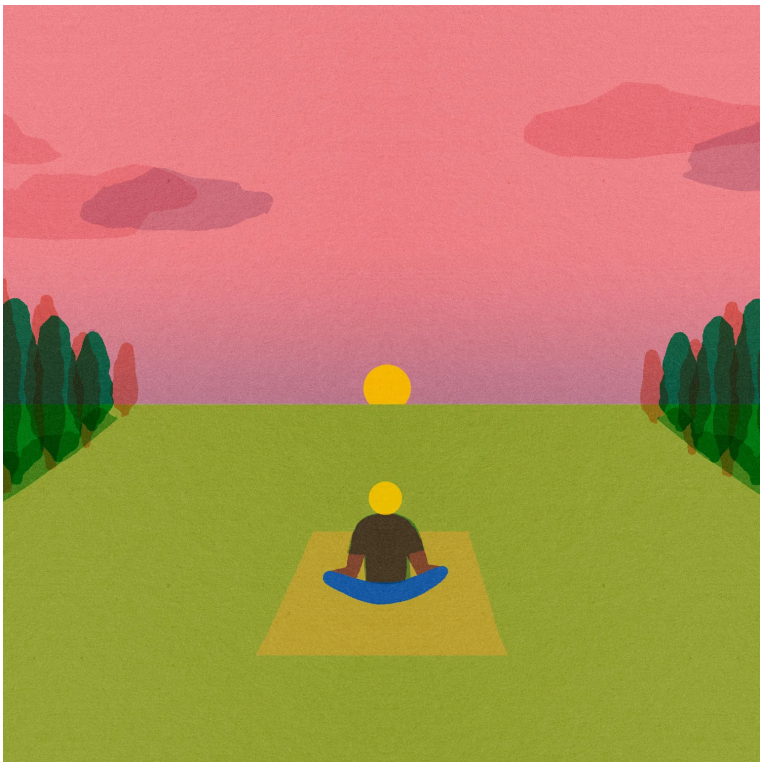
ZEIT ONLINE



"Wir befinden uns in der Tat in einem kritischen Moment auf dem Planeten Erde." © Lorenzo Gritti

Z+ Jon Kabat-Zinn

"Achtsamkeit ist eine Superkraft"

Jon Kabat-Zinn gilt als Erfinder der modernen Achtsamkeit. Er entwickelte eine der wichtigsten Methoden gegen Stress. Ein Gespräch mit einem Mann, der die Ruhe selbst ist

Interview: Jan Schwenkenbecher

1. Juni 2025, 16:03 Uhr

Er hat die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion entwickelt und jahrzehntelang die heilende Wirkung von Meditation erforscht, seit über 60 Jahren meditiert er selbst. Er hat mit Noam Chomsky gegen den Vietnamkrieg demonstriert und den Dalai Lama getroffen. Wenn also jemand einen Weg kennt, um gut durch die Unruhe dieser Zeiten zu kommen, dann müsste es doch Jon Kabat-Zinn sein.

ZEIT ONLINE: Herr Kabat-Zinn, fluchen Sie manchmal?

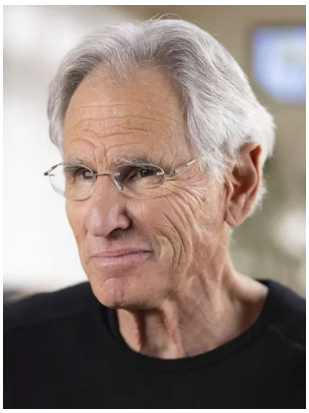
Jon Kabat-Zinn: Holy fuck, nein.

ZEIT ONLINE: Ha!

Kabat-Zinn: Ich bin auf den Straßen New Yorks aufgewachsen und war ein ziemlich toughes Kind. Lange Zeit war jedes zweite Wort, das ich sagte, ein Schimpfwort. Aber ich habe über die Jahrzehnte gelernt, dass das in vielerlei Hinsicht nicht so klug ist.

ZEIT ONLINE: Weil es nicht achtsam ist?

Kabat-Zinn: Weil es eine ziemlich negative Energie erzeugt, die weder mir noch anderen in meinem Umfeld guttut.



