

JON
KABAT-ZINN

Gesund durch Meditation

Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR

O.W. BARTH 

Jon Kabat-Zinn

Gesund durch Meditation

Das vollständige Grundlagenwerk zu
MBSR

Aus dem Amerikanischen von Horst Kappen

Inhaltsübersicht

Anleitung

Widmung

Geleitwort

Vorwort

Vorwort zur zweiten, revidierten Ausgabe

Einführung: Der Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit

Teil I Die Übung der Achtsamkeit

- 1. Das Leben besteht aus Augenblicken
- 2. Grundlagen der Achtsamkeitsübung: innere Einstellung und Engagement
 - Die rechte Haltung als Grundlage der Achtsamkeitspraxis
 - Entschlossenheit, Disziplin und Zielstrebigkeit
- 3. Der Atem: ein starker Verbündeter im Heilungsprozess
 - Die Zwerchfellatmung
 - Übung I
 - Übung II
- 4. Die Sitzmeditation: Fühlungnahme mit dem Sein
 - Grundregeln der Meditation
 - Gedanken während der Meditation
 - Weitere Meditationsobjekte
 - Übung I – Sitzmeditation mit Atembeobachtung

- Übung II – Die Aufmerksamkeit auf den Atem und den Körper als Ganzes richten
- Übung III – Geräusche/Musik
- Übung IV – Gedanken und Gefühle
- Übung V – Ungerichtetes Gewahrsein
- 5. Im Körper sein: die Body-Scan-Meditation
 - Die Body-Scan-Meditation
 - Anfängliche Schwierigkeiten mit dem Body-Scan
 - Schmerzen oder ausbleibende Empfindungen
 - Der Body-Scan – ein Prozess der Reinigung
 - Akzeptanz und Nicht-Erzwingen beim Body-Scan
- 6. Yoga ist Meditation
 - Die ersten Schritte
- 7. Die Gehmeditation
- 8. Ein Tag voller Achtsamkeit
- 9. Achtsamkeit im Alltag: ganz im Tun sein
- 10. Der Einstieg in die Meditationspraxis
 - Das MBSR-Curriculum/Programmablauf
 - Die ersten beiden Wochen

Teil II Paradigmenwechsel: Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit

- 11. Das neue Paradigma
- 12. Die Illusion des Getrenntseins und das Durchscheinen der Ganzheit
- 13. Heilung
 - Meditation über liebende Güte
- 14. Medizin und Gesellschaft auf dem Weg zu

einem neuen Gesundheitsmodell

- 15. Die Einheit von Körper und Geist: Wie sich Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle auf Gesundheit und Krankheit auswirken
 - Die Bedeutung von Wahrnehmung und Denken für die Gesundheit
 - Emotionen und ihre Bedeutung für die Gesundheit am Beispiel von Krebs
 - Achtsamkeit und Krebs
 - Bluthochdruck und Wut
 - Argwohn, Negativismus und koronare Herzkrankheit
 - Weitere Persönlichkeitsmerkmale und ihre Beziehung zur Gesundheit
 - Der Einfluss sozialer Faktoren auf die Gesundheit
 - Die praktische Umsetzung dieses Wissens in der meditativen Haltung
- 16. Verbundensein und Zusammenhang
 - Ein Gesundheitsmodell im Sinne des Verbundenseins

Teil III Stress

- 17. Die Komplexität des Phänomens »Stress«
- 18. Nichts ist so sicher wie der Wandel
- 19. Gefangen in der Stressreaktion
- 20. Der achtsame Umgang mit Stress

Teil IV Achtsamkeit in der Praxis: Das Annehmen der ganzen Katastrophe

- 21. Hören Sie auf Ihren Körper

- 22. Sie sind nicht der Schmerz
 - Beobachtungen in der Stress Reduction Clinic zum Schmerzverlauf
- 23. Achtsamkeit und chronische Schmerzen
 - Der achtsame Umgang mit chronischen Rückenschmerzen
 - Schmerz und Meditation
 - Sportler und Schmerzen
 - Kopfschmerzen
- 24. Emotionaler Schmerz
 - Die Was-ist-mein-Weg-Meditation
 - Problemorientiertes Vorgehen – emotionsorientiertes Vorgehen
 - Achtsamkeit und Depression
- 25. Angst, Furcht und Panik
 - Achtsamkeit als Mittel zur Bewältigung von Angst und Panik
 - Claire
 - Die Arbeit mit Angst und Panik in der Achtsamkeitsmeditation
- 26. Zeit und Zeitstress
 - Vier Wege aus der Tyrannei der Zeit
- 27. Schlaf und Schlaflosigkeit
- 28. Stressfaktor Mitmensch
- 29. Rollenzwänge
- 30. Stressfaktor Arbeit
 - Vorschläge und Anregungen zum Abbau von Stress im Arbeitsalltag
- 31. Stressfaktor Ernährung

- Vorschläge und Anregungen zum achtsamen Umgang mit Essen und Ernährung
- 32. Stressfaktor Welt und Umwelt
 - Vorschläge und Anregungen zum Umgang mit Welt- und Umweltstress

Teil V Der Weg der Achtsamkeit

- 33. Ein neuer Anfang
- 34. Die Vertiefung der formalen Meditationspraxis
 - Acht-Wochen-Übungsplan (formal)
 - Nach der achten Woche
- 35. Die Vertiefung der nichtformalen Meditationspraxis
 - Acht-Wochen-Übungsplan (nichtformal)
 - Einige zusätzliche Achtsamkeitsübungen
- 36. Der Weg der Achtsamkeit

Nachwort

Dank

Muster-Tagebuch 1: angenehme/unangenehme Erfahrungen

Muster-Tagebuch 2: schwierige Gesprächsverläufe Literatur

Englischsprachige Übungs-CDs zur Achtsamkeitsmeditation mit Jon Kabat-Zinn

- Deutschsprachige, von Jon Kabat-Zinn autorisierte Übungs-CDs

Der komplette 8-Wochen-Kurs auf Deutsch Informationen zu MBSR im deutschsprachigen Raum

Dieses Buch beschreibt das MBSR-Programm der Stress Reduction Clinic des University of Massachusetts Medical Center. Sein Inhalt ist weder durch die University of Massachusetts autorisiert, noch spiegelt er deren offizielle Position wider.

Die hier gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zu Rate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie in Frage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Abwandlung bedürfen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

*Für
Myla,*

*für
Will, Naushon und Serena,*

*für
Asa, Toby und Teresa,*

für Sally,

*für
alle Menschen in der Stress Reduction Clinic, die bereit
waren, sich der ganzen Katastrophe des Lebens zu stellen
und daran zu reifen,*

*für
alle früheren, gegenwärtigen und künftigen Teilnehmer am
MBSR-Programm und anderen Achtsamkeitskursen*

*und für
die Lehrer und Erforscher der Achtsamkeit auf der ganzen
Welt – vor deren Engagement, Aufrichtigkeit und liebender
Hingabe an ihre Arbeit ich mich tief verneige.*

Geleitwort

Es ist mir eine große Freude, mich mit diesem Grußwort an die deutschsprachige Lesergemeinde zu wenden, zu der ich seit langem eine besondere Verbindung habe, auch wenn ich weit von ihr entfernt lebe. Im Laufe der Jahre habe ich viele Male Deutschland, Österreich und die Schweiz bereist, um dort Vorträge zu halten und Ausbildungs-Retreats zu leiten. Dabei kam es zu vielen Begegnungen mit Menschen, die es sich in diesen Ländern zur Aufgabe machen, den MBSR-Ansatz oder andere an der Achtsamkeit orientierte Übungsmethoden in ihr Leben und ihre Arbeit zu integrieren – Kontakte, aus denen sich oftmals echte Freundschaften entwickelt haben.

