hüpfet oder aber vor Kummer zerbricht – Vom wichtigsten Rhythmus unseres Lebens . .	1
1.2	Wie Takt, Rhythmus und Achtsamkeit mit Schwingungen und Resonanz zusammenhängen . . . . .	8
2	Wenn ein Fundament fehlt, ... . . . . .	22
2.1	... dann lesen Sie solche Sätze oder Überschriften in den Medien . . . . .	22
2.2	... dann zeigt das folgende Märchen für Erwachsene, was schiefläuft . . . . .	26
2.3	... dann offenbart die folgende Geschichte eines unzufriedenen Bauern, dass aller Fleiß nichts nutzt . . . . .	31
2.4	... dann übersehen wir eine uralte Weisheit: Alles hat seine Zeit . . . . .	33
3	Damit jetzt kein Missverständnis entsteht: Der Wandel beginnt im Kopf, jedoch... . . . . .	41
3.1	... ist weder ein radikales Aussteigen notwendig noch eine Revolution . . . . .	41
3.2	... genügen ein Perspektivenwechsel und ein Prüfen bisheriger Lebensmuster . . . . .	44
3.3	... wir gelangen bereits zum Zusammenhang von Achtsamkeit und Lebensrhythmus und, damit eng verbunden, zum Stichwort Selbstfürsorge . . . . .	53
3.4	... es muss allerdings über das Individuum hinaus ein Blick für das Ganze eröffnet werden, weil wir und unser Planet sonst in größte Gefahr geraten . . . . .	57
3.5	... darf auch manche kritische Anmerkung ihren Platz haben . . . . .	68

4	Legen wir ein erstes Fundament: Rhythmus ist die beste Medizin! .....	77
4.1	Rhythmus und Gesundheit – Chronomedizin hat nichts mit Esoterik zu tun .....	77
4.2	Was Chronobiologen und Chronomediziner schon lange wissen: Der Mensch ist ein »Uhrenladen« .....	80
4.3	Ein erstes Beispiel: Was Schlaf mit einer inneren Uhr zu tun hat .....	83
4.4	Ein zweites Beispiel: Musik als Heilmittel – Ein Rhythmus, bei dem jeder mitmuss .....	91
5	Und weil es so schön ist, gleich ein zweites Fundament: Achtsamkeit als Lebensqualitäts- ressource mit einem nüchtern-ehrlichen Blick .....	97
6	Wissenschaften liefern Baustoffe für diese Fundamente .....	108
6.1	Medizin oder: Eine spezielle Antwort auf die Frage, was man Positives für seine Gesundheit tun kann .....	108
6.2	Biologie oder: Fortsetzung medizinischer Erkenntnisse zu einem besonderen Verständnis des Burnout- Phänomens .....	112
6.3	Physik oder: Was Zeit und Gezeiten mit der Organisation des Lebens zu tun haben .....	117
6.4	Psychologie oder: Fritz Riemanns »Grundformen der Angst« .....	124
6.5	Sportwissenschaft oder: Was nicht nur dem Körper guttut .....	131
6.6	Philosophie oder: Über die Herkunft des Wortes Rhythmus und Gedanken zur Achtsamkeit jenseits buddhistischer Spiritualität .....	139
6.7	Soziologie oder: Resonanz und Schwingungen .....	150

6.8	Theologie oder: Am siebten Tag sollst du ruhen – Mit einem Blick auf das Kirchenjahr . . . . .	157
6.9	Sonstiges mehr oder: Was nur knapp skizziert werden soll . . . . .	166
7	Damit die Seele lacht – Rhythmus und Achtsamkeit als Schutz vor Balanceverlust . . . . .	170
7.1	Worüber man sich nicht wundern muss – Panikattacken und Burnout . . . . .	170
7.2	Sehen wir es wirklich nicht? – Gedanken zum Thema Zeit . . . . .	177
7.3	Eine erste entscheidende Frage: Wie ist es um Ihre Veränderungsmotivation bestellt? . . .	185
7.4	Eine zweite, ganz entscheidende Frage: Kann man Achtsamkeit lernen? – Dann könnte man auch auf Lebensrhythmen achten . . . . .	188
8	Rhythmus und Achtsamkeit im Alltag: Lebenselixiere . . . . .	194
8.1	Welch großartige Schwingungen: Liebe als Lebenselixier . . . . .	194
8.2	Und weil das so eine Sache ist mit der Liebe: Lob, Anerkennung und Wertschätzung als Lebenselixiere . . . .	204
8.3	Freude, Schutz und Heilung: Musik, Singen und Tanzen als Lebenselixiere . . . . .	210
8.4	Bitte nicht übertreiben, dann gilt: Sport ist ein Lebenselixier . . . . .	216
8.5	Sensationell einfach und großartig in der Wirkung: Naturerfahrung und aktive Entspannung als Lebenselixiere . . . . .	221
8.6	Nicht zu unterschätzen: Rituale – Sinnvolle Unterbrechungen im Alltag als Lebenselixiere . . . . .	231

8.7	Leider etwas aus der Mode gekommen: Gedichte als Lebenselixiere, mit einem Hinweis auf Literatur im Allgemeinen .....	241
8.8	Auch die Bildende Kunst darf nicht vergessen werden: Malerei als Lebenselixier .....	249
8.9	Mit Augenmaß statt Fanatismus: Religion und Glaube als Lebenselixiere .....	257
8.10	Und es gibt selbstverständlich viele weitere Lebenselixiere: Schlussbemerkungen .....	264
9	Was für ein gutes Leben nicht vergessen werden darf: Achtsamkeit und Mitgefühl .....	266
9.1	»Mitgefühl und Liebe sind keine Luxusgüter« .....	266
9.2	Empathie und Selbstmitgefühl .....	273
9.3	Meditation .....	279
10	Zum Schluss: Ermunterung, Ermutigung und – zwei Übungen sowie ein Gedicht .....	288
	Literatur .....	302
	Sachverzeichnis .....	307

# 1 Das Fundament unseres Menschenlebens

## 1.1 Wenn das Herz vor Freude hüpfet oder aber vor Kummer zerbricht – Vom wichtigsten Rhythmus unseres Lebens

*»– es ist merkwürdig, wie die Musik Erinnerungen herbeizaubert. – Dasselbe gilt von Gerüchen. Wenn ich deine Briefe rieche, glaube ich immer in deinem Zimmer in Nohant zu sein und das Herz hüpfet mir vor Freude bei dem Gedanken, daß ich Dich das Pult von eingelegerter Arbeit öffnen sehe, das so gut riecht und so ernste Erinnerungen der vergangenen Zeiten hervorruft.«*

[Aus George Sand (1855): Geschichte meines Lebens.  
Neue Ausgabe. 24. Bd., Erster Theil.  
Leipzig (Otto Wigand), S. 168.]