Jon Kabat-Zinn, Jahrgang 1944, ist ein US-amerikanischer Molekularbiologe und Meditationslehrer. Er gilt als Pionier der Achtsamkeitsbewegung und hat zahlreiche Bücher und Podcasts zu dem Thema verfasst. © MasterClass

ZEIT ONLINE: Der *Guardian* [https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/oct/22/mindfulness-jon-kabat-zinn-depression-trump-grenfell] nannte Sie einmal den "*Godfather of modern mindfulness*". Was genau verstehen Sie denn unter Achtsamkeit [https://www.zeit.de/thema/achtsamkeit]?

Kabat-Zinn: Es ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn man im gegenwärtigen Moment bewusst aufmerksam ist, ohne gedanklich zu urteilen. Achtsamkeit ist unabhängig vom Denken. Und sie bezieht alle unsere Sinne ein: Hören, Sehen und Fühlen, aber auch Propriozeption und Interozeption. Es ist eine geheimnisvolle Fähigkeit, die das Ergebnis von 13,8 Milliarden Jahren Evolution ist. Wir sind fühlende Wesen. Wir sind uns bewusst und sind uns bewusst, dass wir uns bewusst sind. Deshalb nenne ich Achtsamkeit eine Superkraft. Sie hilft, jeden Gedanken wie zum Beispiel "Ich bin der schlimmste Mensch der Welt" besser wahrzunehmen, ihn mit einer gewissen Distanz zu beobachten, ohne ihn uns zu eigen zu machen. Das verleiht Ihrem Leben ein gewisses Maß an Freiheit.

ZEIT ONLINE: Aufmerksam sein und im gegenwärtigen Moment sein. Aber ab und zu ist es ja auch nicht verkehrt, mal in die Zukunft zu denken. Sonst wäre doch ständig mein Kühlschrank leer.

Kabat-Zinn: Ja, natürlich. Aber wir könnten alle schon etwas achtsamer leben. Besonders, weil wir in einer Welt leben, die unendlich ablenkend ist und in der wir oft nicht im Hier und Jetzt sind. Wenn man den einen Moment verpasst, verpasst man oft auch gleich den nächsten und den nächsten.

ZEIT ONLINE: Wie oft merken Sie selbst, dass Sie gerade nicht achtsam sind?

Kabat-Zinn: Ständig! Haben Sie Kinder? Leben Sie in einer Beziehung? Wir sind so oft nicht wirklich präsent, weil wir andere Dinge im Kopf haben. Wenn unsere Kinder uns eine Frage stellen und wir gar nicht so richtig zuhören, da

sagen wir vielleicht, war ja nicht so wichtig. Aber wenn das immer wieder geschieht, verpassen wir plötzlich einige der wichtigsten Momente im Leben unserer Kinder und damit auch unseres Lebens. Nur, weil wir zu beschäftigt, zu gestresst oder zu sehr darauf bedacht sind, irgendein Ziel zu erreichen.

Das Z2X-Ideenfestival

Dein Thema für Z2X25

Das ZEIT-Ideenfestival findet zum 10. Mal statt! Du bist zwischen 20 und 29 Jahre alt? Reiche jetzt dein Projekt ein, um am 30. August 2025 als Speaker:in im Programm dabei zu sein.

Werde Speaker:in [https://zeitonline.typeform.com/to/aN37ufnx]

Datenschutzerklärung



ZEIT ONLINE: Aber ich kann mein Leben auch nicht nur für die Kinder leben.

Kabat-Zinn: Natürlich, man muss seinen Lebensunterhalt verdienen und hat auch sonst viel zu tun. Unser Leben ist sehr komplex. Aber eine der Stärken der Achtsamkeit besteht darin, all das ohne das Gefühl von Anstrengung zu integrieren.

ZEIT ONLINE: Ohne Anstrengung, soll das ein Scherz sein?

Kabat-Zinn: Keineswegs. Auf die Achtsamkeit zuzugreifen, ist dann am schwierigsten, wenn wir sie am meisten brauchen. Aber denken Sie immer daran: Wenn Ihr Kind Sie auf seine Weise bittet, aufmerksam zu sein, hören Sie es überhaupt?

