

► Nach den Anschlägen des 11. September 2001 hat Ali in einer öffentlichen Erklärung diese terroristischen Attacken scharf verurteilt und zugleich beschlossen, sein eigenes Leben noch stärker als bisher als persönliches Beispiel für die Friedfertigkeit des Islams zu nutzen: »Ich kann nicht tatenlos dasitzen und die Welt in dem Glauben belassen, der Islam sei eine Religion, die das Töten duldet. Es schmerzt mich zu sehen, was radikale Menschen im Namen des Islams tun. Diese Radikalen tun Dinge, die Gott ablehnt. Muslime glauben nicht an Gewalt. (...) Gott unterstützt keine Mörder.« In den letzten Jahren hat Muhammad Ali seinen religiösen Glauben zunehmend in Richtung einer umfassenden Spiritualität erweitert. Schon in der Einleitung seines Gedankenbuchs »Mit dem Herzen eines Schmetterlings«, das er 2004 mit seiner Tochter Hana Yasmeen Ali veröffentlichte, bekennt er: »Im Laufe der Jahre hat sich meine Religion verändert, und meine Spiritualität machte eine große Entwicklung durch. Religion und Spiritualität sind zwei ganz verschiedene Dinge. (...) Manche Dinge kann man nicht lernen, aber man kann sie im Herzen zum Leben erwecken. Spiritualität bedeutet, dass wir das göttliche Licht erkennen, das in uns allen leuchtet. Es gehört nicht zu einer bestimmten Religion, es gehört zu uns allen.« Das Buch, das Ali mit seiner Tochter schrieb, schildert eine spirituelle Reise durch die Jahreszeiten seines Lebens. Wenn auch in manchen Passagen etwas geschönt und monochrom memoriert, porträtiert es Ali doch überzeugend als universellen Menschenfreund.

Von allen Kindern versteht sich Hana heute am ehesten als Seelenverwandte ihres berühmten Vaters. In einem Interview erklärte sie: »Mein Vater fühlt sich schuldig, wenn er nicht fünfmal am Tag betet. Ich kann das verstehen. Gott hat ständig Platz in seinem Bewusstsein. Es mag komisch klingen, aber in seiner Gegenwart glaubt man die Präsenz der Engel zu spüren, die ihn umgeben.« Seit Jahren studiert Ali die Bücher des indischen Musikers und Mystikers Hazrat Inayat Khan (1882-1927), Begründer der Internationalen Sufi-Bewegung, und kennt sie nach Hanas Einschätzung in- und auswendig. Dabei sind es vor allem die asketischen und spirituellen Orientierungen des Sufismus (»Sufismus als die ewige Weisheit des Herzens«), die Ali faszinieren. Schon die vermutete etymologische Wurzel von »Sufismus« in dem Wort »safa« (rein) verweise auf die Reinigung von Unwissenheit, Aberglauben, Dogmatismus, Egoismus und Fanatismus, rein von politischen, sozialen, nationalen und rassischen Beschränkungen. Heute lautet Alis Credo: »Es ist egal, ob du Muslim, Christ oder Jude bist. Wenn du an Gott glaubst, solltest du auch glauben, dass alle Menschen zur gleichen Familie gehören. Wenn du Gott liebst, kannst du nicht nur einen Teil seiner Kinder lieben.« ■

Anlässlich des 70. Geburtstags von Muhammad Ali am 17. Januar erinnert der Journalist Peter Kemper an die Geschichte einer Jahrhundertfigur. Er veröffentlichte im Suhrkamp Verlag eine Basis-Biografie über Muhammad Ali: Peter Kemper: Muhammad Ali – Leben, Werk, Wirkung, Suhrkamp Verlag, Berlin 2010, 160 Seiten

# Gedan

»Ruhe da oben« heißt das Buch des Psychotherapeuten Andreas Knuf. Ein Gespräch über Wege, die zu einem gelassenen Geist führen