Diese Sätze hat der Vater der französischen Schriftstellerin Amantine Lucile Aurore Dupin de Francueil während seiner Ausbildung zum Offizier an seine Mutter in einem Brief vom 09.11.1798 notiert. Seine Tochter Amantine, häufig besser bekannt unter dem Pseudonym George Sand (1804–1876), hielt diesen Brief an ihre Großmutter in ihrer »Geschichte meines Lebens« fest. Die Zeilen machen das wunderbare Gefühl der Freude und des Glücks deutlich, das den Herzschlag erheblich erhöht und vernehmlich spüren lässt. Dies geschieht jedoch ohne jede Gefahr, es ist kein Herzstolpern und Herzrasen, kein Grund zur Besorgnis, sondern im Gegenteil eine damit einhergehende unheimlich überschwängliche Freude.

Die erfährt jeder Mensch in seinem Leben spätestens in dem Augenblick, wenn er sich erstmals Hals über Kopf verliebt und der geliebte Mensch auf das ungemeine Begehren positiv reagiert. In der Themenvielfalt der Liebe finden wir daher zahlreiche Beispiele, die dieses Phänomen beschreiben. Unzählige Menschen haben sich in Gedichten intensiv mit den Gefühlen von Liebe und Verliebtheit auseinandergesetzt, und viele weitere werden dies in Zukunft tun, wobei das Symbol der Liebe – das Herz – oftmals eine herausragende Rolle spielt. Besonders schön bringt dies das Gedicht »Ich liebe!« von Rainer Maria Rilke (1875–1926) zum Ausdruck:

### **Ich liebe!**

*Nun mag die Welt in ihren Festen beben,  
entfesselt wüten mag das Element; –  
denn eine neue Ära tritt ins Leben,  
die keinen Haß und keinen Streit mehr kennt!  
Durch meine Seele ziehst mit Zauberweben  
o! wie's im Herzen glückverheißend brennt!  
Die Pulse fliegen mir, die Lippen beben,  
ich fühls, das ist es, was sich Liebe nennt!  
Und möge alles rings in nichts versinken,  
ich lebe und der Liebe Sterne winken!*

[Aus Rainer Maria Rilke (2015): Glück.  
Berlin (Insel), S. 23.]

Manchem Zeitgenossen mag das zu »schwülstig« erscheinen. Bedenken Sie aber die Zeit und ihre andere Sprache sowie eine für Rilke gewiss dahinterstehende reale Erfahrung. Dann erschließt sich an einem solchen Liebesgedicht das, was es an Energie und Freude, ja an Glück zum Ausdruck bringt. Das ist in der Gegenwart nicht viel anders,

die heutige Liebeslyrik weiß ebenso von Herz und Schmerz zu erzählen. Und wer es trivialer mag, wird ohne Probleme fündig werden: Die Texte der modernen Rock-, Pop- und Schlagermusik triefen geradezu von Liebe, Herz und Schmerz. Sei es das »Herzbeben« einer Helene Fischer oder der Welthit einer Céline Dion, »My heart will go on« – oft genug ist das Herz im Spiel.

Der Volksmund weiß das alles schon lange: »Wem das Herz hüpfet, dem ist kein Weg zu weit.« Solche Redensarten nehmen unmittelbar Bezug auf eine körperliche Symptomatik, dem Herzschlag eben, der solange nicht bemerkt wird, wie alles im normalen Bereich liegt. Da verrichtet ein Organ seine Arbeit. Bei einem gesunden Menschen schlägt es rund siebenzig Mal pro Minute, im Durchschnitt also hunderttausend Mal an einem Tag. Dahinter stecken Takt und Rhythmus. Und wenn diese durcheinandergeraten sollten, dann reagieren wir äußerst aufmerksam. Möglicherweise zum Guten und ohne Besorgnis, im Gegenteil, man will es spüren, dieses Hüpfen des Herzens. Gefühle sind mit biologischen Vorgängen verbunden, die dieses Hüpfen bestimmen. Freude und Euphorie, ja Glücksgefühle durchfluten uns in solchen Fällen. Aber auch das Gegenteil muss Erwähnung finden. Es gibt Umstände, unter denen der Herzschlag aus dem Takt gerät und der betroffene Mensch von Herzrhythmusstörungen geplagt wird: Herzschmerz in kritischem Sinne und Ängste dominieren dann das Empfinden und das Denken. Manche von uns werden derartige missliche Erfahrungen gemacht haben. Häufig nicht ungefährlich ist sogar der Umstand, wenn das Herz vor Kummer zerbricht. Damit geht eine einschneidende Minderung der Lebensqualität einher, ein Leiden, das die Tage verdunkeln kann und bei dem das »gebrochene Herz« schmerzt.

*»Es bricht mir das Herz, wenn ich höre, dass Du manchmal traurig bist. Was soll ich Dir da sagen? Es gibt so viele Sorten Traurigkeit, wie es Lebensstunden gibt. Und wahrscheinlich noch ein paar mehr. Da ist es egal, ob Du weißt, woher diese oder jene Traurigkeit kommt. Das gehört zu unserem Leben.«*

[Aus Robert Seethaler (2012): Der Trafikant. Zürich/Berlin (Copyright © Kein und Aber AG), S. 171.]