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Die Achtsamkeitsbasiert Stressreduktion, kurz MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), ist ein Programm zur Stressbewältigung, das Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er- und 1980er-Jahren an der University of Massachusetts Medical School entwickelte. Für das Programm vereinte er die buddhistische Achtsamkeitspraxis mit Erkenntnissen aus Psychologie und Medizin. Daraus entwarf er ein achtwöchiges Programm, in dem Teilnehmer Körperwahrnehmung, Yoga, Achtsamkeitsmeditation oder Atemübungen lernen. Heute setzen Therapeuten auf der ganzen Welt das Programm oder Teile daraus zur Behandlung von chronischen Schmerzen, Ängsten oder Depressionen [https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754] ein.

ZEIT ONLINE: Welche Rolle spielt bei der Achtsamkeit eigentlich die Meditation?

Kabat-Zinn: Sie ist das Tor zur Wachheit.

ZEIT ONLINE: Was soll das bedeuten?

Kabat-Zinn: Meditation ist die formale Kultivierung von Achtsamkeit durch verschiedene Praktiken. Eine davon ist, auf einem Kissen zu sitzen. Also zumindest klassischerweise sitzt man im Schneidersitz auf einem Kissen, ähnlich wie diese Buddhastatuen. Aber Meditation geht auch im Stehen, Liegen oder Gehen – was immer für einen gut funktioniert. Man könnte auch bewusst malen oder Bach hören. Wenn man wirklich, wirklich zuhört, ist das Meditation. Denn es lädt dazu ein, präsent zu sein, aber außerhalb des Denkens. Egal für welche Meditationspraktiken man sich entscheidet, es sind alles Türen in denselben Raum: den Raum des Gewahrseins oder der Achtsamkeit.

ZEIT ONLINE: Und wie komme ich in den Raum, wenn ich zu beschäftigt bin, um eine solche Tür zu finden? Wenn ich zum Beispiel morgens alles dransetze, genug Essen in die Kinder und die Kinder mit sauberen Klamotten in die Kita zu bekommen und dann schnell an die Arbeit muss. Da ist keine Zeit zum Meditieren.

Kabat-Zinn: Aber warum kann nicht all das Ihre Meditation sein? Sie können das mit einem abgelenkten Geist machen oder sie können ganz im Hier und Jetzt sein.

ZEIT ONLINE: Wie würde ich denn ein Frühstück achtsam zubereiten? Meinen Sie: den Apfel berühren, die Schale fühlen, ihn unter Wasser halten, spüren, wie das warme Wasser über meine Finger rinnt … so?

Kabat-Zinn: Na ja, das ist ein bisschen zu mechanisch. Das ist eigentlich eher Denken. Wenn Sie den Apfel wirklich waschen, haben Sie keine Gedanken. Sie waschen einfach den Apfel. Nicht nachdenken, einfach machen. Das ist sozusagen das Zen des Apfelwaschens. Wenn man so lebt, wird das Leben selbst zur Meditationspraxis.

ZEIT ONLINE: Aber Sie setzen sich doch trotzdem hin und meditieren. Wenn irgendwann alles Meditation ist, warum machen Sie das dann noch?

Kabat-Zinn: Wenn man Bach auf dem Klavier spielen wollte, könnte man sich auch nicht einfach hinsetzen und spielen. Man müsste es immer wieder üben. Formale Meditation ist genau das. Meditation hilft, Achtsamkeit zu üben. Wenn man morgens eine Stunde auf dem Kissen sitzt und sehr gut meditiert, stimmt man damit quasi sein Instrument, bevor man es dann den Rest des Tages spielt.

ZEIT ONLINE: Sie sitzen jeden Morgen eine Stunde lang auf ihrem Kissen und

meditieren?

Kabat-Zinn: Na ja, viele Jahrzehnte lang habe ich das getan. Jetzt bin ich über 80, da verbringe ich gerne etwas mehr Zeit im Bett, manchmal meditiere ich auch da. Aber ja, ich meditiere immer noch mehr als eine Stunde und mehr als einmal am Tag.

ZEIT ONLINE: Sie haben das auch gemacht, als Ihre Kinder noch klein waren?

Kabat-Zinn: An den allermeisten Tagen schon. Da bin ich um 4 Uhr aufgestanden. Manchmal sind die Kinder dann auch wach geworden und haben mit meditiert. Aber spätestens, wenn sie Hunger bekommen haben, war die Meditation vorbei.

