



*Mitten im Schweigen wurde mir  
ein verborgenes Wort zugesprochen*

*Meister Eckhart*

Hannes Zahner

## Jacoby und die Achtsamkeit – Über Substantive, Adjektive und „Tun“-wörter

Der Begriff Achtsamkeit ist ein aktuelles Schlagwort, man könnte auch sagen, er ist zu einem Hype geworden. Er ist in unser und aller Munde. Nur, die Frage sei erlaubt, wie oft lassen wir uns in unserem eigenen Alltag von ihm wirklich leiten? Als Substantiv ist der Begriff wohlgefallen, er verfügt, wie viele Substantive, über wenig verpflichtende Kraft. Denn Achtsamkeit an sich gibt es nicht. Sie ist immer *meine, deine* Achtsamkeit *in Bezug* auf etwas oder jemanden. Achtsam ist also ein Adjektiv, das mit einem Verb gekoppelt ist, es verweist auf das *Wie*, auf die Qualität, in der ich in diesem Moment etwas tue oder lasse, in der ich grundsätzlich denke und handle. Und dies wiederum bedeutet in Bezug auf die Begegnung mit dem Du: Ich entscheide in jedem Moment darüber, ob ich mich entwicklungsfördernd oder entwicklungshindernd verhalte.

Achtsamkeit wird oft mit Stille gekoppelt. Aber wie sagt Meister Eckhart: Mitten im Schweigen wurde mir ein verborgenes Wort zugesprochen. Es geht also nicht um Stille oder Achtsamkeit an sich, um die Abschottung in die Stille und Leere, sondern darum, mich in der Welt fortzubewegen, mich und die Welt aus der Fülle meiner Freude und meines Engagements heraus zu gestalten. Im Sinne: Macht euch die Erde untertan.

Achtsamkeit an sich kann nicht geübt werden. Sogenannte Achtsamkeitsübungen machen nur dann einen Sinn, wenn sie auf konkrete Situationen und Aufgabestellungen aus meinem Alltag bezogen sind. Ich kann nur immer wieder in einer Reflexion überprüfen, wie *ich* mich *verhalte*. Ziel und Fokus dieser Reflexion ist, um auf Jacoby zu kommen, nicht Achtsamkeit an sich, sondern die „bewusste Beeinflussung des Verhaltens im Sinne einer diametralen Wendung vom Interesse am Objekt hin zum *Interesse an den eigenen Zustandsänderungen*“. Erst diese „*Vorarbeit*“ führt, sozusagen nebenbei, aber folgerichtig zu achtsamem Tun.

Die Stille ist dabei „lediglich“ – jedoch unabdingbare – *Voraussetzung* jeglichen produktiven (entwicklungsfördernden) Prozesses. So sagt auch der Dirigent Daniel Barenboim:

der Beginn einer Musik ist nie die erste Note, sondern die Stille, der sie entspringt. Die entsprechenden Schlüsselbegriffe bzw. Erfordernisse von Jacoby lauten: abklingenlassen und stillwerden. Auch sie sind nicht als Substantive, sondern als Verben, als „Tun“-Wörter zu verstehen. Nicht die Achtsamkeit kommt über mich, sondern *ich* werde achtsam, *ich* lasse abklingen, *ich* werde still. Oder präziser gesagt: *ich werde bereit* dazu, dass Unnötiges abklingen und innere Stille eintreten kann. *Bereitwerden* ist Jacobys zentraler Begriff. Bereitwerden zu einem optimaleren ganzheitlichen Zusammenwirken meines Organismus, zu einer verbesserten *Selbstregulation*. Bereitwerden geschieht nicht von selber, es bedeutet und erfordert einen – meinen! – *Entschluss*, es ist ein „Sprung ins Menschsein“, wie es Kierkegaard formuliert.

Achtsamkeit im Sinne Jacobys bedeutet eine Schulung der bewussten Wahrnehmung meines Verhaltenszustandes. Mit dem Ziel, diesen dahingehend so zu verändern bzw. zu optimieren, dass ich mit meinen optimal möglichen Fähigkeiten und Kompetenzen im Leben stehen und auch fortschreiten kann. Jacoby nennt es im wahrsten Sinne des Wortes: Improvisationsfähigkeit. Sie beruht auf Präsenz, auf Konzentration (Gerichtetsein), was konkret bedeutet: Stillsein und Wachsein in den Sinnen und im Geist/Intellekt.

Stille ist jedoch ebensowenig wie Achtsamkeit ein Zustand, den man speichern und abrufen kann wie mit copy and paste Tasten. Stille erfordert: stetig und erneut still werden im Hier und Jetzt des Alltags. Allein in dieser stetig erneuerten Präsenz können wir die *Wirkkraft der Stille* (das „zugesprochene verborgene Wort“ – sprich produktive Ideen und Handlungsimpulse) wahrnehmen und sie – von entscheidender Bedeutung – auch vertrauensvoll zulassen und umsetzen. Aus dieser Wirkkraft meiner inneren Stille heraus, oder pragmatischer gesagt, aus dieser *Selbstregulation*, bin ich in der Lage, mein Leben in jedem Moment mit Vertrauen ins Gelingende zu gestalten, in welcher Situation und Aufgabe ich immer stehe. Wir können, um andere gleichwertige Begriffe zu benutzen, auch sagen *achtsam* oder *besonnen* (bei Sinnen), das heisst, in vollem Selbst-Bewusstsein. Was wiederum bedeutet: im *Einklang von Körper-Seele-Geist*.

Denn, so Jacobys Utopie, wenn mein alltägliches Tun nicht von einem unverbindlichen Substantiv, sondern von einem die Qualität des Denkens und des Handelns einfärbenden Adjektiv begleitet ist, werden Freiheit und Verantwortung Hand in Hand gehen.