Von Klaus Hofmeister

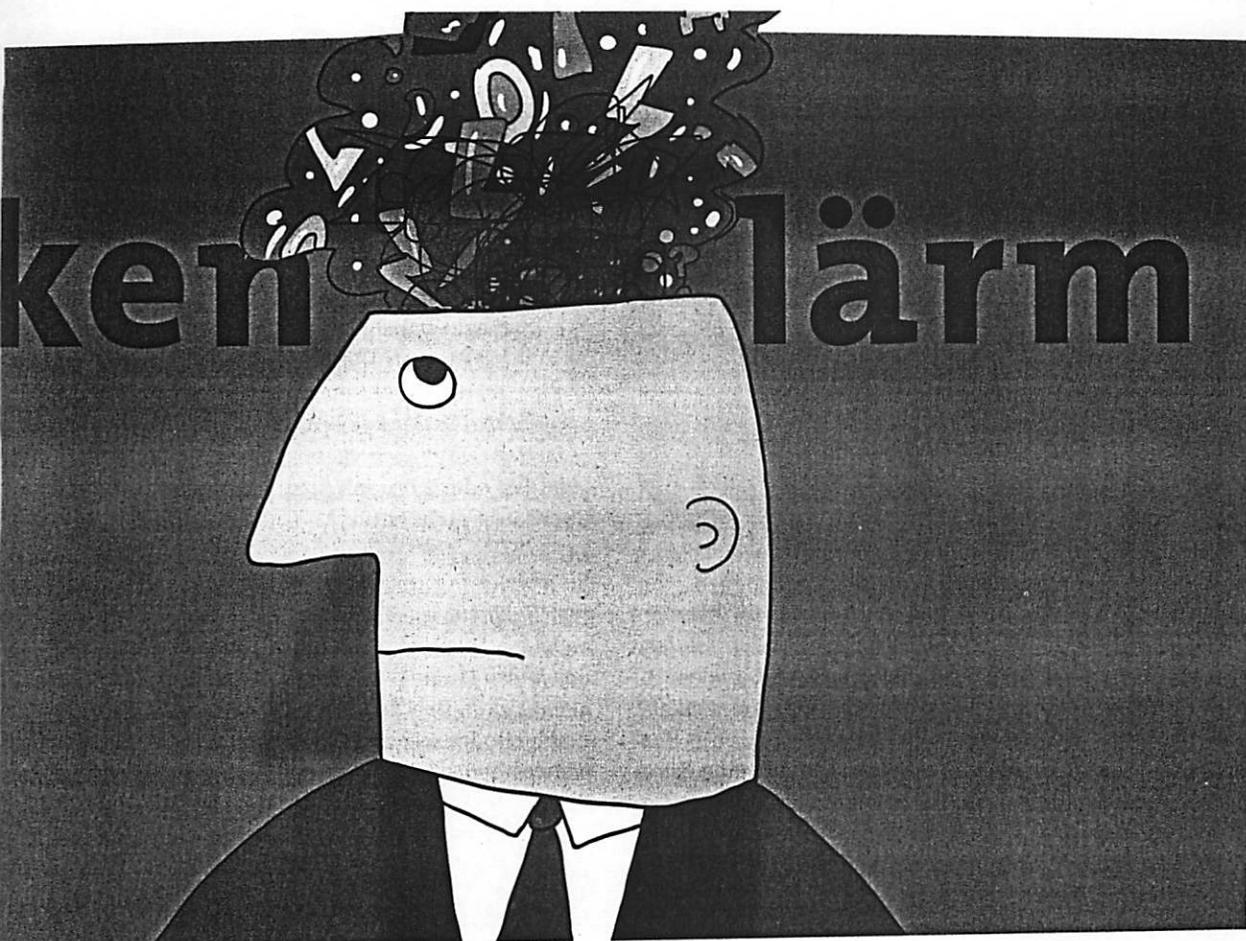
*Herr Knuf, dass Sie begonnen haben, sich so intensiv für unser rastloses Gedankenkin*o im Kopf zu interessieren, das hat mit einem Traumurlaub zu tun, den Sie mit Ihrer Frau unternommen haben.

**Andreas Knuf:** Ich war mit meiner Frau auf Koh Samui, einer wunderschönen thailändischen Insel: der Traumstrand, das türkisblaue Meer, es gab Palmen hinter dem Strand und vereinzelte Hütten dazwischen, und eine von den Hütten hatten wir gemietet. Das war das Paradies. Ich war total fasziniert von der wunderschönen Natur dort. In mir breitete sich eine Stille, ein Frieden, eine Entspannung aus, es war ein richtiges Empfinden von Glückseligkeit. Das war am ersten Tag so, am zweiten Tag wurde das Empfinden ein bisschen weniger, und am dritten Tag war es quasi verflogen.