Zur Meditation kam Jon Kabat-Zinn, als er als Student der Molekularbiologie am Massachusetts Institute of Technology (MIT) mit 21 Jahren einen Vortrag des Zen-Buddhisten Philip Kapleau hörte. Kapleau sprach darüber, wie Meditation und Achtsamkeit verschiedene Arten des Wissens zu etwas Größerem vereinen können. Kabat-Zinn, Sohn eines berühmten Wissenschaftlers und einer Malerin, bewegte das. Er begann, selbst zu meditieren und den Buddhismus zu studieren. Nach seiner Doktorarbeit in Molekularbiologie begann er im Labor der Anatomieabteilung der University of Massachusetts Medical School zu arbeiten – bis er dort im Jahr 1979 schließlich eine eigene Stressklinik gründete.

ZEIT ONLINE: Was brachte Sie auf die Idee, eine eigene Stressklinik zu gründen?

Kabat-Zinn: Es gab damals in der Anästhesieabteilung der Medical School eine Schmerzklinik. Dort gab es all diese Schmerzpatienten, deren Zustand sich durch die Behandlung nicht besserte. Ich hatte gerade diese langen Retreats in der buddhistischen Tradition absolviert und dachte mir: Warum eröffnen wir nicht eine Klinik, die Menschen diese Meditationspraktiken vermittelt? Aber ohne den Buddhismus, in einer universellen Form. Für all jene Menschen, die, wie ich es damals formulierte, im Gesundheitssystem durchs Raster fallen.

ZEIT ONLINE: Und das ging so einfach?

Kabat-Zinn: Ich konnte es auch nicht glauben, aber die Verantwortlichen haben mich das machen lassen. Ich habe einfach einen Antrag gestellt und das Krankenhaus hat zugestimmt. Ich hatte weder medizinische Qualifikationen noch irgendwelche formellen Meditationsqualifikationen. Sie sagten einfach: "Klar, wir schicken die Patienten zu Ihrem Stressreduktionsprogramm."

ZEIT ONLINE: Klingt, als sei die Klinikleitung froh gewesen, einen Ort zu haben, an den sie all die Menschen schicken konnte, denen sonst nicht geholfen werden konnte.

Kabat-Zinn: Absolut. Und es stellte sich heraus, dass diese Patienten die besten Meditationsschüler von allen waren. Sie hatten ja schon so viel ausprobiert. Sie hatten drei oder vier Operationen hinter sich, sie hatten alle möglichen Betäubungsmittel und Medikamente genommen, aber nichts davon half. Jetzt bot ich ihnen die Möglichkeit, ihre natürlichen körperlichen und geistigen Ressourcen und ihre Lernfähigkeit zu nutzen, um durch Meditations- und Yogapraktiken ihre Selbstregulierung zu stärken. Und es half. Also begann ich, Daten zu sammeln und Artikel in medizinischen Fachzeitschriften zu veröffentlichen. So entstand die MBSR.

Angestoßen durch Kabat-Zinns Studien begannen in den Neunzigerjahren immer mehr Wissenschaftler, die Achtsamkeit zu erforschen. Was als spezifische Therapie chronischer Schmerzpatienten begann, fand um die Jahrtausendwende seinen Weg in Psychologie und Neurowissenschaft – und weckte auch über die Wissenschaft hinaus Interessen. Bildungseinrichtungen integrierten Achtsamkeitstechniken in ihr Programm, große Techkonzerne boten Achtsamkeitstrainings für ihre Mitarbeiter an. Promis wie Oprah Winfrey, Will Smith oder Lady Gaga warben für den positiven Einfluss der Meditation. Nach und nach wurde Achtsamkeit zum globalen Megatrend.

ZEIT ONLINE: Heute gibt es unzählige kommerzielle Produkte, die mit Achtsamkeit werben: Achtsamkeitstees, Seifen, Nahrungsergänzungsmittel, sogar achtsame Burger. Kennen Sie den deutschen Krimi *Achtsam Morden*, der als Netflix-Serie veröffentlicht wurde?

