



Fotos: Tölga Talas

# Ein neues Leben

Achtsamkeit ist innere Haltung und ein Akt der Selbstfürsorge zugleich – und kann manchmal für erstaunliche Wendungen sorgen. Wer genau in sich hineinhorcht, entdeckt vielleicht ganz neue Seiten an sich. Ein Beispiel.

TEXT: TIM WOHLFARTH



Behutsam führt Kathrin Kelz die Teilnehmer durch die Übungen. Wichtiger Bestandteil jeder Meditationseinheit: Achtsamkeit.

**E**in Yoga-Studio in der Bonner Südstadt. In dem großen Raum versuchen Menschen unterschiedlichen Alters, ihre Positionen einzunehmen. Kathrin Kelz geht von Matte zu Matte, korrigiert sanft die Körperhaltung und gibt mit ruhiger Stimme Anweisungen. Im Hintergrund wacht eine große Buddha-Abbildung über das Geschehen. Wer die 39-Jährige beobachtet, mag kaum glauben, dass es gerade einmal sechs Jahre her ist, als sie ihr Leben komplett umgekrempelt und Businessoutfit und Laptop gegen Yoga-Hose und Matte ausgetauscht hat. Kathrin Kelz wirkt selbstsicher und authentisch, als sei Yoga ihre Bestimmung. „Das war nicht immer so“, verrät sie während einer Pause. Bevor sie 2009 in Bonn ihr eigenes Studio eröffnete, hat sie als Unternehmensberaterin große Firmen betreut. „In die Unternehmensberatung bin ich damals eigentlich mehr hineingerutscht“, erklärt sie. „Das passte eigentlich überhaupt nicht zu mir. Ich habe es mir – zumindest für eine Weile – passend gemacht.“

## Falsches Pflichtgefühl

Schon während des Betriebswirtschaftsstudiums in Hannover und England beschleicht sie das Gefühl, „irgendwie am falschen Platz zu sein“. „Ich kann gar nicht sagen, warum ich das überhaupt gemacht habe. Vielleicht wollte ich die Erwartungen meiner Eltern nicht enttäuschen.“ Doch sie verdrängt dieses unguete Gefühl, kämpft sich durch das Studium, macht ihren Abschluss und steigt danach bei der Unternehmensberatung ein, in der sie schon als Studentin gejobbt hat. Die Hoffnung, dass sich schon alles fügen werde,

zerschlägt sich jedoch schnell. „Ich habe da einfach nicht reingepasst“, sagt Kathrin Kelz im Rückblick. Sie wechselt in das Marketing eines Unterhaltungselektronikkonzerns. Es scheint zunächst bergauf zu gehen. Die neuen Aufgaben machen ihr Spaß. Für das Unternehmen baut sie in Kopenhagen eine Reihe von Start-ups auf. „Es war toll, Dinge entwickeln und voranbringen zu können“, erinnert sie sich. Doch dann steht erneut ein Wechsel an. Sie folgt ihrem Partner nach München und landet wieder in einer Unternehmensberatung. „Ich habe sehr gut verdient, die Kollegen waren okay, aber ich war ganz schnell wieder an meinem alten Tiefpunkt“, beschreibt Kathrin Kelz ihre damalige Gefühlslage. Sie leidet unter der Arbeit, quält sich mit Selbstzweifeln, hat immer öfter auch mit körperlichen Beschwerden zu kämpfen – und macht weiter.

## Eher ein Zufallstreffer

Ein Spaziergang während einer Mittagspause läutet die Wende ein. „Ich stand plötzlich vor diesem Yoga-Studio und dachte nur: Versuch es!“, erzählt sie. „Zuvor hatte ich nie etwas damit zu tun. Rückblickend habe ich also eher zufällig zum Yoga gefunden.“ Nach der ersten Probestunde ist sie auf den Geschmack gekommen. „Ich war total fasziniert“, erinnert sie sich. „Und ich wollte unbedingt mehr wissen.“ Sie bleibt dabei, sucht und findet im Yoga den Ausgleich. Zunächst als Schülerin. Das reicht ihr bald nicht mehr und sie durchläuft neben ihrem eigentlichen Job die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. „Dass sich daraus mal eine ganz neue berufliche Perspektive ergeben würde, hatte ich gar nicht mal im Sinn“, sagt sie. „Ich war vor allem neugierig. Damit nicht genug, war die Ausbildung so etwas wie ein Rückzugsort in einer harten Zeit.“

## „Nur ich kann etwas ändern“

Der Leidensdruck steigt, immer mehr macht ihr der Job als Unternehmensberaterin zu schaffen. Gleichzeitig stößt das Yoga nach und nach einen Veränderungsprozess an: „Es ging endlich auch um Gefühle. Ich lernte, Spannungen aus dem Körper herauszuholen, Blockaden aufzulösen. Die Meditation half mir, zu verstehen und mich mit meinem Innenleben auseinanderzusetzen.“ »

*„Irgendwann wurde mir klar: Meine Stärken passen einfach nicht in diese Umgebung. Und: Ich bin die einzige, die daran etwas ändern kann.“*

KATHRIN KELZ

» Irgendwann wurde mir klar: Meine Stärken passen einfach nicht in diese Umgebung. Und: Ich bin die einzige, die daran etwas ändern kann. Niemand sonst kann das und niemand sonst ist schuld an meiner Situation.“ Der Schnitt scheint unausweichlich. Sie kündigt ihren Job, trennt sich von ihrem Mann und zieht schließlich mit ihrem neuen Partner nach Bonn. „Dieser radikale Cut mag für viele der schwierigste Weg sein, für mich war er damals der einfachste“, erinnert sich Kathrin Kelz. „Ich konnte ganz klein neu anfangen.“