Da lag ich nämlich morgens nach dem Frühstück in der Hängematte, und was war passiert: Ich dachte an zu Hause! Ich war mit Problemen am Arbeitsplatz beschäftigt, ich habe darüber nachgedacht, was ich alles erledigen muss, wenn ich zurückkomme, und, und, und ... Eigentlich war ich im Paradies, aber mein Geist hatte schon die Rückreise angetreten und war



**Andreas Knuf: Sorgen sind die »Lieblingsspeise« unseres Geistes**



bereits nach Deutschland abgeflogen. Nach dieser Erfahrung konnte ich mir nicht länger vormachen, dass es an den äußeren Umständen liegt, ob es mir gutgeht oder nicht. Denn schöner als da konnte es wirklich nicht sein. Ich habe verstanden, dass es mit mir und meinem Innern zu tun hat. Ich habe gelitten unter diesem Gedankenlärm, dem Gedankenterror, der einfach nicht aufhören wollte. Ich habe nach Methoden gesucht, um meinen Geist still zu bekommen, weil ich zurückwollte zu diesem Gefühl von Frieden und Glückseligkeit, das ich dort am ersten Tag erlebt hatte.

*Wir denken ja immer, wir seien autonome, selbstbestimmte Wesen. Aber unser Geist führt doch ein ziemliches Eigenleben jenseits der Realität. Sie haben dafür ein Experiment.*

**Andreas Knuf:** Ich bitte die Leute in meinen Kursen, eine Minute lang nicht zu denken. Und das funktioniert nicht. Zumindest wenn man nicht sehr trainiert ist. Meistens ist 10, 15, vielleicht 20 Sekunden erst mal eine Stille da, ohne Gedanken, und dann tauchen die ersten Gedanken auf. Dann kommt es oft vor, dass uns der Gedanke entführt, dann gelingt es vielleicht wieder, zu der Stille zurückzukehren, und dann kommt wieder der nächste Gedanke. Wir machen dabei die Erfahrung, dass wir nicht selber entscheiden, wann wir denken.

*Was meinen Sie, wenn Sie von Gedanken sprechen?*

**Andreas Knuf:** Was Zigtausende Male während des Tages vorkommt, sind Minigedanken, Gedankenblitze, kurze Assoziationen, kurze Bewertungen: Ich sitze im Café und

habe mir einen Cappuccino bestellt, beim ersten Schluck kommt der Gedanke: hm, lecker. Oder manche Menschen haben zum Beispiel das Bedürfnis, wenn sie eine Treppe hochgehen, die Stufen zu zählen oder Nummernschilder innerlich zu lesen. Dann gibt es so Gedankenketten, Aneinanderreihungen von Gedanken, wobei wir das überhaupt nicht mitkriegen. Zum Beispiel: »Gestern war ja so ein schlechtes Wetter, mitten im Juni so ein schlechtes Wetter und letztes Jahr, wie war es denn letztes Jahr? Letztes Jahr war es doch eigentlich schön, aber dann, als wir später im Urlaub waren auf Rügen, da hat es auch so viel geregnet. Und dieses Jahr, sollen wir wirklich wieder in Deutschland Urlaub machen oder vielleicht nicht nach Griechenland fahren, da soll es jetzt billig sein ...« Schon ist man in Griechenland gelandet. Das wären solche assoziativen Gedankenketten.

Und dann gibt es ganze Geschichten, die oft mit vielen inneren Bildern verbunden sind, wo wir manchmal zehn Minuten in eine Geschichte verwoben sein können. Da liegt man morgens im Bett, ist schon wach, und dann geht es los, und man merkt erst nach mehreren Minuten, dass man die ganze Zeit in Gedanken war und dass man eigentlich schon aufstehen wollte.