Kabat-Zinn (lacht): Nein. Na ja, so was passiert im Kapitalismus. Ein achtsamer Burger, was soll das denn sein? Ich mache mir darüber aber keine Sorgen. Es ist ein Zeichen von Erfolg. Die Leute beuten Achtsamkeit aus, weil es ein großes Thema ist. Vor 50 Jahren hätte niemand gewusst, wovon Sie sprechen, aber heute gibt es Millionen von Menschen auf der ganzen Welt, die Meditation und Achtsamkeit praktizieren. Das ist doch eine gute Sache.

ZEIT ONLINE: Neben solchen Produkten gibt es aber auch ein scheinbar unkontrolliertes Wachstum von Retreats, Meditations- oder Achtsamkeitskursen – und nicht alle sind gut.

Kabat-Zinn: Das ist unvermeidlich, wenn etwas so bekannt wird. Es gibt Verbände oder andere Organisationen, die MBSR oder achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie fördern. Die leisten wirklich gute Arbeit. Wer sich unsicher ist, wo er anfangen soll, für den könnten solche Einrichtungen ein guter Anlaufpunkt sein.

ZEIT ONLINE: Trotzdem scheint es, als sei Meditation und Achtsamkeit nicht für jeden nur gut. In den vergangenen Jahren sind einige Studien [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735818301272?via%3Dihub=] und Berichte [https://the

conversation.com/meditation-can-be-harmful-and-can-even-make-mental-health-problems-worse-230435] über die negativen Seiten erschienen. Bei manchen Menschen löst die Meditation offenbar Ängste oder depressive Symptome aus.

Kabat-Zinn: Es gibt sicherlich Menschen, meist mit sehr schweren Traumata, für die Achtsamkeit und MBSR nicht der richtige erste Therapieschritt sind. Achtsamkeit und intensive Meditation sind nicht für alle geeignet, schon gar nicht intensive Meditationsretreats. Viele der Personen, deren negative Erlebnisse Forscher in diesen Studien zusammengetragen haben, waren bei intensiven Meditationsretreats, in denen sie keine MBSR-Schulung oder eine richtige Meditationsanleitung erhalten haben. Sie fahren da für zehn Tage oder so hin, meditieren 15 Stunden am Tag und bekommen kaum Unterstützung von den Lehrern, weil diese Veranstaltungen nicht für eine enge Begleitung konzipiert sind. In so einem Szenario können alle möglichen Dinge hochkommen, auch Traumata. Wenn man dann keine Unterstützung hat, kann das fatal sein. Trotzdem betrifft es nur sehr wenige Menschen.

ZEIT ONLINE: Kritiker sagen auch, dass Achtsamkeit dazu missbraucht wird, gesellschaftliche Belastungen auf das Individuum zu schieben. Da bieten Unternehmen zum Beispiel lieber einen Achtsamkeitsworkshop an, als die Arbeitsbelastung zu reduzieren.

Kabat-Zinn: Auch das passiert. Umgekehrt kann es aber auch sehr hilfreich sein, Achtsamkeit in die Unternehmensführung zu tragen. Das kann eine Firma verändern. Das Unternehmen könnte aufwachen und sich tiefgründige Fragen stellen: Was ist unsere wahre Berufung? Was ist unser wahrer Unternehmenszweck? Eigentlich sollten sich Unternehmen diese Fragen ohnehin ständig stellen. Ich denke, Achtsamkeit hat die Kraft, all diesen ausbeuterischen Schwachsinn verschwinden zu lassen.

Achtsamkeit in der Therapie

Über die Jahre ist die Achtsamkeit in verschiedenen Formen in viele Therapieansätze eingeflossen. Dazu zählen etwa die Dialektisch-Behaviorale Therapie, die Akzeptanz- und Commitmenttherapie oder die Compassion Focused Therapy. Die größte Aufmerksamkeit widmen Forscher aktuell aber der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (MBCT), die sie zu Beginn der 1990er-Jahre auf Basis der MBSR entwickelten. Sie hilft vor allem bei Depressionen, aber auch bei Schmerzen, Angst- oder Essstörungen. Die MBSR-Techniken ergänzten sie dabei um Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie wie Psychoedukation, dem Umgang mit dysfunktionalen Gedanken oder dem Aufbau angenehmer Aktivitäten.

