

„Wahrnehmen, was jetzt gerade für mich stimmig ist“

Der Fokus ist immer das „Menschsein“

Ein Gespräch mit Berenice Boxler

MKW: Du bist schon seit etlichen Jahren eine erfahrene Kursleiterin im Bereich Achtsamkeit und lebst und arbeitest in Luxemburg, was ja bereits aufgrund seiner Dreisprachigkeit für Kursanbieter*innen anspruchsvoll ist. Wie bist du zur Achtsamkeit gekommen?

Berenice Boxler: Zur Achtsamkeit brachte mich meine älteste Tochter. Ich habe mich auf die Geburt vorbereitet, viele Bücher gelesen, wollte natürlich alles richtig machen für dieses absolute Wunschkind. Dann war das Kind da und mit ihm das Gefühl, dass man zwar bis zur tatsächlichen Geburt alle nur erdenklichen Informationen bekommt, aber dann ist dieses ganz reale Kind da und die vielen Ratgeber und Ratschläge kollidieren mit der Wirklichkeit. Ich hatte wirklich Schwierigkeiten, auch mit der körperlichen Veränderung, und dass da plötzlich jemand da ist, nonstop, um den ich mich kümmern muss und für den ich real verantwortlich bin.

Wir lebten damals im Ausland, ich hatte also kein „Dorf“, keine Familie außen herum, arbeitete nicht und war mit dem Kind zumindest tagsüber ganz allein. Da kamen dann schon Momente, in denen ich mein altes Leben vermisst habe: diese Freiheit und Selbstbestimmtheit, was ich mache und arbeite, oder wann ich zum Beispiel eine Pause mache, all das.

Und dann kamen auch schnell starke Schuldgefühle: „Was bin ich bloß für eine Mutter, wenn ich so denke?“ Bald merkte ich, dass die Freude in all dem Bemühen, alles richtig zu machen, verschwunden war. Das Kind war natürlich auch einmal unzufrieden, was ganz normal ist, aber den Druck erzeugte: „Okay, dann mache ich das nicht gut genug, ich muss mich noch mehr anstrengen, sonst würde sie doch jetzt nicht weinen!“ Nicht nur die Freude war weg, sondern ich geriet auch in Verhaltensmuster, die ich selbst erlebt habe, die ich aber auf keinen Fall wiederholen wollte. Ich wollte es doch gut machen und doch ging es einfach nicht. Die starken Schuldgefühle ließen mich Hilfe suchen und ein Therapeut wies mich auf einen





Achtsamkeitskurs hin. So entdeckte ich das Programm „Frantic World“ von Mark Williams, dann die Bücher von Jon und Myla Kabat-Zinn und Laura Markhams „AHA Parenting“. Weiter ging es mit Podcasts, Kursen und meiner eigenen Lehrausbildung, und so hat sich das aus der reinen Verzweiflung als Mutter heraus entwickelt.

MKW: Du hattest also gleich von Anfang an auch den Fokus auf das achtsame Elternsein, eben weil du selbst Mutter geworden bist und ein starkes inneres Bild der „perfekten Familie“ hattest, das in unserer Gesellschaft vielen Menschen vor Augen gestellt wird und einen großen inneren Druck erzeugt, gerade weil dieses Bild natürlich in der Realität nicht einholbar ist. Inzwischen hast du nach etlichen Jahren Erfahrung als Kursleiterin sicherlich auch viele Einblicke in die Erfahrung anderer Mütter bekommen. Kannst du etwas dazu sagen, wie sich Achtsamkeit und Muttersein miteinander verbinden lassen und welche Früchte das trägt?

BB: Am Anfang hatte ich nach der Lektüre von Jon und Myla Kabat-Zinns Buch „Mit Kindern wachsen“ erst einmal ein Gegenbild zu den alten Mustern: Wow! – So kann das sein! – So will ich das auch für mich! Auch wenn die Realität gerade zu Beginn ganz anders aussah.

Dann kam die Arbeit in der Realität, vor allem das ganze Informelle, die Kommunikation: Wie rede ich? Wie reagiere ich auf Schwierigkeiten? Wie verkrafte ich es immer und immer wieder getriggert zu werden? Die ganzen realen Herausforderungen, sei es Schule oder Haushalt, seien es Wehwehchen. Da hilft die Achtsamkeitspraxis, überhaupt erst einmal zu erkennen, was bei mir selbst gerade eigentlich passiert. Wo gerate ich in Gewohnheitsmuster? Wo gerate ich mental in den Widerstand? – und dann die Pause zu schaffen, den Mund zu halten und Selbstregulation überhaupt einmal wahrzunehmen. Das ist schon die Hauptsache. Da hat mir die Maxime von Laura Markham sehr geholfen: „Erst verbinden, dann korrigieren“ – diese Pause einzulegen,

Achtsamkeit zeigt sich konkret immer in der Kommunikation und in unseren Beziehungen

in der Verbindung geschehen kann, ehe ich mich dann um das kümmere, was zu ändern ist.