*Ihnen ist es wichtig zu sagen: Gedanken sind nicht nur Gedanken, die wie ein Windhauch vorbeistreichen, sondern sie wirken wie eine Realität.*

**Andreas Knuf:** Ja, stellen Sie sich mal vor, dass Sie eine Zitrone vor sich haben. Diese Zitrone halbieren Sie, nehmen eine Hälfte in die Hand und führen sie zum Mund und zur

**Wenn ich Achtsamkeit  
praktiziere, wird das  
Kopfkino deutlich ruhiger.  
Denn ich kann nicht gleichzeitig  
achtsam etwas wahrnehmen  
und weiterdenken**

Nase und riechen da ein bisschen dran. Höchstwahrscheinlich ist jetzt schon der Punkt gekommen, an dem Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft. Wir können nicht unterscheiden, ob es Realität ist, also ob ich jetzt wirklich eine Zitronenscheibe in der Hand habe oder ob es nur ein Gedanke ist. Das führt dazu, dass Gedanken sich sehr stark auf unser Leben auswirken. Wenn ich denke, »das Leben ist gefährlich, bedrohlich«, dann wird mein Körper sich anspannen, ich werde mich zusammenziehen. Wenn ich das ein paar Jahre mache, habe ich eine Muskelverkrampfung und muss zum Orthopäden gehen. Die Gedanken wirken sich auch auf die Gefühle aus, wenn ich den Gedanken habe, »es ist gefährlich«, dann werde ich Angst bekommen, und diese Angst macht auch wieder etwas mit mir. Also Gedanken beeinflussen unsere ganze Person.

*Viele Menschen haben ja auch konkrete Probleme mit ihren Gedanken, sodass sie nachts in Grübeleien abtauchen. Was ist eigentlich Grübeln?*

**Andreas Knuf:** Grübeln heißt, immer wieder nachzudenken über die ewig gleiche Geschichte, im Extremfall sogar über etwas, das Jahre oder Jahrzehnte vergangen ist. Im Englischen wird das »rumination« genannt. Das ist ein Wort, das man auch für das Wiederkäuen von Kühen verwendet. Genauso fühlt sich das an: Grübeln hat etwas Klebriges, man bleibt darin hängen. Es ist sehr unkonkret, sehr bewertend und bringt überhaupt nichts. Außer dass es in vielen Fällen unsere Stimmung schlecht macht.

*Warum eigentlich scheint unser Geist so begierig zu sein, sich eher die Probleme vorzunehmen? Sie sagen sogar, Sorgen seien die »Lieblingsspeise« unseres Geistes. Womit hängt das denn zusammen?*

**Andreas Knuf:** Man könnte es vielleicht eine Negativitätstendenz nennen, die in uns Menschen angelegt ist. Denn Menschen, die sich wenig sorgen oder gar keine Sorgen gemacht haben, die leben nicht mehr. Die sind nämlich vom Säbelzahntiger mittlerweile gefressen worden. Und die, die sich immer gedacht haben: »Oh, was könnte mir da passieren?«, die haben überlebt. Es ist in uns angelegt nachzudenken über Gefahren, über Risiken, die mit dem Leben verbunden sind.

*Wenn uns Gedanken terrorisieren, unseren Körper und die Gefühle beeinflussen, was wäre der nächste Schritt? Wie kann es gelingen, Gedanken abzustellen? Sich ein Stück zu distanzieren?*

**Andreas Knuf:** Eine wichtige Methode ist zu lernen, Gedanken zu beobachten. Also mitzubekommen: Aha, jetzt kommt der Gedanke wieder. Aha, jetzt bin ich wieder eingewoben in die Geschichte. Aha, jetzt habe ich wieder zwei Minuten gar nicht mitbekommen, dass ich mir Gedanken über negative Dinge gemacht habe. Wenn ich das langsam lerne, wenn ich meinen »Bewusstseins-Muskel« dafür festige, dann bekomme ich viel schneller mit, dass ich in Gedanken bin, und kann eine Entscheidung treffen: Denke ich weiter darüber nach, weil es sinnvoll ist, oder höre ich jetzt auf, weil mir das Denken überhaupt nicht guttut und zu nichts führt.

*Sie wohnen in Konstanz am Bodensee, und Sie haben in Ihrem Buch ein wunderbares Bild dafür gefunden, dass es mehr gibt als das unablässige Oberflächenkräuseln, das uns in den Gedanken beschäftigt und beunruhigt.*

**Andreas Knuf:** Der Bodensee ist mehr als 200 Meter tief, und im Bodensee wird das Trinkwasser für den gesamten südwestdeutschen Raum entnommen, in Sipplingen am Bodensee, aus etwa sechzig Metern Tiefe. Dort ist das Wasser immer etwa fünf Grad wärmer, ganz egal, was oben stattfindet. Es kann sein, dass oben 14 Stunden am Tag die Sonne draufbrennt, es kann sein, dass oben die Leute Schlittschuh fahren und es bibberkalt ist, und sechzig Meter tiefer ist es immer fünf Grad wärmer.