Die erste deutsche Ausgabe dieses Buches erschien im April 1990 fast gleichzeitig mit der ersten englischen Originalausgabe und war damit auch die erste Übertragung in eine andere Sprache. Das ist für mich kein Zufall, sondern Ausdruck des großen Interesses, das in Ihrem Kulturraum an der Arbeit mit der Achtsamkeit, ihren therapeutischen Möglichkeiten und ihrem Wert für unser gesamtes Leben besteht.

Vielleicht haben Sie die Bedeutung der Achtsamkeit für Gesundheit und Krankheit, für den Umgang mit Stress und Schmerz längst schon für sich entdeckt. Vielleicht ist Ihr Interesse daran auch erst vor kurzem erwacht. Wie dem auch sei, meine Hoffnung ist, dass diese zweite, aktualisierte Ausgabe, nahezu fünfundzwanzig Jahre nach dem ersten Erscheinen von *Full Catastrophe Living*, für Sie von Nutzen

sein wird.

Möge Ihre Achtsamkeitsübung an Tiefe und Kraft gewinnen,
möge sie Ihrem Leben und Ihrer Arbeit zugutekommen, in
jedem Augenblick eines jeden Tages.

Jon Kabat-Zinn

Lexington, Massachusetts, im April 2013

Vorwort

Dieses lesenswerte, lebensnahe Buch wird dem Leser auf vielerlei Weise zum Nutzen gereichen, denn es veranschaulicht die praktischen Aspekte der Meditation in einer leicht verständlichen Art und Weise. Meditation ist keineswegs etwas Weltfremdes, vielmehr hat sie ganz konkret mit unserem Leben und Alltag zu tun. Mit ihr eröffnen sich sogar gleich zwei Wege: einer, der von der Welt zum Dharma führt, und ein zweiter, der vom Dharma zur Welt führt.

Wenn das Dharma sich für unser tägliches Leben als nützlich erweist, wenn es uns hilft, das Leben zu meistern, dann ist es echtes Dharma. Dieses Buch ist daher eine wirkliche Lebenshilfe. Ich danke dem Autor dafür, dass er es geschrieben hat.

Thich Nhat Hanh

Vorwort zur zweiten, revidierten Ausgabe

Willkommen zur Neuausgabe von *Full Catastrophe Living*. Zweierlei hat mich bewogen, das Buch nach fünfundzwanzig Jahren erstmalig einer Revision zu unterziehen: Einerseits galt es, den Text inhaltlich auf den neuesten Stand zu bringen; andererseits – und das ist angesichts der vielen Jahre, die seither verstrichen sind, vielleicht der wichtigere Aspekt – ging es mir darum, eine noch präzisere Anleitung zur Meditation zu bieten, eine vertiefte Beschreibung der Möglichkeiten, mit dem menschlichen Leben und Leiden auf achtsame Weise umzugehen. Die Aktualisierung erwies sich als notwendig, da die wissenschaftlichen Forschungen zur Achtsamkeit und zu ihren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden in diesem Zeitraum einen gewaltigen Zuwachs erfahren haben. Je mehr ich aber in die Arbeit am Text hineinkam, desto spürbarer wurde es für mich, dass die grundlegende Botschaft des Buches, sein eigentlicher Inhalt im Wesentlichen erhalten bleiben musste. Daher habe ich mich darauf beschränkt, die Ausführungen dort, wo es angebracht war, zu ergänzen und zu verdeutlichen. So verlockend es auch schien: Ich wollte der Versuchung, die explodierende Zahl wissenschaftlicher Nachweise für die Wirksamkeit der Achtsamkeit vor den Wagen der MBSR^[1]-Methode zu spannen, nicht erliegen. Nach wie vor sollte es vor allem um die Achtsamkeit als inneres Abenteuer gehen. Letztlich bleibt das Buch also das, als was es von Anfang an gedacht war: ein praktischer und allgemeinverständlicher Leitfaden zur Kultivierung der Achtsamkeit mit ihrer

verwandelnden Kraft und zutiefst optimistischen Sicht des menschlichen Wesens.

Seit meiner allerersten Begegnung mit der Übung der Achtsamkeit war ich überrascht und ermutigt von den wohltuenden Auswirkungen, die sie in meinem eigenen Leben hatte. Und dieses Grundgefühl hat in den gut fünfundvierzig Jahren, seit ich begonnen habe, mich in ihr zu üben, nichts von seiner Intensität verloren. Im Gegenteil: Es hat nur an Tiefe und Beständigkeit gewonnen, wie eine alte, verlässliche Freundschaft, die sich auch in noch so schweren Zeiten bewährt und uns gerade dadurch mit großer Demut erfüllt.

Als ich noch an der ersten Textausgabe arbeitete, riet mir mein Lektor davon ab, das Wort »Katastrophe« in den Titel aufzunehmen, weil viele Menschen allein durch den Ausdruck abgeschreckt werden könnten. Also bemühte ich mich redlich, einen anderen Titel zu finden. Ich ersann und verwarf Dutzende von Alternativen. *Die heilende Kraft der Achtsamkeit* war einer der Favoriten. Gewiss brachte diese Überschrift zum Ausdruck, worum es in dem Buch ging. Aber der ursprüngliche Titel *Full Catastrophe Living* stellte sich hartnäckig wieder ein. Er ging mir einfach nicht aus dem Kopf. Der Grund dafür wird bald deutlich werden.

Schließlich blieb es bei dem Titel, und das war gut so. Noch heute kommen Menschen auf mich zu, um mir zu sagen, dass das Buch ihnen selbst, einem Verwandten oder einem Freund buchstäblich das Leben gerettet habe. Bill Moyers, der als Teil seiner PBS^[1]-Serie *Healing and the Mind* eine TV-Dokumentation über unser Übungsprogramm gedreht hatte, erzählte mir, dass er während der Berichterstattung über den Feuersturm von Oakland im Jahr 1991 Zeuge

wurde, wie ein Mann es an sich gedrückt hielt, nachdem sein Haus in Flammen aufgegangen war. Und wer aus New York ist, scheint den Titel ohnehin auf Anhieb zu verstehen.

Eine Resonanz wie diese ist es, die mir bestätigt, was ich seit den Anfängen der Arbeit in der Stress Reduction Clinic gespürt habe, als ich erstmals die wohltuenden Auswirkungen beobachten konnte, die die Übung der Achtsamkeit auf unsere Patienten hatte – von denen viele durch die Lücken des Gesundheitssystems gefallen waren und die durch die verschiedenen Therapien gegen ihre chronischen Leiden, wenn überhaupt, keine vollständige Genesung erfuhren.^[2]

Ganz offensichtlich geht von der Pflege der Aufmerksamkeit etwas Heilendes und tief Verwandelndes aus, eine Kraft, die in der Lage ist, uns unser Leben zurückzugeben, nicht in einem romantisch-weltfremden Sinn, sondern weil aufgrund unseres ursprünglichen Wesens als Mensch – um mit William James, dem »Vater« der amerikanischen Psychologie zu sprechen – »... wir alle einen nährenden Quell der Lebenskraft in uns tragen, von dem wir kaum zu träumen wagen«.