In diesen Zeilen, die Franz Huchels Mutter an ihren in Wien lebenden Sohn schreibt, wird das Herz als das Organ eines überragenden Gefühlserlebens ins Spiel gebracht. Der österreichische Schriftsteller Robert Seethaler wählt eine Überzeugung des Volksmundes, mit der er die Sorge einer Mutter um ihr Kind, auch wenn dieses längstens erwachsen ist, zum Ausdruck bringt: Ein Herz kann zerbrechen. Auch wenn das nur als eine Beschreibung im übertragenen Sinne gelten mag, so scheint das Herz im Besonderen als zentrales Organ für das Erleben und Ausdrücken von Kummer, Leid und Schmerz schon immer eine überragende Rolle zu spielen.

Wie der Volksmund weiß, dienen alle möglichen Organe als Ort oder Ziel unguter Wirkungen im menschlichen Leben. Körperliche Phänomene stehen mit Vorgängen auf einer psychischen, emotionalen und geistigen Ebene in Wechselwirkung, sind mit ihnen gekoppelt. So heißt es zum Beispiel »Das geht mir an die Nieren« oder »Das schlägt mir auf den Magen« oder »Das raubt mir den Atem« oder »Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen« oder »Das Problem bereitet mir Kopfzerbrechen«. Im Prinzip steht hinter solchen Beschreibungen und Sprüchen ein häufig nicht genauer hinterfragtes Wissen um eine Psychosomatik. Wer weiß schon im medizinischen oder psychologischen Sinne

Bescheid über Psychosomatik und Konversionsneurosen? – Fachleute, ja natürlich, diejenigen, die auf dem medizinischen Spezialgebiet der Psychosomatik forschen und arbeiten, aber auch Experten im Umfeld von Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie. Sieht man von diesen mal ab, so ist in der Bevölkerung ein gutes Gespür für diese Phänomene vorhanden, die dann eben umgangssprachliche Be- und Umschreibungen wählt, um für alle verständlich und nachvollziehbar das auszudrücken, was dem Menschen seelische Probleme bereiten kann.

Interessant ist, dass dem Herz, und nur dem Herz, sowohl positive als auch negative Reaktionen zugeschrieben werden. Es kann hüpfen vor Freude oder bluten vor Schmerz, es kann platzen vor Glück oder zerbrechen vor Kummer. Diese Polarität findet sich für kein anderes Organ. Auch darin erweist sich eine Besonderheit: Wir haben es mit extremen Zuschreibungen zu tun. Tut die eine dem Menschen ungemein gut und lässt ihn geradezu euphorisch werden, schmerzt, ängstigt und verunsichert ihn die andere.

Geht es nicht um seelische Phänomene, die zu Herzschmerzen führen, sondern sind organische Erkrankungen die Ursache, dann bedarf es rascher Hilfe, da ansonsten Lebensgefahr bestehen kann. Schlägt das Herz aus purer Freude schneller, beschleunigt sich der Herzschlag, weil dem Menschen Gutes widerfährt, so ist das eine Erscheinung, die wir gerne in Kauf nehmen. Dieser ganz andere Rhythmus ist willkommen, wir haben ein überaus gutes Gefühl. Wer jedoch schon einmal von Herzrasen geplagt wurde, ohne dass es eines besonderen Anlasses bedurfte, wird bestätigen können, welche Angst sich einstellt und wie verzweifelt man Hilfe sucht. Eine Rhythmusstörung, die das Herz rascher schlagen lässt, wird nun als lebens-

bedrohend empfunden. Ohne ärztliche und medizinische Versorgung ist die Gefahr schwerwiegender Folgen offensichtlich gegeben. Dieses komplexe und sehr sensible Organ ist offenbar mit einem Rhythmus ausgestattet, der auf den Lebensrhythmus reagiert und Bezug nimmt.

Selbstverständlich gibt es Herzerkrankungen, die nicht mit der Lebensführung zusammenhängen. So können Grippeviren das Herz angreifen und schädigen, oder eine koronare Herzerkrankung kann sich einstellen, obwohl jemand nie geraucht, nie Übergewicht entwickelt und nie Alkohol getrunken hat. Doch sei an dieser Stelle bereits auf in Kapitel 7.1 näher beschriebene Panikattacken verwiesen, deren Ursache (unter anderem) eine Lebensweise sein kann, die mit einem Aktivitätsmuster einhergeht, das das rechte Maß verloren hat und sich in einem »immer schneller, immer besser und immer mehr« schließlich erschöpft. Einen solchen Lebensrhythmus hält das Herz einige Zeit aus, früher oder später aber wird der Herzrhythmus unter ungünstigen Bedingungen durcheinandergebracht werden. Ein Zurückkehren zu einer gesunden Herztätigkeit ist dann nicht mit ein paar Pillen und einem dreitägigen Wellnesswochenende möglich, sondern es bedarf einer Umstellung der Lebensführung. Der Lebensrhythmus als Ganzes muss also in den Blick genommen werden, damit sich wieder ein gesunder Herzrhythmus einstellen kann. Einmal anders formuliert: Es ist hilfreich, die Sprache seines Körpers zu verstehen. Dann ist die Chance zur Einleitung notwendiger Korrekturen gegeben. Und bevor es überhaupt erst zu Korrekturen kommen muss: Wer auf die Signale seines Körpers achtet und diese deuten kann, tut wahrscheinlich bereits eine ganze Menge für seine Gesundheit. Und noch ein wenig anders formuliert: Achtsam zu sein, Lebensrhythmen anzuerkennen und sein Verhalten nach

ihnen auszurichten, dient der Prävention und der Gesundheitsprophylaxe!