ZEIT ONLINE: Letzte Woche saß ich in einer Kleinstadt in einem Café, und auf

den Bahngleisen nebenan fuhr auf einmal ein Zug vorbei, auf dem 20, vielleicht 30 Panzer geladen waren. Das habe ich noch nie in meinem Leben gesehen und es fühlte sich bedrohlich an. Kann mir Achtsamkeit gegen meine Sorgen helfen?

Kabat-Zinn: Ja. Das Wichtigste ist: nicht die Fassung verlieren. Kultivieren Sie Gelassenheit.

ZEIT ONLINE: Okay. Wie?

Kabat-Zinn: Sie sehen die Bedrohung, Sie bemerken Ihre Angst. Aber vergessen Sie nie: Es hilft der Welt nicht, wenn Sie sich der Angst hingeben. Genau hier können Achtsamkeit und Meditation sehr wertvoll sein, denn sie fördern ein ausgeglichenes Gemüt und eine insgesamt freundliche Haltung. Man erkennt die Angst, reagiert aber nicht darauf.

ZEIT ONLINE: Ich akzeptiere also die Situation?

Kabat-Zinn: Absolut. Aber Akzeptanz bedeutet nicht passive Resignation. Es bedeutet: Man sieht, wie die Panzer rollen, aber man bewertet es weder als gut noch als schlecht, weder als beängstigend noch als nicht beängstigend.

ZEIT ONLINE: Das ist der Teil Ihrer Achtsamkeitsdefinition mit dem "nicht gedanklich bewerten".

Kabat-Zinn: Stimmt. Und es ist wichtig zu wissen, dass die Welt in gewisser Weise schon immer so war. Es gab schon immer Krieg, es gab schon immer Mord. Menschen bringen sich seit Anbeginn der Zeit gegenseitig um. Deshalb ist es so wichtig, dass wir nicht den Verstand verlieren. Gerade jetzt ist es am wichtigsten, dass wir uns mit unserem Geist anfreunden, ihn zähmen und ihn dann im Dienste der Menschheit einsetzen. Wenn alle Menschen oder auch nur die Hälfte tatsächlich mit dieser Weisheit und Achtsamkeit in Kontakt kämen, würden wir uns gegenseitig anders behandeln. Wir würden Technologie anders nutzen und wir würden anders mit der Erde umgehen.

ZEIT ONLINE: Wenn es eine Person auf diesem Planeten gäbe, die Sie zu einem Retreat mitnehmen könnten, wer wäre das?

Kabat-Zinn: Eine großartige Frage. Aber mir fällt spontan keine Antwort ein.

ZEIT ONLINE: Nicht Donald Trump?

Kabat-Zinn: Ich glaube nicht, dass es viel verändern würde. Trump und sein Umfeld haben eine Geisteshaltung, die Selbsterforschung und Selbstanalyse nicht zulässt.

ZEIT ONLINE: Dann ist die Achtsamkeit nicht Superkraft genug, um die Welt von ihrem aktuellen Leid zu heilen?

Kabat-Zinn: Wir befinden uns in der Tat in einem kritischen Moment auf dem

Planeten Erde. Ich glaube, Achtsamkeit hat eine universelle Bedeutung, um allen dabei zu helfen, aufzuwachen und das Richtige zu tun – im Sinne des Wir statt des Ichs. Damit wir unseren Kindern und allen zukünftigen Generationen die Möglichkeit geben, so unbelastet wie möglich und so sicher wie möglich vor den Schäden zu leben, die wir den Kreisläufen des Planeten zugefügt haben. Den Kakerlaken wäre es egal, wenn es einen gigantischen Atomkrieg gäbe, sie würden überleben und wären trotzdem glücklich.

ZEIT ONLINE: Hoffen wir, dass nicht die Kakerlaken die Spitze der Evolution darstellen.

Kabat-Zinn (lacht): Haha, ja, in gewisser Weise sind sie das. Sie haben jede Menge Zeit. Sie machen sich keine Sorgen darüber, was in einer Million oder einer Milliarde Jahren passiert.

ZEIT ONLINE: Reine Achtsamkeit.

Kabat-Zinn: Aber im Ernst: Wenn uns die Schönheit menschlicher Kultur und menschlicher Verwirklichung am Herzen liegt, ist es Zeit aufzuwachen.