Hier ist von ur-menschlichen Ressourcen die Rede, die in der Tiefe unseres Wesens verborgen sind wie ein unterirdisches Gewässer oder ein Mineralvorkommen, das im Felsgestein des Planeten eingeschlossen liegt. Wir können uns diese Ressourcen erschließen und nutzbar machen, Ressourcen, die uns erlauben, unser Leben zu transformieren. Wie aber geschieht diese Verwandlung? Sie ergibt sich unmittelbar aus unserer Fähigkeit, eine weitere Perspektive zu gewinnen, uns bewusst zu werden, dass wir größer sind, als wir zu sein glauben. Sie folgt unmittelbar daraus, dass wir uns in der Tiefendimension unseres Seins

wahrnehmen und annehmen, mit der ganzen Bedeutung dessen, wer und was wir *in Wirklichkeit* sind. Und wie sich herausstellt, beruhen alle diese in uns liegenden zutiefst menschlichen Kräfte auf unserer Fähigkeit zu einem im Leib verankerten Gewahrsein (*embodied awareness*)^[3], auf unserem Vermögen, unsere Verbindung zu diesem Gewahrsein bewusst zu *entdecken* und zu *entwickeln*. Wir gelangen dahin, indem wir auf eine ganz besondere Weise aufmerksam sind, und zwar gezielt im gegenwärtigen Moment und ohne zu werten.

Diese Dimension des Seins war mir seit meinen eigenen Meditationserfahrungen vertraut, lange bevor das Phänomen »Achtsamkeit« wissenschaftlich erforscht wurde. Und es würde für mich nichts von seiner Bedeutung verlieren, selbst wenn sich eine solche Wissenschaft niemals entwickelt hätte. Die Praxis der Achtsamkeit oder Meditation steht für sich selbst, besitzt ihre eigene überzeugende Logik, ihre eigene empirische Gültigkeit – etwas, das sich nur von innen heraus erfahren lässt, indem man sie über einen gewissen Zeitraum im eigenen Leben kultiviert und sich dabei der Führung derer anvertraut, die diesen Weg vor uns beschritten haben. Sie können uns zeigen, worauf wir zu achten haben und auch, worauf wir entlang des Weges gefasst sein müssen. Denn er wird uns nicht nur an Orte führen, die es genauer zu erkunden gilt und an denen zu verweilen sich lohnt, sondern die Pflege der Achtsamkeit hält anfänglich auch einige Abwege und Fallstricke bereit – von denen der größte darin besteht, dass wir uns selbst zu ernst nehmen und uns mit einzelnen Aspekten unserer Erfahrung (wie Gedanken, Meinungen, Vorlieben und Abneigungen) identifizieren, die uns weder als Ganzes ausmachen noch wesentlich zu dem

gehören, wer wir in Wirklichkeit sind. Eine andere Gefahr sind unsere schlechten Angewohnheiten, die wir irgendwann einmal angenommen haben, vielleicht ohne uns ihrer wirklich bewusst zu werden. Daher kann es von unschätzbarem Wert sein, sich auf entscheidenden Etappen des Weges auf die Anleitung durch Menschen, deren Lebensweg bereits durch ähnliche Gefilde geführt hat, verlassen zu können.

Anleitung in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht einen Verlust an eigener Kreativität oder die Verleugnung der einmaligen Lebensumstände, in denen jeder von uns sich vorfindet. Im Gegenteil. Was sie uns bieten kann, ist die zuverlässige Begleitung bei einem Prozess, der uns lehrt, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, auch wenn uns das manchmal unmöglich erscheint. Anleitung ist also vor allem als eine verlässliche Wegbegleitung zu verstehen, die uns hilft, auch in schweren Zeiten offen für die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten zu bleiben und für uns selbst und die Menschen, die uns am Herzen liegen, ein neues oder besseres Leben aufzubauen. Wie ich hoffe, werden dieses Buch und das MBSR-Programm, das in ihm beschrieben ist, ihren Lesern in diesem Sinne von Nutzen sein, als eine Landkarte, die in unbekannten und manchmal bedrohlich erscheinendem Gelände den Weg weist. Im selben Sinn ist auch die Literaturliste im Anhang gemeint: Die ausgewählten Bücher sollen als mögliche Begleiter auf einer – womöglich lebenslangen – Entdeckungsreise in das Reich der Achtsamkeit verstanden sein. Letztlich handelt es sich um nichts Geringeres als das Abenteuer, ein erfülltes Leben zu leben oder, besser gesagt, zu ihm zu *erwachen*.

Keine Landkarte vermag indes, eine Landschaft vollständig abzubilden. Wir müssen sie selbst *erleben*, das heißt unmittelbar mit eigenen Sinnen erfahren, um sie wirklich

kennenzulernen und ihren wohltuenden Einfluss zu erfahren. Dazu müssen wir sie wenigstens von Zeit zu Zeit aufsuchen, besser noch in ihr *heimisch* werden. Im Falle der Achtsamkeit ist diese unmittelbare Erfahrung nichts anderes als das große Abenteuer des sich entfaltenden Lebens, das immer *jetzt* – dort, wo wir bereits sind – seinen Anfang nimmt, wo immer und unter wie schwierigen Umständen dies auch sein mag. Oder wie wir häufig unseren Patienten beim Einführungsgespräch in der Stress Reduction Clinic sagen:

»Aus unserer Sicht haben Sie, solange Sie atmen, mehr gesunde als kranke Anteile in sich, egal, was alles mit Ihnen nicht stimmt. Vieles von dem, was gesund in uns ist, beachten wir entweder gar nicht, vernachlässigen wir oder nehmen es als selbstverständlich hin. Innerhalb der kommenden acht Wochen werden wir daher diese gesunden Anteile in Ihnen, in der Form gezielter Aufmerksamkeit, mit Energie versorgen. Die andere, »kranke« Seite überlassen wir inzwischen der Klinik mit ihrer Ärzteschaft und warten einfach ab, was geschieht.«

In diesem Sinne ist es gemeint, dass sich mit dem Konzept der Achtsamkeit und insbesondere mit dem MBSR-Programm, wie es in diesem Buch beschrieben wird, die Aufforderung verbindet, sich auf das Abenteuer des eigenen Lebens einzulassen, das Abenteuer einer neuen Erfahrung, die Körper, Seele und Geist umfasst. Indem wir auf gezieltere und zugleich liebevollere Art und Weise aufmerksam sind, entdecken wir vielleicht ganz neue und wesentliche Dimensionen unseres Lebens, die wir bislang nicht wahrgenommen oder aus irgendeinem Grund ignoriert haben.