Auf etwas Weiteres verweisen die Zeilen von Franz Huchels Mutter. Sie schreibt von »vielen Sorten Traurigkeit«. Und entscheidend: Traurigkeit gehört für diese Frau zum Leben. Was hat das mit Lebensrhythmus und Achtsamkeit zu tun? – Ich meine, sehr viel. Auch wenn manche das nicht wahrhaben oder sich mit derartigen Gedanken lieber nicht beschäftigen wollen, so ist zu sehen und anzuerkennen, dass ein Leben weniger schöne Umstände, ja Unglück beinhalten kann. Diese haben ihren Platz in jedem Leben, und ein immer glückliches, von keinerlei Unbill gezeichnetes Leben dürfte sich als grandiose Illusion entpuppen. Es ist die Polarität des Lebens, auf die später noch viel genauer einzugehen ist, die Huchels Mutter mit ihren Zeilen andeutet. »Mach dir nichts vor«, möchte man Franz in ihrem Sinne zurufen, »es ist normal, wenn mal was schiefläuft und aus dem Gleichgewicht gerät, das ist Teil des Lebens!«

Wir wünschen es uns natürlich anders. Vielleicht mag es das unbeschwerte Leben in dem einen oder anderen Fall tatsächlich geben, in dem Traurigkeit nie eine Rolle spielt. In den allermeisten Fällen dürfte es nicht so sein. Das Leben zeigt sich mit für den Menschen guten und weniger guten, ja schlechten Seiten. Diese Polarität ist auszuhalten und anzuerkennen, so sehr sich der Einzelne dagegen sperren möchte. Wem dies gelingt, der kann voraussichtlich die guten Momente, ja das Einfache und Selbstverständliche zu schätzen wissen. Das Sein in ganz normalen Umständen erfährt dann Wertschätzung und Respekt, womit wir beim Stichwort »Achtsamkeit« angelangt sind. Der berühmte US-amerikanische Psychiater Irvin D. Yalom (\* 1931) hat diesen Hintergrund einmal mit den Worten einer Patientin

ausgedrückt, der er in ihrer Krankenzzeit maßgeblich helfen konnte:

*»Egal, ob ich noch lange oder nur noch kurz lebe: Ich lebe jetzt, in diesem Augenblick [...] Was ich wissen will, ist, dass es nicht nötig ist, sich von Gedanken über Leiden oder den Tod abzuwenden, aber auch nicht, solchen Gedanken zu viel Zeit und Raum zu geben. Was ich will, ist, mit dem Wissen vertraut sein, dass das Leben zeitlich begrenzt ist. Und dann, im Licht (oder im Schatten) dieses Wissens zu wissen, wie man lebt. Wie man jetzt lebt! [...] Ich lebe jetzt, und darauf kommt es an.«*

[Irvin D. Yalom (2015): Denn alles ist vergänglich. München (© btb Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Übersetzung: Liselotte Pflüger), S. 183 f.]

## 1.2 Wie Takt, Rhythmus und Achtsamkeit mit Schwingungen und Resonanz zusammenhängen

Paul Potts? – Wahrscheinlich sagt Ihnen der Name etwas. Ja, es ist der zuvor gänzlich unbekannte Opernsänger (\*1970), der sich mit seinen Auftritten in einer britischen Casting-Show im Juni 2007 in die Charts katapultiert hat: Aus Giacomo Puccinis (1858–1924) Oper »Turandot« singt er die Arie »Nessun dorma«. Geradezu von einem Augenblick zum anderen ändert sich alles. In der Jury, die diesen etwas korpulenten Mann überaus kritisch und zugleich fast belustigt und mit einer Spur Herablassung beäugt, und im Publikum, das sich vielleicht die Frage gestellt hat, was dieser Mensch in einer Talentshow wohl verloren hat, vollzieht sich bereits nach den ersten gesunge-

nen Tönen eine geradezu phänomenale Veränderung. Beim »vincerò«, dem Höhepunkt gegen Ende der Arie, hält es das Publikum nicht mehr auf den Sitzen. Noch vor Beendigung des Liedes klatscht es frenetisch Beifall, ein sagenhafter Jubel bricht sich Bahn, manche Zuschauerinnen wischen sich Tränen aus den Augen. Und selbst die oft genug überaus hart und überheblich auftretenden Juroren sind gerührt und berührt, es wird herzlich gelacht, um Fassung gerungen – Paul Potts hat seine Sternstunde und mit der Musik und dem Singen der Arie die Menschen glücklich gemacht! Musik wird an späterer Stelle in diesem Buch (Kapitel 8.3) noch eine wichtige Rolle spielen. Schließlich gehört sie seit Urzeiten zum Menschsein, sie wirkt auf Leib und Seele und kann unser Verhalten ganz erheblich bestimmen. Das vorgestellte Beispiel soll im Augenblick nur einen ersten Zugang und damit ein Verständnis der Begriffe eröffnen, die in diesem Buch die Hauptrollen einnehmen.

Paul Potts Auftritt hat alle Zuschauer mitgerissen. Bevor schon vor dem Schluss der Arie der frenetische Beifall geradezu aufbrandet, hat er beim Publikum eine Resonanz erreicht, die ein konzentriertes und aufmerksames Zuhören, das Kopf und Herz, mithin Verstand und Gefühl, anspricht. Auf Resonanz zu stoßen – das wünschen wir uns doch häufig, wenn es um unsere Anliegen an andere Menschen geht. Erreichen wir unser Gegenüber, dann berührt uns das, wir sind zufrieden, gar glücklich, und alles scheint zu gelingen. Dabei gibt es einen Zusammenhang zwischen Resonanz und Schwingungen, was an diesem Musikbeispiel besonders schön gezeigt werden kann. Im Physikunterricht haben wir gelernt, dass Materie und Licht Wellencharakter besitzen, aus rhythmischen Schwingungen bestehen und – auch wenn wir sie nicht hören – Klänge darstellen können. Manche sprechen hier von kosmischer

Musik, die gekennzeichnet ist durch eine geordnete, getaktete Schwingung, was wiederum den Rhythmus ausmacht. Die von Potts gesungene Arie hat nun noch nicht einmal etwas mit kosmischer Musik, sondern mit echter Musik, wie wir sie kennen und hören, zu tun. Übrigens hat schon der antike griechische Philosoph Platon (428/427–348/347 v. Chr.) unterschieden zwischen kosmischer Musik – den Klängen der Natur – und der »musica instrumentalis«, das heißt der Musik, die durch Menschen erzeugt wird. Musik wirkt auf uns, sie beeinflusst Gehirn- und Körperfunktionen. Wie geschieht das?