*So ist auch der Mensch? In der Tiefe unberührt von dem Oberflächlichen der Gedanken?*

**Andreas Knuf:** So ist der Mensch. Wir vergessen das aber meistens. Wir denken, wir sind das, was oben an der Oberfläche stattfindet. Wir vergessen schnell, dass wir eigentlich viel mehr sind und dass es einen Kern oder einen göttlichen Teil oder wie man das jetzt nennen möchte, in uns gibt, der vollkommen unberührt ist von dem, was da oben an der Oberfläche an Gedanken, an Gefühlen, an Körperempfindungen und was auch immer stattfindet.

*Vollkommen unberührt, sagen Sie? Da gibt es also eine Wirklichkeit, die komplett davon loszulösen ist?*

**Andreas Knuf:** Ja, ich glaube, dass viele Menschen diese Empfindungen kennen, ein Empfinden von Stille, von Ruhe. Menschen in sehr schwierigen Lebensphasen haben gerade dann diesen ruhenden Pol erfahren. Uns fehlt oft die gute Wahrnehmung für solche Augenblicke. Wenn man einen Sonnenuntergang anschaut und es vielleicht ein paar Sekunden gibt mit absoluter Stille und man die Schönheit dieses Sonnenuntergangs gar nicht fassen kann, dann ist das schnell weg, dann redet man über irgendetwas, und schon ist diese Empfindung wieder verschwunden. Aber ich glaube, dass eigentlich alle Menschen diese Stille kennen.

*Was ist der Zugang in diesen Bereich der Stille jenseits oder unterhalb der Gedanken? Sie selber betonen sehr den jeweiligen »Augenblick«, in dem es zu leben gilt.*

**Andreas Knuf:** Im Grunde gibt es nur den gegenwärtigen Augenblick. Alles andere gibt es gar nicht. Aber wir sind

ganz oft mit früher beschäftigt, lassen innerlich das ablaufen, was ich die Heimatfilme nenne. Ich frage: Warum ist das damals passiert? Oder denke: Damals war es so schön! Oder wir sind ganz mit der Zukunft beschäftigt. Ich nenne das die Science-Fiction-Filme im Kopf. Ich mache mir Sorgen: Wie geht es weiter? Wie wird es meinen Kindern gehen, wenn die mal groß sind? Wie wird es mir im Alter ergehen? Werde ich einsam in einem Altersheim leben müssen? Einen sehr großen Teil des Tages lassen wir solche Filme in uns ablaufen. Und oft bekommen wir es gar nicht mit, wenn der ruhelose Geist uns entführt in die Vergangenheit oder in die Zukunft.

*Der Geist treibt also hinter unserem Rücken oder jenseits unserer Aufmerksamkeit allerhand Dinge, die uns bestimmen und sich auf unseren Körper und unsere Stimmung auswirken. Wie kann man sich das bewusst machen?*

**Andreas Knuf:** Man kann sich vorstellen, dass unsere Gedanken wie Wolken an einem Himmel sind. Ich kann mir vorstellen, ich liege auf einer Wiese, schaue in den Himmel und Wolken ziehen vorbei. Da gibt es mal ein kleines Wölkchen, das sieht ganz süß aus, das ist ein netter Gedanke. Dann kommt eine schwarze Wolke angeflogen, dann kommt sogar vielleicht ein Gewitter. Aber: Wir sind ja nicht diese Wolke oder nicht nur diese Wolke. Sondern es gibt noch diesen Himmel dahinter. Und dieser Himmel dahinter ist vollkommen unberührt von den Wolken. Die Wolken machen dem Himmel nichts. Das ist eine komplett andere Ebene. Also wir sind auch diese Wolken, auch die Gedanken, auch die Gefühle, auch die Körperempfindungen. Aber eben nicht nur.