Dabei zeigt sich, dass es ein sehr gesundes und heilsames

»Tun« ist, auf diese neue Weise wach und aufmerksam zu sein, obwohl es sich, wie wir noch sehen werden, keineswegs um ein *Tun* im herkömmlichen Sinn handelt oder darum, irgendwohin zu gelangen. Es geht vielmehr um ein *Sein* und darum, sich so anzunehmen, wie man jetzt schon ist. Es geht darum, die in diesem Ansatz liegende Fülle und sein reiches Potenzial für sich selbst zu entdecken. Dabei markiert das als MBSR bekannte Acht-Wochen-Programm zum Abbau von Stress lediglich einen Anfang. Das eigentliche Abenteuer ist und bleibt das eigene Leben. MBSR ist gewissermaßen eine Durchgangsstation und hoffentlich ein Sprungbrett in eine neue Art des Seins, bei der man in Kontakt ist mit den Dingen, wie sie nun einmal sind. Und ob es uns anfänglich bewusst ist oder nicht: Mit der Aufnahme der Übung werden wir Teil einer weltweiten Gemeinschaft von Menschen, die sich ebenso wie wir selbst von dieser Art zu sein, mit der Welt und dem Leben in Verbindung zu stehen, angezogen fühlen. Dank Internet und seiner sozialen Netzwerke ist diese Gemeinschaft niemals fern.

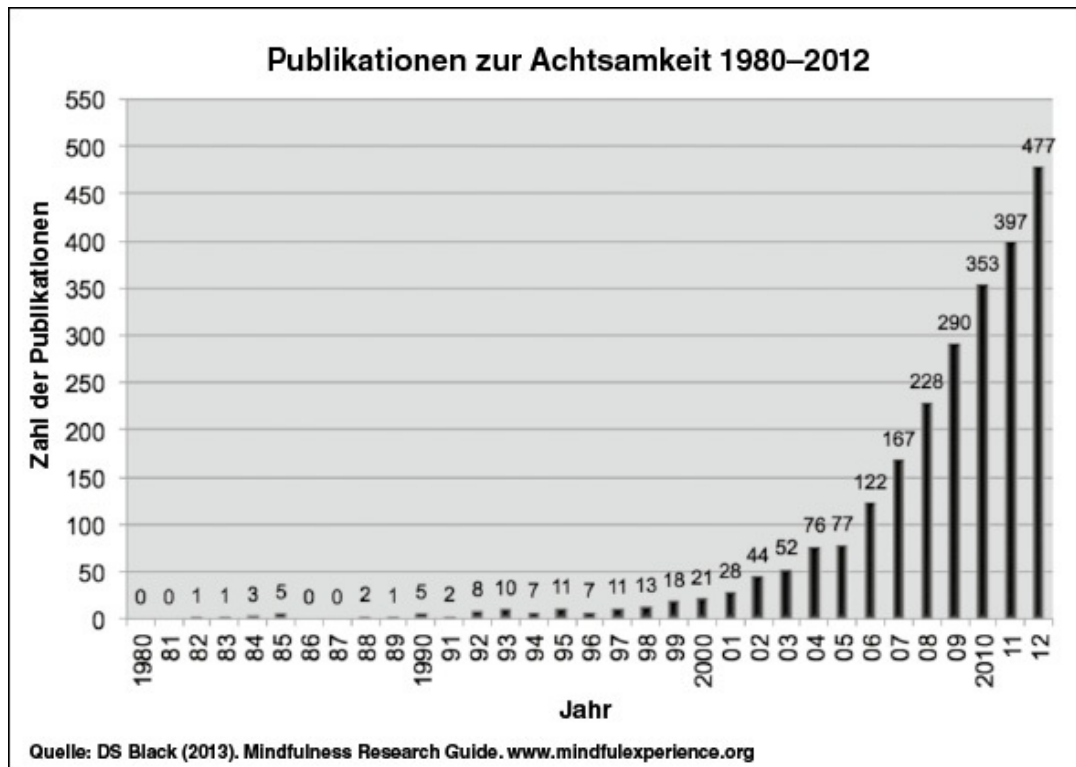
Die Übung der Achtsamkeit besitzt das Potenzial, zum lebenslangen Begleiter und Verbündeten zu werden. In erster Linie geht es in diesem Buch aber um die Einübung einer achtsamen Haltung, ein Bemühen, das von uns größte Entschlossenheit verlangt und zugleich große Leichtigkeit und Zartheit im Umgang mit unserer Erfahrung und unserem eigenen Sein. Alles, was in diesem Buch zur Sprache kommt, ist ausnahmslos dazu bestimmt, Sie in diesem Bemühen zu unterstützen. Während alles Wesentliche über die richtige Vorgehensweise in Teil I des Buches zu finden ist, können Sie sich den anderen Abschnitten nach Belieben auch später widmen, sobald Sie sich dazu bereit fühlen. Vielleicht spricht das eine oder andere daraus Sie an oder vertieft Ihr

Verständnis, warum es sinnvoll sein kann, den gegenwärtigen Augenblick niemals mehr aus den Augen zu verlieren.

Das vorliegende Buch und die in ihm beschriebene MBSR-Arbeit der Stress Reduction Clinic haben zur Ausbildung neuer Forschungszweige in Medizin, Gesundheitswesen und Psychologie beigetragen. Damit einher geht eine stetig wachsende Zahl an wissenschaftlichen Studien zur Achtsamkeit und ihren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene. Darüber hinaus beeinflusst das Konzept der Achtsamkeit zunehmend auch andere Bereiche der Gesellschaft wie Pädagogik, Rechtswissenschaften, Technologie, Führungsfragen, Sport, Wirtschaft und sogar die Politik. Das ist eine spannende und vielversprechende Entwicklung, die für unsere heilungsbedürftige Welt nur von Vorteil sein kann.

Im Jahre 2005 gab es im wissenschaftlichen und speziell im medizinischen Schrifttum gut einhundert Veröffentlichungen zur Achtsamkeit und deren klinischen Anwendungen: Heute, im Jahre 2013, sind es bereits über eintausendfünfhundert. Hinzu kommt eine ständig wachsende Zahl an Büchern zum Thema. Es existiert sogar eine wissenschaftliche Fachzeitschrift mit dem Namen *Mindfulness*. Weitere Fachzeitschriften folgen dem Beispiel, indem sie dem Thema Achtsamkeit Sonderausgaben oder eigene Sparten widmen. Tatsächlich ist das Interesse an der Achtsamkeit, an ihren klinischen Anwendungen und möglichen Wirkungsweisen in Fachkreisen so ausgeprägt, dass die Forschungen in diesem Bereich einen exponentiellen Zuwachs erfahren, ohne dass ein Ende dieser Entwicklung abzusehen wäre. Und die wissenschaftlichen Befunde samt der Schlussfolgerungen, die

sich aus ihnen für unser Wohlbefinden und unser Verständnis des Zusammenhangs von Geist und Körper sowie für das Verständnis von Stress, Schmerz und Krankheit ergeben, sorgen mit jedem Tag für neue, noch faszinierendere Ausblicke.