In der Musik muss zunächst der Takt verstanden werden (lat. *tactus* = »Berührung«, »Stoß«). Der Takt ist eine Gruppierung von bestimmten Notenwerten mit gleicher Zählzeit. Er gibt der Musik eine grundlegende zeitliche Struktur, die Musik wird durch die einzelnen Takte gegliedert. Durch wechselnde Notenwerte der Musik, die mit diesen Zählzeiten des Taktes zusammenfallen oder aber von ihnen abweichen, entsteht der Rhythmus des Musikstückes. Der Rhythmus ist es, der uns anspricht. Im physikalischen Sinne sind es wieder Wellen, die unsere Sinnesorgane registrieren und in unserem Gehirn zu Tönen werden, die ganz unterschiedlich wirken können. Musikrhythmen können ausgleichend und harmonisierend, durchaus auch beruhigend wirken. Aber auch mitreißend, aufputschend und aggressiv machend. Die Rhythmen wirken auf unser Gefühlserleben. Sie beeinflussen unsere Stimmung. Der durch eine ganz bestimmte Taktfolge bestehende Rhythmus der Arie »Nessun dorma« hat im Zusammenspiel mit der Stimme und dem von ihr erzeugten Gesang von Paul Potts intensiv das Gefühlserleben der Menschen angesprochen, ja, wenn auch nicht in einem physischen Sinne, berührt. Der ganze Saal wurde in

Schwingung versetzt, die Resonanz war dem Sänger sicher. Das Publikum konnte den Applaus und den Jubel noch nicht einmal bis zum Schluss zurückhalten. Begeisterung und Rührung mussten sich Ausdruck verleihen, so tief waren die Zuschauer emotional angesprochen worden.

Dieses schöne Beispiel einer Annäherung an die Begriffe soll durch ein weiteres unterstützt werden, wobei es nun um eine durch und durch ernsthafte Dimension von Takt und Rhythmus geht. Viele von Ihnen haben bereits einmal die Funktionstüchtigkeit ihres Herzens überprüfen lassen. Eine der ersten Maßnahmen hierzu ist die Durchführung eines EKG. Das Elektrokardiogramm ist die Aufzeichnung der Summe der elektrischen Aktivitäten aller Herzmuskel-fasern mittels eines Elektrokardiografen. Das Ergebnis ist eine Herzspannungskurve, anhand derer die Ärzte ablesen, ob eine Störung vorliegt. Sie erkennen Herzfrequenz, Herzrhythmus, den Lagetyp und die elektrische Aktivität von Herzvorhöfen und Herzkammern. Damit ist ein Rhythmus in unserem Menschenleben ins Spiel gebracht, der aufgrund seiner immensen Bedeutung bereits in Kapitel 1.1 angesprochen wurde.

Gerät das Herz aus dem Takt, dann ist damit in der Regel Atemnot, Schwindel, Bluthochdruck und ein rasender Puls verbunden. Was heißt das nun? – Unser Herz besitzt einen Taktgeber. Das ist der sogenannte Sinusknoten, der normalerweise für eine regelmäßige Aktivierung der Herzvorhöfe sorgt. Dieser Sinusknoten gerät im Krankheitsfall im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Takt, was mit einer Veränderung der Herzmuskelzellen zusammenhängt. Es kommt dann zu einem lebensbedrohlichen Vorhofflimmern, der reguläre, gesunderhaltende Herzrhythmus wird nachdrücklich gestört. Die gestörte Taktgebung führt zu einer Herzrhythmusstörung, die als Arrhythmie

bezeichnet wird und eine unregelmäßige Abfolge des Herzschlages mit sich bringt. Dieser unregelmäßige Rhythmus zeigt sich im EKG. Es kann ein zu schneller (tachykarder) oder ein zu langsamer (bradykarder) Rhythmus sein. Abgesehen von leichten oder gelegentlichen Rhythmusstörungen, die manchmal noch nicht einmal bemerkt werden, kann das Befinden des Menschen ganz erheblich in Mitleidenschaft gezogen werden und Todesangst entstehen, wenn heftige Brustschmerzen, Krampfanfälle und massiver Schwindel bis hin zu Bewusstlosigkeit mit Herzrhythmusstörungen einhergehen.

Geraten Takt und damit Rhythmus durcheinander, können diese als verzerrte Schwingungen verstanden werden, die zu einer negativen Resonanz führen. Ganz trivial ausgedrückt: Mein Körper (und damit mein Leben) wird durch eine Rhythmusstörung bedroht, mein Verstand und mein Gefühl reagieren unmittelbar darauf. Die Resonanz ist für Leib und Seele verheerend. Ohne medizinisches Eingreifen besteht Lebensgefahr.

Verallgemeinernd ist an dieser Stelle festzuhalten: Atome, Zellen, Organismen, Planeten, Sonnen – alle schwingen in ihrem eigenen Rhythmus. Diese Rhythmen sind aufeinander abgestimmt. Schon der berühmte Mathematiker, Astronom und Naturphilosoph Johannes Kepler (1571–1630) sprach in diesem Zusammenhang von »*harmonice mundi*«, von der Weltharmonik. Werden die Rhythmen gestört, entsteht Disharmonie. Manifestiert sich eine solche Rhythmusstörung in unserem Körper, sprechen wir von Krankheit (Bossinger & Eckle 2010).

Und damit zu einem entscheidenden Schritt: Mitunter beachten wir Menschen die uns guttuenden und unser Leben unterstützenden Rhythmen nicht. Vielleicht geht es immer wieder nur um eine fahrlässige Vernachlässigung.