MKW: Achtsamkeit eröffnet uns die Gelegenheit, zu Neuem zu finden, zu neuen Formen, mit sich selbst und den Kindern umzugehen. Leider ist das Hauptmuster, das natürlich als Erstes hochkommt, wenn wir Kinder bekommen, das Muster unserer eigenen Eltern mit uns in unserer eigenen Kindheit. Aber das ist oft genug ganz und gar nicht das Muster, dem wir folgen wollen. Als Eltern erleben wir unsere Kindheit ein Stück weit erneut. Das erzeugt dann oft genug natürlich auch Stress.

Oft wird Achtsamkeit deshalb als Rundum-Heilmittel gegen Stress, Burn-out oder Depressionen angesehen. Inwieweit kann das funktionieren?

BB: Erstens ist das natürlich individuell und ein Heilmittel für alles und alle kann es gar nicht geben. Auch eine Achtsamkeitspraxis ist immer davon abhängig, wer sie macht und wie und wie weit man sich darauf einlässt.

Achtsamkeit wird immer noch primär als stressreduzierendes Mittel angepriesen, aber das ist ja nur ein kleiner Teilaspekt, bei dem es helfen kann, beim Auflösen von Denkmustern. Wie entsteht Stress überhaupt? Was stresst mich, aber andere vielleicht nicht, und was sind die Denkmuster dahinter?

Ich betone in meinen Kursen immer, dass es nicht instrumentell darum geht, etwas „wegzumachen“, sondern zu schauen: Was ist denn der „innere Antreiber“, der Perfektionismus? Wie gehe ich mit dem um, was da in mir ist? Also wirklich Selbstgewahrsein: Wer bin ich? Was kann ich? Wann muss ich Nein sagen, wann will ich Ja sagen? Wo kann ich auftanken? In welchem körperlichen Zustand befinde ich mich gerade?

Weil wir immer in Beziehung stehen zu Personen oder Umständen, kann das dann in allen Situationen hilfreich sein, ob das jetzt Arbeitsstress, Burn-out-Prophylaxe oder das Verhältnis zu Kindern oder zum Partner ist.

MKW: Ja, in Beziehung stehen ist einer der Kernpunkte in der Achtsamkeitspraxis. Ein spannender, aber sehr schwieriger Bereich von Beziehungen ist der professionelle Bereich, da arbeitest du auch mit Firmen und Institutionen. Dort dringt das Bewusstsein, dass Achtsamkeit Menschen helfen kann, auch zunehmend ein. Aber du triffst dort vermutlich eine sehr andere Klientel als junge Mütter. Dort triffst du auf andere Menschen mit anderen Bedürfnissen und Ansprüchen.

BB: Ja und Nein: Die grundlegende Achtsamkeitspraxis, die ich vermittele, bleibt sich natürlich gleich, aber ich bringe den Menschen die Praxis mit anderen Beispielen in ihre Lebenswelt. Die Menschen bekommen auch im Arbeitskontext nicht einfach so etwas wie mehr Fokus auf die Arbeit versprochen. Ich gebe Kurse im öffentlichen Dienst, in der Lehrerweiterbildung, der Polizei und der EU-Kommission, aber Firmen sind tatsächlich eine spezielle Welt.

Wichtig ist, den Menschen klarzumachen, was Achtsamkeit nicht ist, also etwas Religiöses, Esoterisches oder auch eine bloße weitere Entspannungstechnik. Es geht darum, auf die Bedürfnisse der Menschen dadurch einzugehen, dass ich das Wichtigste betone: In Kontakt dazu zu kommen, was es heißt, Mensch zu sein, und da ist es letztlich egal, ob ich meinem trotzigen Kind gegenüber sitze oder meinen nervigen Arbeitskolleg*innen. Was entsteht da gerade in mir und wie kann ich menschlich bleiben – anstatt mit dem primitiven Dinosauriergehirn hier zu sein, weil mich gerade irgendetwas oder jemand stört? Da gibt es immer auch eine starke Fundierung in der Neurowissenschaft, mit dem Aufbau des Gehirns und seinen verschiedenen Systemen. Das gehört in meinen Kursen immer mit dazu. Der Fokus ist immer das „Menschsein“. Die sehr unterschiedlichen Teilnehmer*innen bringen immer eine andere Dynamik herein und benötigen andere Beispiele.

Eigene Gewohnheitsmuster zu erkennen ist oft schon enorm heilsam

MKW: Wenn Menschen in positiver Weise in einem Kurs entdecken: „Oh, da geht es aber um andere und viel tiefere Dinge, als ich mir vorgestellt hatte“, muss das ja nicht schlecht sein.

BB: Es ist wirklich oft so, dass viele schon mit recht allgemeinen Vorstellungen, was Achtsamkeit ist, hereinkommen, und dann kommen doch oft Aha-Effekte im Innehalten, wobei die Menschen bei den Elternkursen jedoch meist recht gut wissen, worauf sie sich einlassen.

MKW: Wie ist es andersherum, wenn die Erwartungen nicht zu seicht sind, sondern eher zu hoch? Achtsamkeitspraxis hat ja seine Wurzeln im Buddhismus. Achtsamkeitsmeditation wird bei uns im Westen zumindest oft mit sehr hohen persönlichen Zielen verbunden. Wie gehst du als Achtsamkeitslehrerin damit um, wenn Menschen bei dir so etwas wie Erleuchtung oder quasi sofortiges Lebensglück erwarten?