Auch in der revidierten Neuausgabe geht es – so interessant das Thema auch sein mag – weniger um das Verständnis der psychologischen Mechanismen und Neuralverbindungen, über die die Übung der Achtsamkeit ihre Wirkung in unserem Inneren entfaltet. Weiterhin steht im Mittelpunkt unsere Fähigkeit als Einzelwesen, unser Leben und unsere Lebensumstände in den Griff zu bekommen, mit der größten Milde und Duldsamkeit uns selbst gegenüber, und einen Weg zu finden, um unsere Möglichkeiten zu einem geistig gesunden, erfüllten und sinnvollen Leben in ihrem ganzen

Umfang zu würdigen. Niemand, so will ich hoffen, wird sich der Übung der Achtsamkeit widmen, nur um ausgefallene Hirnströme vorweisen zu können. Andererseits scheint die Übung der Achtsamkeit, ohne dass wir uns dessen bewusst würden, tatsächlich positive Veränderungen in den Strukturen, Verknüpfungen und Abläufen im Gehirn zu bewirken, abgesehen von anderen günstigen physiologischen Auswirkungen, auf die wir noch zu sprechen kommen. Diese positiven Effekte ergeben sich in natürlicher Weise aus der Übung der Achtsamkeit und stellen sich mit der Zeit ganz von selbst ein. Unser Motiv, Achtsamkeit zu pflegen – wenn wir denn den Entschluss dazu fassen, sie in unserem Leben zu verwirklichen –, ist hoffentlich von grundlegenderer Art, weniger akademisch und abstrakt: ein vollständigeres und erfüllteres Leben zu führen, intensiver, gesünder und vielleicht auch glücklicher zu leben, wenn nicht sogar weiser. Die Beweggründe können auch etwas anders gelagert sein: sich dem eigenen oder fremden Leid stellen, sich mitfühlender und effektiver damit auseinandersetzen zu können, oder mit dem Stress, dem Schmerz oder der Krankheit in unserem Leben besser zurechtzukommen – was ich hier *die ganze Katastrophe* des menschlichen Daseins, der *conditio humana*, nenne – oder auch das vollständige, mit emotionaler Intelligenz ausgestattete Wesen zu sein, das wir bereits sind und von dem wir manchmal abirren, weil wir zu ihm die innere Verbindung verloren haben.

Während meiner jahrzehntelangen eigenen Meditationspraxis und »weltlichen« Arbeit habe ich gelernt, die Übung der Achtsamkeit als einen radikalen Akt zu begreifen – als eine radikale Maßnahme mentaler Gesundheit, des Mitgefühls mit sich selbst und letztlich der Liebe. Dazu gehört die

Bereitschaft, sich selbst zu begegnen, mehr im gegenwärtigen Augenblick zu leben, von Zeit zu Zeit innezuhalten und einfach zu sein, anstatt sich in endlosem Tun zu verausgaben und darüber zu vergessen, wer der Urheber all dieses Tuns ist und welchem Sinn es eigentlich dient. Es hat damit zu tun, unsere Gedanken nicht einfach für bare Münze zu nehmen und uns nicht ohne weiteres den Gefühlsstürmen hinzugeben, die häufig genug nur den Schmerz und eigenes wie fremdes Leid vergrößern. Diese Einstellung dem Leben gegenüber stellt in der Tat auf jeder Ebene einen radikalen Akt der Liebe dar. Es gehört zur Schönheit dieser Haltung, dass sie von uns keinerlei *Tun* verlangt, sondern lediglich, dass wir aufmerksam, wach und bewusst sind – Dimensionen des Seins, die immer schon das ausmachen, wer und was wir sind.

Vor kurzem war in der *Science*, einer der weltweit angesehensten und einflussreichsten Fachzeitschriften, ein Artikel mit der Überschrift zu lesen: »Ein unsteter Geist ist ein unglücklicher Geist«. Im einführenden Absatz heißt es:

»Im Unterschied zu den Tieren verbringt der Mensch viel Zeit mit dem Nachdenken über Dinge, die nicht um ihn herum geschehen, und sinniert über Ereignisse, die in der Vergangenheit stattgefunden haben, in der Zukunft stattfinden könnten oder auch niemals stattfinden werden. Tatsächlich scheint das ›reizunabhängige‹ Denken oder die ›Gedankenflucht‹ der Grundmodus unseres Gehirns zu sein. Auch wenn diese Fähigkeit eine bemerkenswerte Errungenschaft der Evolution darstellt, die den Menschen in die Lage versetzt, zu lernen, zu reflektieren und planvoll vorzugehen, so ist der Verlust der Seelenruhe

möglicherweise der Preis, den er für sie zu bezahlen hat. In vielen philosophischen und religiösen Traditionen wird gelehrt, dass Glück nur erfährt, wer im gegenwärtigen Moment lebt. Und so werden die Adepten darin geschult, der Gedankenflucht zu widerstehen und ›im Hier und Jetzt zu sein‹. In diesen Traditionen kommt zum Ausdruck, dass ein unsteter Geist ein unglücklicher Geist ist. Haben sie damit recht?«^[4]

Die Ergebnisse dieser ersten großangelegten Studie über das Glück im Alltag haben möglicherweise weitreichende Bedeutung für jeden von uns. Die Wissenschaftler entwickelten ein iPhone-App, mit dessen Hilfe sie nach dem Zufallsverfahren mehrere tausend Personen über ihr Glücksempfinden, ihr gegenwärtiges Tun und den Grad ihrer geistigen Anwesenheit beziehungsweise Abwesenheit dabei befragten (»Denken Sie, während Sie sich in diesem Moment einer Sache widmen, gleichzeitig über anderes nach?«). Wie sich herausstellte, war nahezu die Hälfte der Befragten gedanklich mit anderen Dingen beschäftigt. Offenbar beeinträchtigte das geistige Abdriften, insbesondere wenn es belanglose oder negative Inhalte hatte, die Stimmung der Befragten oder trug, anders ausgedrückt, dazu bei, dass sie unglücklicher wurden. Matthew Killingsworth, Hauptautor der Studie, kommt zu dem Schluss: »Unabhängig davon, womit Menschen sich beschäftigen, sind sie weitaus weniger glücklich dabei, wenn sie geistig abwesend sind, als wenn sie ganz in ihrem Tun aufgehen.« Und weiter: »Wir sollten mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit darauf verwenden, wo unser Geist weilt, wie darauf, was unser Körper tut. Für die meisten Menschen gilt jedoch, dass die Frage nach der Richtung, die ihre Gedanken nehmen, nicht Teil ihrer

Tagesstruktur ist ... wir sollten uns daher [ebenso] fragen:

›Was werde ich heute mit meinem Geist anfangen?‹«^[5]

Im MBSR-Ansatz und in diesem Buch geht es genau darum, uns dessen bewusst zu werden, was sich von Augenblick zu Augenblick in unserem Geist abspielt und in welcher Weise dieses Bewusstsein unsere Erfahrung verwandelt. Und, um auch das noch einmal zu sagen, bei der Achtsamkeit handelt es sich nicht etwa darum, seinen Geist dazu zu zwingen, nicht abzuschweifen oder, in den Worten des Artikels, »der Gedankenflucht zu widerstehen«. Das würde uns nur Kopfschmerzen einbringen. Es geht vielmehr darum, der Gedankenflucht *innezuwerden* und, so gut und behutsam wir es vermögen, unsere Aufmerksamkeit zurückzulenken zu dem, was in diesem Augenblick für uns von Bedeutung ist, um uns erneut damit zu verbinden.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wie jede andere Fähigkeit durch Übung entwickelt werden kann. Wir können sie uns auch als einen Muskel denken. Der Achtsamkeits-Muskel wird durch Gebrauch sowohl kräftiger als auch geschmeidiger und beweglicher. Und wie ein richtiger Muskel lässt sich auch unsere Achtsamkeit am besten anhand eines gewissen Widerstands trainieren, durch den sie gefordert und gekräftigt wird. Unser Körper, unser Geist und der Stress, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind, versorgen uns in dieser Hinsicht mit einer Menge an Widerständen, mit denen wir arbeiten können. Was sich in unserem Geist abspielt, hat möglicherweise größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden als das, was wir in einem gegebenen Moment tatsächlich tun und erfahren. Wenn wir dies erkennen, so hat das weitreichende Folgen nicht allein für unser Selbstverständnis als Mensch, sondern auch für die

Vorstellung, die wir uns – in sehr konkreter, persönlicher und sogar intimer Weise – davon machen, was es bedeutet, gesund und wahrhaft glücklich zu sein. Hier handelt es sich freilich um den intimen Kontakt zu uns selbst, und darin liegt das Wesentliche der Achtsamkeit und ihrer Pflege anhand der MBSR-Methode.