Eventuell aber betreiben wir sogar Schindluderei – und wundern uns dann irgendwann, weil wir physisch und/oder psychisch zusammenbrechen. Die Frage lautet: Was muten wir uns in unserem Leben zu, und greifen wir dabei lebenswichtige und gesundheitsförderliche Rhythmen an? Ins Positive gewendet kann gefragt werden: Wie führe ich ein gutes, ein gelingendes Leben? Diese Fragen erfordern mehrere und vielfältige Antworten. In unserem Zusammenhang ist vor allem davon ein Aspekt hervorzuheben: Wir sollten über Rhythmen Bescheid wissen, dann können wir uns schützen und präventiv etwas zu unserer Gesunderhaltung beitragen. Und ein maßgeblicher Schlüssel, der dazu verhilft, kann Achtsamkeit sein. Bevor wir uns dieser zuwenden, soll vertiefend das ins Spiel gebracht werden, was wir bislang eher noch etwas oberflächlich mit Resonanz und Schwingung bezeichnet haben.

Dazu muss zunächst auf Hartmut Rosa (\*1965) hingewiesen werden, der als Soziologe und Politikwissenschaftler an den Universitäten Jena und Erfurt tätig ist und Bahnbrechendes zum Thema Resonanz ausgearbeitet hat. Da für ihn Resonanz unter anderem ein Einlassen auf das Hier und Jetzt bedeutet, ist der Bogen zur Achtsamkeit fast schon automatisch hergestellt. Denn genau dieses Hier und Jetzt spielt beim Praktizieren von Achtsamkeit eine durch und durch entscheidende Rolle. Aber gehen wir noch einmal einen Schritt zurück. Rosa fragt sehr grundsätzlich, worauf es im guten Leben wirklich ankommt. Er stellt diese Frage angesichts einer zunehmenden Entfremdung des Menschen.

Der Begriff »Entfremdung« findet sich in der Philosophie schon bei Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), dann deutlich weiterentwickelt bei Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831) und schließlich bei Karl Marx

(1818–1883), der ihn entschieden im Rahmen seiner Kapitalismuskritik verwendet. Später nutzte die existenzialistische Philosophie und nicht zuletzt die sogenannte Frankfurter Schule um Theodor Adorno (1903–1969), Herbert Marcuse (1898–1979) und Max Horkheimer (1895–1973) den Entfremdungsgedanken. Ohne eine neomarxistische Ideologie zu vertreten, erkennt Hartmut Rosa allerdings gegenwärtige Lebensverhältnisse, die eine Geborgenheit des Menschen und dessen Getragensein in der Welt be- und verhindern. Die globalisierte und digitalisierte Welt führen eher zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins, die Beziehungen zu anderen Menschen leiden oder werden unmöglich gemacht bzw. berühren uns nicht mehr. Um immer noch ein wenig besser zu werden, um beim Optimierungsrennen mitzumachen (sei es beruflich oder privat), um die Gier nach Besitzobjekten zu stillen und Leistung über alles zu stellen, richtet sich der Mensch auf Konkurrenz und Wettbewerb aus und betreibt Raubbau an den Ressourcen. Damit sind nicht nur äußere, materielle Ressourcen gemeint. Der Mensch vernachlässigt oder verausgabt seine körperlichen und emotionalen Ressourcen in dieser sich immer weiter beschleunigenden Welt, die Effizienz und Effektivität predigt und ein »Immer-noch-Mehr« förmlich zum Gott erhebt. Sozialer Druck, Überwachung und Kontrolle, ein Diktat der Selbstoptimierung, ständige Verfügbarkeit führen in diesem Konzert der Misstöne zu Psycho- und Erschöpfungskrisen, und nicht umsonst ist das Burnout-Syndrom in aller Munde.

All das lässt sich auch als Entfremdungsprozess umschreiben. Der Mensch wird im übertragenen Sinne obdach- und heimatlos. Im Extremfall ist er auf der Suche nach dem Sinn seines Lebens, den er unter diesen Umständen jedoch nicht finden kann. Man mag diese kritisch-

radikale Sicht auf das moderne Leben womöglich nicht oder nicht in jeder Hinsicht teilen. So ganz aus der Welt sind die kritischen Blicke aber keineswegs. »Psychische Störungen«, »Vereinsamung trotz eines Überflusses an Kontaktmöglichkeiten« (SMS, E-Mail, WhatsApp, Tinder, Facebook usw.), »zunehmende Anonymisierung der Gesellschaft«, »Panik- und Angstattacken«, »Bindungsunfähigkeit«, »Selbstaussbeutung bis zum Äußersten« (im Japanischen gibt es sogar ein Wort für den plötzlichen Tod durch Überarbeitung: »Karoshi«), »Flucht in esoterische Welten«, »Gefühle der Macht- und Einflusslosigkeit«, »Reizüberflutung bei einer gleichzeitigen Kultur des gesenkten Blickes« (wer weiß, wie viele Menschen schon beim Verlassen des Hauses auf ihr Smartphone starren; oder zählen Sie einmal in Bus und Bahn diejenigen, die auf diese umfassend vereinnahmenden Geräte schauen!) – das sind den Einzelnen und die Gesellschaft berührende Themen, bei denen man beim bloßen Lesen dieser Aufzählung erschrecken kann. So ist unsere Welt geworden, die allermeisten von uns machen mit in dieser Aufstellung. Statt die damit einhergehende Entfremdung zu vermeiden, leisten wir, weil es an kritischer Distanz fehlt oder man vielleicht gar nicht anders kann (?), als im Strom mitzuschwimmen, dieser Entwicklung Vorschub und wundern uns in den wenigen Momenten der Muße, weshalb sich die ersehnte Zufriedenheit oder gar das erhoffte Glück nicht einzustellen vermögen. Für diejenigen, die die zum Ausdruck gebrachte Kritik am neoliberalen System für richtig oder zumindest für bedenkenswert erachten und zudem über ihr eigenes Wertesystem nachdenken und dieses möglicherweise neu justieren wollen, bietet Hartmut Rosas Resonanzbegriff Lösungen an.