*Um aus diesem Gedankenkarussell herauszukommen, gibt es den Weg, etwas mit Achtsamkeit zu tun. Inzwischen gibt es auch schon die sogenannten »achtsamkeitsbasierten« Psychotherapiemethoden.*

**Andreas Knuf:** Achtsamkeit, wie in der Psychotherapie heutzutage verwendet, ist ein Konzept, das ursprünglich

aus dem Buddhismus kommt. Es geht darum, ganz präsent im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne etwas zu bewerten. Dann kann ich achtsam bestimmte Dinge tun oder bestimmte Dinge beobachten. Ich kämpfe nicht gegen einen unangenehmen Gedanken, sondern ich nehme ihn einfach wahr. Ich kann achtsam bestimmte Tätigkeiten verrichten. Ich empfehle meinen Klienten immer, Alltagsaktivitäten zu nehmen wie zum Beispiel Zähneputzen, Duschen, Treppensteigen. Wenn ich Achtsamkeit praktiziere, wird das Kopfkino deutlich ruhiger. Denn ich kann nicht gleichzeitig achtsam etwas wahrnehmen und weiterdenken. Und die Psychotherapeuten haben in den letzten Jahren sehr wirkungsvolle Methoden entwickelt, die auf dieser Achtsamkeitstradition aufbauen.

*Bei welchen Erkrankungen wird Achtsamkeitstherapie angewendet?*

**Andreas Knuf:** Begonnen hat man damit bei Stress oder auch bestimmten psychosomatischen Erkrankungen wie der Schuppenflechte. Jetzt gibt es sehr wirkungsvolle Programme für Menschen mit Depressionen und Angststörungen. Menschen mit einer Depression, die an einem achtwöchigen Achtsamkeitsprogramm teilnehmen, haben danach nur noch eine halb so hohe Wahrscheinlichkeit, wieder eine depressive Krise zu erleiden.

*Man kann bei der Lektüre Ihres Buches manchmal den Eindruck gewinnen, die Gedanken seien unsere Feinde?*

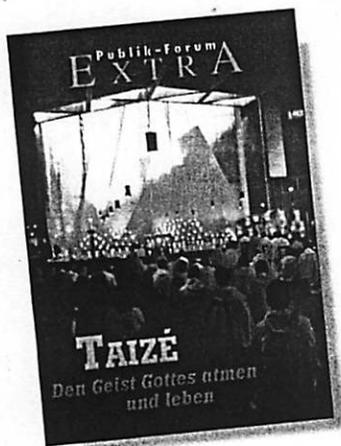
**Andreas Knuf:** Nein, unsere Feinde sind sie überhaupt nicht. Es geht nur darum, dass wir wieder ein bisschen mehr Einfluss auf unsere Gedanken bekommen. Ihnen nicht mehr so ausgeliefert sind, so ohnmächtig sind. Dass wir wieder ein bisschen mehr Herr in unserem eigenen Haus werden. Denn das sind wir, wenn wir ehrlich sind, oft eben nicht mehr. ■

Zum Weiterlesen: Andreas Knuf: Ruhe da oben. Wege zu einem gelassenen Geist, Arbor-Verlag, Freiburg 2010

Publik-Forum EXTRA erscheint sechsmal pro Jahr.  
Sie können es auch abonnieren. Im Internet: [www.publik-forum.de/abo](http://www.publik-forum.de/abo)  
Alle lieferbaren EXTRA-Titel im Internet unter [www.publik-forum.de/shop](http://www.publik-forum.de/shop)

Publik-Forum  
EXTRA

Shop



## Taizé

### Den Geist Gottes atmen und leben

Im kleinen Dorf Taizé, auf einem Hügel nahe dem mittelalterlichen Städtchen Cluny in Burgund, ereignet sich seit 1945 bis heute so etwas wie ein Wunder. Das Wunder einer machtlosen und geschwisterlichen Kirche. Wer dieses Wunder lebt? Die Brüder der ökumenischen Mönchsgemeinschaft von Taizé in der Nachfolge ihres Gründers Frère Roger.

Unter den Autoren dieses EXTRA:

- Frère Roger  
Wie alles anfang und sich entwickelte
- Heide Sauer und Ignacio Condado  
Madrid, Taizé, Wrocław. Stationen einer Liebes- und Lebensgeschichte
- Wunibald Müller  
Du bist der Grund meiner Hoffnung
- Eva Baumann-Lerch  
In die Stille eintauchen

Publik-Forum EXTRA »Taizé – Den Geist Gottes atmen und leben«, 36 S., Großformat mit festem Umschlag, 6,50 €; ab 5 Ex. je 5,50 €; ab 10 Ex. je 4,50 €; Bestell-Nr. 2735, Bestellcoupon auf Seite 44 oder im Internet unter [www.publik-forum.de/shop](http://www.publik-forum.de/shop)