Etliche Strömungen innerhalb der Wissenschaft – von der Genomik über die Proteomik bis hin zur Epigenetik und Neurowissenschaft – zeigen heute in neuartiger und unstrittiger Weise auf, dass die Welt und *die besondere Art und Weise, wie wir mit ihr in Beziehung stehen*, auf jeder Ebene unseres Seins bedeutsame Auswirkungen auf uns haben. Dies betrifft nicht nur unsere Gene und Chromosomen, unsere Zellen und Körpergewebe, spezielle Hirnregionen und die neuronalen Netzwerke, über die sie miteinander verknüpft sind, sondern ebenso unsere Gedanken, Gefühle und unser soziales Umfeld. All diese und die vielen weiteren dynamischen Komponenten unseres Lebens stehen untereinander in innigster Verbindung und machen zusammengenommen das aus, wer wir sind. Und sie definieren den Grad an Freiheit, den wir haben, um unser ganzes menschliches Potenzial zu entwickeln – ein Potenzial, das uns stets unbekannt bleibt und zugleich so unendlich nah und vertraut ist.

Die Frage, was unser Menschsein für jeden von uns bedeutet, bildet – gemeinsam mit der Frage der Harvard-Forscher: »Was werde ich heute mit meinem Geist anfangen?« – das Herzstück der Achtsamkeit als einer besonderen Art des Seins. Allerdings möchte ich die Frage für unsere Zwecke ein wenig umformulieren und im Präsens stellen: »Wie ergeht es in diesem Augenblick meinem Geist?« Wir können die Fragestellung auch erweitern: »Wie ergeht es

in diesem Augenblick meiner Seele?« »Wie ergeht es in diesem Augenblick meinem Körper?« Und dabei müssen wir nicht einmal unser Denken bemühen, denn wir können *spüren*, wie es unserem Geist, unserer Seele, unserem Körper ergeht. Dieses Erspüren oder Wahrnehmen stellt für uns eine andere Form, um etwas zu wissen, dar, die über das rein gedankliche Wissen hinausgeht. Im Englischen haben wir für diese Form des Wissens das Wort *awareness* (Gewahrsein).

Dieses Gewahrsein oder diese *Achtsamkeit* verlangt jedoch von uns, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz in der Gegenwart zu Hause sind und sorgsam mit dem umgehen, was uns auf dem Weg an Gefühlen, Erfahrungen und Einsichten begegnet. Für unsere praktischen Belange definiere ich Achtsamkeit, wie später noch deutlicher wird, als *die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt*. Gewahrsein ist nicht dasselbe wie Denken. Es ist eine andere, das übliche Denken ergänzende Form von Intelligenz. Darüber hinaus sind wir in der Lage, unser Denken seinerseits zum Gegenstand dieses Gewahrseins zu machen, womit wir eine gänzlich neue Perspektive auf unsere Gedanken und ihren Inhalt gewinnen. Und ebenso wie sich unser Denken entwickeln und verfeinern kann, so kann sich auch unser Zugang zur Ebene des Gewahrseins weiterentwickeln und verfeinern. Es entwickelt sich, indem wir es bewusst pflegen und unser Vermögen zu aufmerksamer und unterscheidender Wahrnehmung trainieren, ganz so, wie wir unsere Muskeln trainieren würden.

Im asiatischen Sprachraum werden Mind/Geist und Heart/Herz in der Regel mit demselben Wort bezeichnet. Und wenn

wir hier von *Achtsamkeit (mindfulness)* sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des *Herzens (heartfulness)*. Wenn wir uns daher, sooft von Achtsamkeit die Rede ist, nicht auch in unserem Herzen angesprochen fühlen, werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit das Wesentliche verfehlen. Achtsamkeit ist nicht bloß ein begriffliches Konzept oder eine gute Idee. Sie ist eine Form zu *sein*. Und das Synonym *Gewahrsein (awareness)* bezeichnet eine Art des Wissens, das schlichtweg umfassender als bloßes Denken ist. Es bietet uns weitaus mehr Wahlmöglichkeiten, wie wir unser Verhältnis zu dem, was sich in unserem Geist, unserer Seele, unserem Körper und in unserem Leben begibt, gestalten wollen. *Gewahrsein* geht über begriffliches oder intellektuelles Wissen hinaus, steht der Weisheit näher und damit auch der Freiheit, die sie verleiht.

Wie wir im Weiteren noch sehen werden, ist bei der Pflege der Achtsamkeit die aufmerksame Beobachtung unserer Gedanken und Gefühle im gegenwärtigen Moment nur ein – wenn auch äußerst wichtiger – Aspekt des Ganzen. Neueren Untersuchungen zufolge, die von Elissa Epel, Elizabeth Blackburn^[6] und ihren Kollegen an der University of California, San Francisco, durchgeführt wurden, beschleunigen unsere Gedanken und Gefühle, insbesondere aber stark belastende Gedankengänge wie Zukunftssorgen oder zwanghaftes Grübeln über die Vergangenheit offenbar den Alterungsprozess, und zwar bis hinab zur Ebene der Zellen und Telomere – spezielle, die Chromosomenenden bildende repetitive Sequenzen der DNA, die notwendig für

die Zellteilung sind und sich im Laufe des Lebens verkürzen, bis sie schließlich ihre Funktion verlieren. Blackburn und ihre Kollegen konnten zeigen, dass der Verkürzungsprozess unter chronischer Belastung sehr viel schneller vonstattengeht. Sie konnten aber auch aufzeigen, dass *die Art und Weise, wie wir Stress erleben*, eine entscheidende Rolle dabei spielt, wie schnell sich die Telomere abnutzen. Das heißt also, dass wir nicht die *Ursachen* von Stress zu beseitigen brauchen, von denen einige, wie die Notwendigkeit, sich um ein körperlich oder geistig behindertes Kind zu kümmern, sich auch gar nicht aufheben lassen. Vielmehr lehrt uns die Forschung, dass wir unsere Haltung und damit unseren *Umgang* mit den Gegebenheiten auf eine Weise verändern können, die für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und vielleicht auch für unsere Lebenserwartung einen gewaltigen Unterschied bedeuten kann.