Resonanz (lat. *resonare* für »widerhallen«) ist insbe-

sondere in Physik und Technik als das verstärkte Mitschwingen eines schwingfähigen Systems von grundsätzlicher Bedeutung. Als Laie versteht man dieses Phänomen gut am Beispiel einer Stimmgabel. Eine Stimmgabel bringt eine andere zum Schwingen, diese wirkt wiederum anregend auf erstere zurück. Im übertragenen Sinne kann beobachtet werden: Es wird etwas gegeben, und wer gibt, bekommt auch etwas zurück. Rosa verwendet nun den Begriff Resonanz als physikalische Metapher. Er beschreibt damit, wie der Mensch mit der Welt in Beziehung steht oder sich mit ihr in Beziehung setzt. Zwischen Menschen, aber auch zwischen Mensch und Umwelt (Natur, Kunst, Musik usw.) und innerhalb des Menschen (Psyche und Körper, Geist und Leib) kann es zu Resonanzen kommen. Der Mensch und seine Umwelt berühren sich, sie beeinflussen sich wechselseitig. Wenn dies in einem positiven Sinne gelingt, wird der gebende Mensch vom empfangenden angeregt und umgekehrt. Nach »außen« bedeutet das, miteinander im Ein- oder Gleichklang zu sein; nach »innen« ergibt sich ein Grundgefühl, mit sich selbst im Einklang zu stehen. Damit einher gehen Emotionen (positive im Sinne von z.B. Freude, Euphorie und Lust; negative wie z.B. Trauer und Wut). Der Mensch wird und ist berührt. Und: Er begehrt diese Resonanzbezüge zu seiner Umwelt, zu anderen und zu sich selbst. Es geht dabei um ein menschliches Grundbedürfnis, das befriedigt werden möchte. Bleibt diese Befriedigung aus, weil man z.B. zurückgewiesen, verachtet, gemobbt, ausgegrenzt wird, leidet der Mensch und wird letztlich krank. Wird das Resonanzbedürfnis aber befriedigt, weil man sich z.B. sympathisch gegenübersteht, weil man gelobt wird, weil man anerkannt wird, dann erlebt sich der Mensch als selbstwirksam (Frey 2016, S.201 ff.), was er mit einem Lächeln oder gar Lachen oder

zumindest mit stiller Freude ausdrückt. Diese positive Resonanz führt zu einem Mitschwingen, das längst vor jeder Soziologie der Volksmund beschrieben hat: »Die beiden haben dieselbe Wellenlänge«, »Verliebte baden im Lächeln des anderen«, »Die beiden ticken gleich« oder »Der ganze Saal vibriert; es knistert zwischen Sängerin und Publikum«.

Vorausgesetzt wir erkennen Resonanz als menschliches Grundbedürfnis an, dann können wir daran arbeiten, mit uns selbst, mit anderen oder mit der Umwelt in ein Mitschwingen zu geraten. Mit Druck und Kleinmachen, Hektik und Beschleunigung, Antipathie und Missachtung, Macht und Manipulation, Abschottung und Selbstblockierung ist das nicht zu machen. Es muss anders gehen: unter anderem mit Wertschätzung, Angenommensein, Akzeptanz, Lob, Anerkennung, Zugehörigkeit, Trösten, Unterstützen, Selbstwertschätzung und Selbstannahme. Resonanz kann furchtbar leicht misslingen, doch gibt es zahlreiche Resonanzräume, die Chancen zu einer Befriedigung des Grundbedürfnisses bieten: Partnerschaft, Familie, Freundschaft, Arbeit, Schule, Sport, Natur, Kunst und anderes mehr. So einfach und so rasch diese Resonanzräume aufgezählt sind, so schwierig scheint es in der konkreten Lebenspraxis immer wieder zu sein, diese in dem beschriebenen günstigen Sinne zu nutzen. Resonanz bedarf vor allem auch der notwendigen Zeit. Unser Umgang mit der Zeit verunmöglicht oft genug Resonanz. Erinnerungs-Apps, das ständige Schielen auf eingehende Mails, abzuarbeitende To-do-Listen, die immer wieder zu unterbrechende Arbeit (durch Telefonate, dringende Gespräche, rasches Beantwortung von E-Mails), »durchgetaktete« Arbeitstage, bei denen bereits etwas durcheinandergerät, wenn das eigene Kind mehr Hausaufgabenhilfe benötigt

als »geplant« – alles das sind Beispiele dafür, wie Resonanz blockiert und verhindert wird. Wenn wir gar gedanklich immer schon bei der nächsten Aufgabe, beim nächsten anstehenden Problem sind oder einen sorgenvollen Blick auf das richten, was wir möglicherweise verpassen könnten, falls wir einen an und für sich unnötigen Termin nicht wahrnehmen, dann leben wir arrhythmisch. Von Resonanz und Mitschwingen müssen wir gar nicht erst reden. Resonanz heißt eben auch ein Sich-Einlassen auf das Hier und Jetzt. Dieser Moment ist von Bedeutung. Nur jetzt lebe ich wirklich. Einzig gerade jetzt, in diesem Augenblick, atme ich, kann eine Arbeit verrichten und ganz bei mir sein. Ob das alles auch in einer Stunde so ist? Hoffen wir es. Aber sicher sein kann niemand, dass er oder sie in einer Stunde noch lebt. Damit sind wir (endlich) beim Thema »Achtsamkeit« angelangt.

Achtsamkeit – nun, man kann von einem Modethema sprechen. Mehr und mehr ins Bewusstsein rückend, spielt Achtsamkeit seit einigen Jahren eine deutliche Rolle im Rahmen von Vorträgen oder als Buchtitel. Irgendwie scheint dieser Begriff Menschen anzusprechen, was wohl etwas zu tun hat mit einer immer hektischer erscheinenden Welt, in der mehr und mehr ökonomistische Leitbilder Geltung besitzen, bei denen es um Effizienz und Effektivität, um Konkurrenz und Globalisierung, um Schnelligkeit und Wettbewerb, um zunehmende Anonymität und Vereinsamung geht. William Shakespeare (1564–1616) ließ seinen Hamlet schon vor Hunderten von Jahren angesichts der Zustände am dänischen Hof klagen: »Die Zeit ist aus den Fugen ...« (1. Aufzug, 5. Szene). Unsere moderne Zeit scheint eben aus diesen Fugen zu geraten, insofern muss man sich nicht wundern, wenn nach »Gegenmitteln« gesucht wird. Das geschieht vor allem dann, wenn kritische