### Mutiger Neuanfang

In der eigenen Wohnung richtet sie zunächst einen Yoga-Raum her und gibt Unterricht. Nach und nach wächst der Kundenstamm. Mit eigenen Ersparnissen und einem Gründungszuschuss wagt sie schließlich den Schritt in die Selbstständigkeit und eröffnet das eigene Yoga-Studio, in dem sie

mittlerweile acht Lehrerinnen beschäftigt. Angst und Selbstzweifel sind noch nicht vollständig überwunden, quälen sie hin und wieder auch heute noch. Aber: „Es wird besser“, sagt sie. Auch mit ihrem früheren Berufsleben hat sie sich versöhnt. „Meine Erfahrungen haben mir bei der Gründung sehr geholfen und sind auch heute noch eine wertvolle Unterstützung.“ Insgesamt steht für sie fest: „Achtsamkeit hat mir weitergeholfen. Ich habe meine Innenwelt in der Phase der Entscheidungsfindung beobachtet: Kann ich mich selbstständig machen? Yoga war für mich als Schülerin meine Heilung und als Lehrerin gleichermaßen meine berufliche Herausforderung. Achtsamkeit hat mich auch bei der Umsetzung dessen, was ich entschieden habe, unterstützt.“\*

### Megatrend Achtsamkeit

Kathrin Kelz ist übrigens kein Einzelfall. Der bekannte Zukunftsforscher Matthias Horx beschreibt das Phänomen Achtsamkeit in seinem aktuellen Zukunftsreport als Megatrend. „In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir lernen, uns auf neue Weise auf uns selbst zu besinnen“, so Horx. Und: „Wir können lernen, die eigenen Schwächen zu verstehen und zu bejahen. Scheitern zu lernen, aber auch aus dem Scheitern zu lernen. Ziele selbst-bewusst zu setzen, anstatt immer nur einem ‚Ziel‘ hinterherzujagen.“ Dieser Lernprozess ist nicht immer leicht und manchmal führt Achtsamkeit sogar dazu, die eigenen Prioritäten zu überdenken und Weichen neu zu stellen. Dann kommt einiges in Bewegung.



Foto: Tolga Talas

# Achtsamkeit kann man lernen

Mit Achtsamkeit aus der Stressfalle, Abnehmen durch Achtsamkeit, Beziehungskrisen meistern, Raus aus der Depression und Schluss mit der Angst – ein Blick auf die Liste der aktuellen Ratgeber lässt vermuten, dass sich mit Achtsamkeit wirklich jeder negative Gefühlszustand kurieren lässt. Doch was genau ist Achtsamkeit eigentlich?

TEXT: TIM WOHLFARTH

**A**chtsamkeit rückt den Moment, das Hier und Jetzt, in den Fokus. Während wohl die meisten Menschen in ihren Gedanken gefangen sind und oft auf Autopilot laufen, zielt die Achtsamkeit darauf ab, den Moment bewusst zu erleben, zu beobachten, was gerade geschieht, ohne das zu bewerten. Der Psychiater und Psychotherapeut Michael Huppertz beschreibt es so: „Achtsamkeit ist die Kunst, da zu sein. Sie sind wach, haben Energie und könnten etwas unternehmen, wenigstens planen oder nachdenken. Aber Sie entscheiden sich, einfach nur da zu sein: im Kontakt mit Ihrer Umgebung, mit Ihren Empfindungen und Gedanken, offen, empfängsbereit, ein wenig experimentierfreudig.“

Ursprünglich stammt das Konzept der Achtsamkeit aus dem Buddhismus und spielt dort bei der Meditation eine zentrale Rolle. Der amerikanische Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn hat mit der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in



Foto: Jul 14ka | fotolia

den 1970er-Jahren ein Achtsamkeitstraining entwickelt, das ohne den philosophisch-religiösen Überbau auskommt. Die Methode ist weit verbreitet und vor allem auch wissenschaftlich gut erforscht. So belegen Studien die Wirksamkeit unter anderem bei Stress, Ängsten und Depressionen. Acht Wochen dauert in der Regel das MBSR-Training. Die Teilnehmer lernen in der Gruppe Achtsamkeit über Meditationen, Yogaübungen und den sogenannten Body-Scan. Dabei gilt es, im Geiste den eigenen Körper systematisch zu durchlaufen, ohne die Wahrnehmungen zu bewerten. Das Training erfordert viel Disziplin. Zwei bis drei Stunden dauern die wöchentlichen Sitzungen. Hinzu kommen 45 Minuten, die die Teilnehmer täglich allein üben sollen. So sollen sie lernen, den Augenblick bewusst wahrzunehmen, eine akzeptierende Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln und zementierte Denkgewohnheiten zu überwinden.

### Kleine Hilfe – Die Rosinen-Übung

Rosinen kennen Sie. Sind Sie sicher? Die so genannte Rosinen-Übung kommt in vielen Achtsamkeitstrainings zum Einsatz. Legen Sie die Rosine flach auf die Hand, betrachten Sie diese und halten Sie Ihre Gedanken fest. Drehen Sie die Rosine. Wie verändert sie sich? Dann nehmen Sie diese zwischen die Finger und erspüren die Oberfläche. Auch die anderen Sinne sind gefragt. Zunächst der olfaktorische. Wie riecht die Rosine. Dann folgt der Geschmack. Aber bitte nicht direkt herunterschlucken, sondern erst im Mund hin und her bewegen, dann draufbeißen und schließlich herunterschlucken. Spüren Sie, wie die Rosine die Speiseröhre heruntergleitet? Eine gedankliche Nachbetrachtung beendet die Übung.