Die bislang vorliegenden Forschungsergebnisse deuten außerdem darauf hin, dass ein Zusammenhang besteht zwischen der Länge der Telomere und dem Grad an mentaler Präsenz. Dazu stellten die Forscher Fragen wie: »Gab es im Verlauf der vergangenen Woche Momente, in denen Sie vollständig und konzentriert bei der Sache waren?« und erkundigten sich nach dem Ausmaß an gedanklicher Abwesenheit innerhalb der zurückliegenden Woche (zumal in Form eines »inneren Widerstands gegen die momentane Umgebung oder das momentane Tun«). Die Unterschiede in der mentalen Präsenz, die sich aus der Fragestellung ergaben – von den Forschern vorläufig als »Bewusstseitsgrad« (*state of awareness*) bezeichnet –, weisen dabei einen sehr engen Bezug zur Achtsamkeit auf.

Aus anderen Studien, die sich weniger mit der Länge der Telomere als mit der Häufigkeit des »Reparatur-Enzyms«

Telomerase befassen, geht hervor, dass unsere Gedanken – insbesondere dann, wenn wir eine Situation als persönlich bedrohlich erleben – bis hinab zur Ebene dieses einen spezifischen Moleküls (das in Immunzellen bestimmt wurde) Auswirkungen haben. Offenbar spielt es eine große Rolle für unsere Gesundheit und Lebenserwartung. Auch wenn die Forschungsergebnisse bis jetzt noch vorläufig sind, ist diese Entdeckung doch Anlass genug, ein wenig wacher zu sein, dem Stress in unserem Leben mehr Beachtung zu schenken und uns zu fragen, wie wir unser Verhältnis zu ihm gezielter und besonnener gestalten können.

In diesem Buch geht es um Sie, um Ihr Leben. Es geht um Ihren Geist, um Ihren Körper und ganz konkret um die Frage, wie Sie lernen können, beiden gegenüber eine sinnvollere Einstellung zu gewinnen. Das Buch ist auch als Einladung gedacht, mit der Übung der Achtsamkeit und ihren möglichen Umsetzungsformen im Alltag zu experimentieren. In erster Linie habe ich es für die damaligen (und künftigen) Patienten der Stress Reduction Clinic geschrieben^[7] – und damit für all diejenigen, die sich irgendwo auf der Welt in einer ähnlichen Situation befinden, also für *ganz normale Menschen*. Es geht um Sie und mich, um *uns alle*, die wir uns in derselben Lage wiederfinden, wenn wir einmal die Legenden persönlicher Mühen und Verdienste, an denen jeder von uns hängt, abziehen und uns der wesentlichen Frage zuwenden, was es bedeutet, am Leben zu sein und sich der ganzen Wucht, mit der das Leben uns trifft, stellen zu müssen. Und damit meine ich keineswegs nur die Härten und Widrigkeiten des Daseins, sondern all das, was uns an Gutem und Schönem, an Schlechtem und Hässlichem widerfährt.

Und an Gutem und Schöнем gibt es enorm viel – nach meinem Verständnis genug, um sich mit dem, was schlecht oder hässlich, schwer oder unerreichbar ist, zu arrangieren, und zwar nicht nur nach außen hin, sondern auch im Inneren. Zur Übung der Achtsamkeit gehört es, das, was aufgrund unseres Menschseins schon jetzt schön, heil und ganz in uns ist, zu erkennen, zu würdigen und für uns zu nutzen.

Achtsamkeit lehrt uns, uns dieser Qualitäten zu bedienen, um aus ihnen heraus unser Leben zu leben, im Bewusstsein, dass wirklich zählt, *wie* wir unsere Beziehung zu dem gestalten, was immer uns begegnet.

Im Verlauf der Jahre ist es mir immer mehr zu Bewusstsein gekommen, dass es bei der Achtsamkeit im Wesentlichen um Bezogenheit geht, also um die Art und Weise, *wie wir mit allem in Beziehung stehen*, einschließlich unseres Geistes und Körpers, unserer Gedanken und Gefühle, unserer Vergangenheit und all der Geschehnisse, die uns in den gegenwärtigen Augenblick geführt haben, in dem wir uns, noch immer atmend, wiederfinden; dass es darum geht, wie wir lernen können, diese inneren Bezüge, in denen wir zu allem stehen, zu nutzen, um unsere lebendige Eigenart unverstellt in jeden Aspekt unseres Lebens einfließen zu lassen, mit Weisheit und voller Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber. Das ist gewiss nicht einfach, sondern so ziemlich die schwerste aller Aufgaben, ebenso schwierig und chaotisch wie das Leben selbst. Besinnen wir uns aber einen Augenblick lang, was die Alternative dazu wäre. Welche Konsequenzen wird es für uns haben, wenn wir es *versäumen*, das Leben, das zu leben uns aufgetragen ist, gänzlich anzunehmen und uns zu eigen zu machen, und zwar in diesem Augenblick, dem einzigen, in dem wir es je erfahren können? Wie groß wären wohl der Verlust, der Schmerz und

die Trauer darüber?

Kommen wir noch einmal zur iPhone-Studie über die Glücksfähigkeit zurück. Einige der Antworten, die die Wissenschaftler aus Harvard gefunden haben, sind hier auch für uns von Interesse:

»Wir wissen, dass Menschen sich am glücklichsten fühlen, wenn sie auf angemessene Weise gefordert werden, also mit Aufgaben konfrontiert sind, die zwar schwierig, aber nicht unerfüllbar sind. Anforderung und Bedrohung sind zweierlei. Während Menschen unter Anforderungen aufblühen, verkümmern sie unter Bedrohungen.«

MBSR fordert uns in hohem Maße. In vieler Hinsicht kann für uns Menschen sogar die allerschwerste Aufgabe darin bestehen, ganz in der Gegenwart zu sein und uns dem wirklichen Geschehen in seiner ganzen Bandbreite zu öffnen. Zugleich ist es aber eine Aufgabe, die für uns unbeschränkt erfüllbar ist, wie so viele Menschen in aller Welt bewiesen haben, die nach ihrer Teilnahme an den MBSR-Programmen die Übung der Achtsamkeit als festen Bestandteil ihres Alltags über Jahre hinweg fortgesetzt haben. Wie wir sehen werden, eröffnet uns das Bemühen um mehr Achtsamkeit ebenfalls neue Möglichkeiten, mit dem, was wir als bedrohlich erleben, zu arbeiten. Wir können lernen, intelligent mit subjektiven Bedrohungen umzugehen, anstatt automatisch zu reagieren und uns den ungesunden Folgen auszusetzen, die dieses Verhalten zwangsläufig nach sich zieht.

»Wenn ich über die Fähigkeit eines Menschen, glücklich zu sein, eine Aussage machen wollte und dazu nur eine

einzigste Information zur Verfügung hätte, so wäre es nicht sein Geschlecht, sein Gesundheitszustand oder Einkommen, was ich wissen wollte, sondern ich würde etwas über sein soziales Umfeld erfahren wollen – über seine Familie, seine Freunde und die Tiefe seiner Bindungen.«

Die Tiefe dieser Bindungen steht bekanntlich ihrerseits in engem Zusammenhang mit dem generellen Gesundheitszustand und dem Wohlbefinden eines Menschen. Und mit Hilfe der Achtsamkeit gewinnen sie noch an Tiefe und Stabilität, weil es in der Achtsamkeit vor allem um Bezogenheit und Verbindung geht – zu sich selbst und anderen.