BB: Ich verwende das Wort „Glück“ eigentlich gar nicht, sondern es geht mir mehr um ein Erreichen von mehr Zufriedenheit mit dem, was ist – dass das Leben sich stimmig anfühlt. Wenn ich mich zu Beginn vorstelle, erzähle ich kurz von meinen Stationen, die auf einem Lebenslauf in einer Bewerbung stünden. Dann sage ich: „Was mich aber wirklich interessiert, ist etwas anderes. Nämlich: Wer bin ich? Was kann ich? Was tut mir gut?“



Ich möchte mein Leben leben, so authentisch, selbstbestimmt und wach wie möglich, denn wenn ich es nicht mache, dann macht es niemand.“ Das ist dann oft schon der Anfang in die Einsicht, dass da in jedem viel mehr ist, dass wir mehr sind als die Person, die einen Tagesplan möglichst gut abarbeiten kann. Es geht nicht um das große Glück, sondern darum: Wie kann ich mein Leben leben, mit dem, was nun einmal dazugehört, aber so, dass ich am Ende des Tages vielleicht sagen kann: Ja, das war *mein* Leben, und ich habe das Beste daraus gemacht, auch wenn es nicht immer mit meinen oder den mir vorgegebenen Zielen geklappt hat.

MKW: Gegen das Streben nach Glück ist ja prinzipiell nichts zu sagen, solange man nicht denkt, man müsste um Glück erleben zu können, erst jemand ganz anderes werden, als man nun einmal ist.

BB: Ja, Glück ist ja auch nicht anhaltend. Es ist kein fester, einmal erreichter Zustand, und dann ist alles gut.

MKW: Jetzt haben wir viel über Stress und Ähnliches gesprochen. Du bist selbst vielfältig tätig. Kannst du noch etwas sagen, wie du das selbst als Kursleiterin und Mutter mit mehreren Kindern und Familie alles unter einen Hut bringst?

BB: Das schwankt natürlich wie bei jedem Menschen zwischen solchen und solchen Phasen. Doch ich bekomme wirklich jeden Tag eine formelle Meditation unter, auch wenn es manchmal nur ganz kurz ist, manchmal auch länger oder auch mehrmals am Tag. Mir ist wichtig, vor allem morgens erst einmal bei mir selbst ankommen, bevor ich für irgendjemanden irgendjemand sein muss. Mein Anker ist, in meinem Körper anzukommen, Gewahrsein für meinen aktuellen Zustand herzustellen und dann den Tag zu beginnen. Das verändert wirklich auch, wie ich anderen begegne. Nicht zu oft betonen kann man dann natürlich die Selbstfürsorge: auf sich selbst achten, Pausen einbauen. Vor allem geht es darum, immer wieder diesen bei mir sehr aktiven inneren Antreiber zu erkennen und zu sagen: „Ja, ich habe noch dies und das zu tun, aber jetzt gerade brauche ich es, kurz

innezuhalten. Jetzt werde ich etwas trinken, mir kurz die Beine vertreten. Dann mache ich weiter.“ Die Aufgaben sind ja kein Selbstzweck, sondern für mich oder für Menschen und Dinge, an denen mir liegt. Ganz viel informelle Achtsamkeit: kurze Pausen, kurzes Gewahrsein, wie Susan Pollak so schön schreibt: kleine Momente ganz oft. In meinem Alltag spielt Achtsamkeit vor allem in der Kommunikation, in den Beziehungen, auch im Körperbewusstsein, in der Körpersprache eine Rolle: Wie gehe ich auf die anderen zu? Ich versuche, so viel Neugierde und Fürsorge wie möglich zu verkörpern.

MKW: Gibt es einen besonderen Satz oder eine Geschichte, die dich dabei in deiner Arbeit mit Achtsamkeit begleitet?

BB: Es gibt einen Satz, den ich vielleicht einmal in der Zeitschrift „Moment by Moment“ las: „Wer bin ich, wenn mir niemand zuschaut?“ – das begleitet mich und drückt für mich den Kern der Achtsamkeit und meiner Praxis aus: Wenn ich nicht Mutter bin, wenn ich nicht Referentin bin, wenn ich nicht diese und jene Aufgaben habe, wer bin ich dann? Wer bin ich, wenn ich nichts zu leisten habe?

MKW: Vielen Dank! – das führt uns dann ja fast schon wieder zurück in den Buddhismus: Was bleibt von uns, wenn wir alle unsere Beziehungen, Konditionierungen und mehr oder minder zufälligen Spezifitäten als das, was sie sind, wohlwollend angeschaut haben?

BB: Die Basis, die bleibt, ist, nicht von eigenen und fremden Erwartungen oder Druck auszugehen, sondern von dem, was für einen selbst stimmig ist – so gut es eben geht, jetzt gerade in diesem Moment.



BERENICE BOXLER

Berenice Boxler ist Achtsamkeitslehrerin in Luxemburg.
www.being-mindful.lu

