

Von Dirk Gruppe

Die Deutschen sind Weltmeister im Jammern. Meistens meckern sie über die Vergangenheit und sorgen sich um die Zukunft. Dieses Gedankenkarussell macht krank, sagen Forscher. Die Lösung aller Probleme liegt im - Jetzt.

Wie lange dauert ein einziger Augenblick? Jetzt! "Das Jetzt", behauptet der Hirnforscher Ernst Pöppel, "dauert dreißig Millisekunden." Pöppel hat sehr lange das Zeitempfinden der Menschen erforscht und ist zu der Erkenntnis gekommen, dass unser Gehirn einem Dreißig-Millisekunden-Rhythmus unterliegt. Das ist kurz. So kurz, dass die meisten Menschen das Jetzt verpassen - und krank werden. Wie der Berater Christoph Pöttgen.

"Ich habe mich ständig getrieben gefühlt", sagt der 29-Jährige mit so leiser Stimme, als komme die Erinnerung an ein altes Leiden wieder hoch. Pöttgen berät Unternehmen, und er kennt die Vorurteile über seine Zunft: Hochbezahlte Leute, die schnell kommen, schnell wieder gehen und dabei viel Geld verbrennen. Vorurteile, gewiss. Aber irgendwann ging tatsächlich alles so schnell, dass Pöttgens Verstand gleich mit zu verbrennen drohte. "Extremer Stress", sagt er. Termine. Druck. Fehlschläge. Er bekam Rückenschmerzen und Ohrensausen, der Körper streikte - Pöttgen rettete sich in die Gegenwart.

"99Prozent der Zeit leben wir nicht in der Gegenwart", sagt der Mediziner Andreas Michalsen. "Auch, wenn wir das meist nicht merken." Michalsen leitet an der Uni-Klinik-Essen Kurse zur Stressbewältigung und bedient sich dabei der in Amerika entwickelten Methode des MBSR. Die Genesungen gelingen dem Arzt nach einem verblüffendem Prinzip: Er holt die Menschen zurück ins Jetzt.

"Wir funktionieren wie ein Autopilot", sagt Michalsen. "Den ganzen Tag läuft eine Gedankenmühle." Wieso stehe ich solange an der Kasse, was hat mein Chef gegen mich, wie kann ich erfolgreich sein. Wünsche, Vorfreuden und Ängste drehen sich in einer Endlos-Spirale. "Wir kommentieren dauernd unser Leben", sagt Michalsen. Wer den Pause-Schalter verfehlt, kann den Strom der Gedanken nicht mehr aufhalten - Stress ist die Folge. Und Stress macht krank.

Der Sprung zurück ins Leben gelingt den Patienten über Übungen, die ihre Achtsamkeit schärfen. Vor allem das Körperbewusstsein wird geschult, um die nicht enden wollenden Selbstgespräche zu unterbrechen. Körper-Reisen, Yoga, Atemübungen, Geh- wie Sitz-Meditation und Tagesprotokolle sind die Werkzeuge, damit sich der Blick auf das eigene Dasein klärt. Mit Erfolg.

"Die Methode entspannt und entkoppelt die Gedanken", sagt Michalsen. Mit Auswirkungen für die Gesundheit. Auch bei Christoph Pöttgen, der in Köln ein Programm absolvierte. Sein Rückenleiden ist verschwunden, der Stress gemindert: "Ich gehe die Anforderungen des Tages gelassener an."

Forschungen bestätigen deutliche Heilerfolge auch bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen, zu hohem Blutdruck und chronischen Schmerzen. Sogar Krebskranke konnten durch mehr Gegenwärtigkeit ihre Körperfunktionen verbessern. Zurzeit läuft an der Uni-Freiburg eine Studie über die Wirkung von MBSR, die Hubert Walach leitet. Der Mediziner ist "erstaunt über die tiefgreifende Wirkung der Achtsamkeit". Losgelöst von ihren Klagen über das Gestern und die Sorgen um das Morgen, nehmen Betroffene ihr Leben besser an und fühlen sich weniger fremd- als selbstbestimmt. Also zeitlos glücklich?

"Zeit ist eine Illusion", sagt Eckhart Tolle. Tolle ist weltbekannt, seit der amerikanische TV-Star

Oprah Winfrey sein Buch empfahl. Es wurde in 32 Sprachen übersetzt, millionenfach verkauft und trägt den schlichten Titel: Jetzt!

"Die meisten Gedanken beschäftigen sich mit Vergangenheit und Zukunft", sagt der in Deutschland geborene Tolle unserer Zeitung. Die Menschen lebten daher nie im gegenwärtigen Moment, sondern im Stress, in der Zukunft: Dieses und Jenes will und muss ich erreichen, dann wird alles gut. Aber dieser Moment kommt nie. "Wenn wir ständig das Jetzt verpassen, dann verpassen wir unser Leben", sagt Tolle.

Die Zeit als kollektives Leiden der Gesellschaft? Auch bei uns finden Tolles Bücher reißenden Absatz. Offenbar sehnen sich erschöpfte Zeitgenossen nach Flucht aus Stress und Gedankenmüll. Um sich am Ende kopflos ins Leben zu stürzen? "Wenn man sich des Denken bedient, so ist das ein wunderbares Instrument", sagt Tolle. "Wenn man wie besessen ist vom Denken - so ist es eine Krankheit." Als ersten Schritt zur Genesung empfiehlt er: "Körperbewusstsein beschleunigt die natürlichen Heilungsprozesse und stärkt das Immunsystem."

Damit schließt sich der Kreis zur Achtsamkeitsübung. Und zu Christoph Pöttgen. Mit Eckhart Tolle kann der Berater indes wenig anfangen: "Zu esoterisch". Pöttgen will keine Philosophie. Er will eine Technik. Um das Karussell in seinem Kopf zu stoppen. Jetzt!

Aufmerksam:

Kurse in MBSR (mindfulness based stress reduction) werden von Bildungseinrichtungen und von Privatlehrern angeboten. Die Programme dauern acht Wochen, in denen die Teilnehmer lernen, ihr Leben aufmerksamer und bewusster wahrzunehmen. Dabei hilft eine Vielzahl von Techniken wie Meditation, Körperreisen und das Protokollieren des Alltags. Methode und Anbieter: www.mbsr-netz.de

Buch: Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, ISBN: 3933496535