Begleiterscheinungen bemerkt werden oder man selbst in diesem Rennen um eine Behauptung seiner selbst krank wird. Man sollte allerdings wissen, dass sich die Menschheit seit Jahrtausenden mit diesem Thema beschäftigt. Zwar gab es damals wahrscheinlich den Begriff »Achtsamkeit« noch nicht, aber die Haltung von annehmendem Gewahrsein seiner selbst beschäftigt die Menschen schon sehr lange. In religiösen und spirituellen Traditionen findet sich Achtsamkeit, im Besonderen Buddha hat die Entwicklung dieses annehmenden Gewahrseins gelehrt, und bis heute spielt Achtsamkeit im Buddhismus eine wichtige Rolle (Kapitel 6.6). Dass sie mittlerweile auch eine deutliche Verbreitung in der Psychotherapie gefunden hat, sei mit einem Buchverweis erwähnt: Ulrike Anderssen-Reuster, Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode, 2. Auflage, Schattauer, Stuttgart 2011. Immerhin verweist diese Entwicklung auf eine gesundheitsförderliche und -stabilisierende Dimension, weshalb Achtsamkeit weit mehr sein kann als ein banales Konzept. Als solches behandelt, läuft sie ins Leere. Es ist eben kein banales Konzept, allerdings durchaus etwas Einfaches, das aber nicht leicht ist. Verwirrend? Versuchen wir die mögliche Irritation mit einer Erklärung aufzulösen: Achtsamkeit bedeutet präsent zu sein im gegenwärtigen Wahrnehmen und Empfinden. Das hört sich nun wirklich einfach an. Es gelingt jedoch gar nicht so einfach, insoweit ist es alles andere als banal. Wie lange können Sie Ihre innere Präsenz im Hier und Jetzt aufrechterhalten, und zwar ohne diese Gegenwärtigkeit zu bewerten? Letzteres ist von großer Bedeutung: Schließich bewerten wir Menschen dauernd. Wir bewerten andere, anderes und auch uns selbst (was bis hin zur Selbstabwertung führen kann). Nehmen Sie einmal eine Situation, die Sie gerade erleben,

wahr und – bewerten sie nicht! Nahezu automatisch bewerten wir. Eine Wahrnehmung ohne gleichzeitige Bewertung scheint nahezu unmöglich. Ein Schritt, mit dem man sich davon aber wenigstens ein wenig lösen kann, ist die Bewusstheit darüber, *dass* ich gerade bewerte. Wenn ich dies bemerke, verliere ich mich eventuell nicht weiter in diesen Bewertungen, was oft genug mit Abwertungen und Selbstzweifeln einhergeht. Etwas stärker ausgedrückt: Manche von uns geraten immer wieder in Grübelschleifen («Warum ist mir die Laufbahn verschlossen geblieben?«, »Weshalb kommt es immer wieder in der Familie zum Streit?«; »Wieso hat es der Kollege weiter gebracht als ich?«; »Wie hat mir das nur misslingen können?« etc.), die im schlechtesten Fall in eine Depression führen und in weniger ausgeprägten Fällen zumindest zu Selbstzweifeln und einem Verlust von Selbstvertrauen führen können. Eine erste Hilfestellung ist das Erkennen der Tatsache, dass ich gerade grübele. Ich bemerke das und beobachte mich selbst. Man blickt quasi von außen auf das eigene Denken und betrachtet die eigenen Gedanken. Und ich bewerte diese Gedanken nicht («Oh Gott, jetzt plagt mich diese blöde Niederlage wieder!«; »Verflucht, wie bekomme ich bloß diese Gedanken aus dem Kopf?«; »Wenn ich noch länger darüber nachdenke, werde ich noch verrückt« etc.). Ein achtsamer Mensch ist sich zwar gewahr darüber, dass er grübelt. Aber er kann sich gewissermaßen innerlich von diesem Denken, das er wie ein neutraler Beobachter wahrnimmt, distanzieren. Das Distanzieren von diesen Inhalten, das Nicht-Bewerten ist der Schlüssel. Das scheint nur auf den ersten Blick einfach. Es wirklich zu praktizieren ist jedoch nicht leicht. Man muss es üben. Automatisch geht das nicht. Es gibt sehr unterstützende Kurse dafür, die keinesfalls die Welt kosten müssen. Ob Sie nun eine Volks-

hochschule besuchen oder in ein christliches Kloster gehen wollen, ob Sie bestimmte Formen von Yoga oder Meditationskurse probieren möchten: Es gibt auf alle Fälle ein Angebot, Achtsamkeit zu lernen. Wer diese Anleitung nicht wahrnehmen möchte oder zunächst auch nicht wahrnehmen kann, sollte sich im Alltag Inseln der Achtsamkeit vornehmen. Für wenige Minuten das, was gerade ist, sehr bewusst wahrnehmen und beobachten und – nicht zu bewerten (was, wie gesagt, schwierig ist). Auch wenn manches am Anfang lächerlich erscheinen mag: Probieren Sie doch einmal, die nächsten dreihundert Meter bewusst zu gehen. Nicht von der Bushaltestelle zur Haustür marschieren. Sondern das Hier und Jetzt wahrnehmen. Liegt etwas auf dem Gehweg? Wer ist außer mir noch unterwegs? Wie setze ich einen Fuß vor den anderen? Welche Geräusche höre ich gerade? Was geht mir durch den Kopf? – Das alles bitte ohne Bewertung. Dreihundert Meter können plötzlich ganz schön anstrengend sein. Achtsamkeit bringt Sie wieder in Kontakt mit sich selbst, und mit Achtsamkeit lernen Sie, sich innerlich zu distanzieren. Wenn Sie üben und immer wieder üben, können wunderbare Entwicklungen damit einhergehen: Sie werden freundlicher zu sich selbst, und Sie verhindern die Gefahr einer Selbstsabotage, das heißt ein Verhalten, mit dem Sie sich selbst im Wege stehen. Dazu später mehr.