»Wir stellen uns gerne vor, dass es einige wenige große Dinge oder Ereignisse seien, von denen [unser Glück] abhängt. Aber es sieht eher so aus, als ob Glück in der Summe aus hunderterlei kleiner Dinge bestünde ... Es sind die kleinen Dinge, auf die es ankommt.«

Aber damit nicht genug. Diese vermeintlich kleinen Dinge, auf die es ankommt, gewinnen unter Umständen eine gewaltige Dimension, denn selbst kleinste Veränderungen des Blickwinkels, der inneren Einstellung, des Bemühens um Präsenz können erheblichen Einfluss auf Körper und Geist besitzen und damit auf die Welt, in der wir leben. Eine noch so winzige Bekundung von Achtsamkeit in einem beliebigen Augenblick kann zu einer wichtigen Intuition oder Einsicht führen, die uns in der Tiefe verwandelt. Getreulich fortgesetzt, münden diese zunächst noch zarten Bemühungen, achtsamer zu sein, dann nicht selten in eine stabilere und beständigere Form des Seins.

Daniel Gilbert, einer der Autoren der Studie über die Glücksfähigkeit im Alltag, sagt im Hinblick auf jene kleinen Dinge, die wir tun können, um uns glücklicher und wohler mit uns selbst zu fühlen:

»In der Hauptsache geht es darum, ein paar einfache Gewohnheiten zu pflegen – zu meditieren, sich Bewegung zu verschaffen, ausreichend zu schlafen – sowie für andere Menschen da zu sein ... und soziale Kontakte zu pflegen.«

Und das aus dem Munde eines Harvard-Wissenschaftlers, der die Meditation hier gar an die erste Stelle setzt. Wenn zutrifft, was ich weiter oben sagte: dass die Meditation ein Akt radikaler Liebe ist, dann ist sie auch eine fundamentale Geste der Toleranz und der Akzeptanz – und zwar sich selbst gegenüber.

Seitdem dieses Buch vor 25 Jahren erstmals erschien, hat sich die Welt in gigantischer und kaum vorstellbarer Weise verändert, vielleicht mehr als jemals zuvor in einem so kleinen Zeitraum. Man denke nur an Errungenschaften wie Laptop, Smartphone, an das Internet, Google, Facebook und Twitter, an die nahezu unbegrenzten Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und des mobilen Zugangs zu Informationen, an die Auswirkungen der unaufhaltsam fortschreitenden digitalen Revolution auf nahezu all unser Tun, die rasante Beschleunigung und Rastlosigkeit unserer Lebensführung, ganz zu schweigen von den enormen sozialen, wirtschaftlichen und politischen Veränderungen, die während dieser Periode weltweit eingetreten sind. Das Tempo, in dem sich der Wandel heute bereits vollzieht, wird sich kaum verringern, sondern weiter steigern, und das wird immer

spürbarere und letztlich unausweichliche Konsequenzen haben. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass die wissenschaftliche und technologische Revolution mit ihren Folgen für unser aller Leben kaum erst begonnen hat, und es ist gewiss, dass der Stress, den die notwendige Anpassung mit sich bringt, in den kommenden Jahrzehnten noch weiter anwachsen wird.

Ziel dieses Buches und des in ihm beschriebenen MBSR-Programms ist es, eine wirkungsvolle Alternative anzubieten, ein Gegengewicht zu all den Formen des Verlustes unserer selbst, der uns schließlich auch aus den Augen verlieren lässt, was in unserem Leben wirklich von Bedeutung ist. Wir sind so anfällig dafür, uns von den Anforderungen unserer alltäglichen Aufgaben beherrschen zu lassen, von dem, was sich in unserem Kopf abspielt und was wir in unserem Denken für wichtig *halten*, dass wir Gefahr laufen, in einen Grundzustand permanenter Anspannung, Unruhe und Überreizung zu verfallen, von dem unser ganzes Leben automatisch gesteuert wird. Dieser Dauerstress verstärkt sich noch, wenn wir uns mit einer ernsten Erkrankung, mit anhaltenden Schmerzen oder einem chronischen Leiden auseinandersetzen müssen, ob wir nun selbst davon betroffen sind oder einer unserer Angehörigen. Die Übung der Achtsamkeit ist heute also wichtiger denn je – als ein zuverlässiger Weg zu Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden und nicht zuletzt als ein inneres Gegengewicht, das uns hilft, in einer sich überstürzenden Welt unsere geistige Gesundheit zu bewahren.

Denn während wir die Segnungen einer 24-Stunden-Vernetztheit erfahren, die uns erlaubt, überall und jederzeit mit aller Welt in Verbindung zu treten, machen wir paradoxerweise zugleich die Erfahrung, dass es noch nie so

schwierig war, mit uns selbst und unserer inneren Welt in Kontakt zu kommen. Und damit nicht genug: Wir haben immer weniger *Zeit* für die Begegnung mit uns selbst, obwohl jedem von uns nach wie vor 24 Stunden am Tag zur Verfügung stehen. Wir füllen diese Stunden mit so viel *Tun* aus, dass uns kaum mehr Zeit zum *Sein* bleibt.

Das erste Kapitel dieses Buches ist überschrieben: *Das Leben besteht aus Augenblicken*. Das ist eine unumstößliche Wahrheit, die auch in Zukunft ihre Gültigkeit behalten wird, für jeden Einzelnen von uns, wie sehr sich die Welt auch weiter digitalisieren mag. Dennoch sind wir während eines großen Teils unserer Zeit nicht im Kontakt mit der Fülle des gegenwärtigen Moments. Es ist eine Tatsache, der wir meist viel zu wenig Beachtung schenken: Wenn wir bewusst im gegenwärtigen Augenblick leben – der allein Realität besitzt –, so wird dies Auswirkungen auf den ihm folgenden Moment haben, und dies wiederum wird sich, vorausgesetzt, es gelingt uns, diesen Prozess aufrechtzuerhalten, auf die Zukunft, unsere Lebensqualität und unsere Beziehung zu anderen Menschen auswirken. Das einzige Mittel, auf die Gestaltung der Zukunft Einfluss zu nehmen, besteht darin, sich die Gegenwart zu eigen zu machen, wie immer sie sich uns darstellen mag. Wenn wir ganz im Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks aufgehen, dann wird der kommende Augenblick eine ganz andere Qualität haben, weil wir im Jetzt präsent sind. So können wir kreative Wege zu einer Lebensführung entdecken, die wirklich dem Leben entspricht, das zu führen uns aufgegeben ist.

Erfahren wir neben Leid auch Freude und Zufriedenheit? Gelingt es uns, inmitten des alles verschlingenden Mahlstroms, der das Leben ist, uns in unserer Haut wohl zu fühlen? Kennen wir Unbeschwertheit und Heiterkeit,

erfahren wir sogar Momente tiefen Glücks? Um nichts Geringeres geht es hier. Dies ist es, was uns der gegenwärtige Moment zu geben vermag, wenn wir uns ihm, ohne zu urteilen, in wohlwollendem Gewahrsein zuwenden.

Bevor wir uns aber gemeinsam in dieses Abenteuer begeben, sei uns noch ein Ausblick auf eine Reihe neuerer MBSR-Studien mit faszinierenden und äußerst vielversprechenden Resultaten erlaubt. Die Übung der Achtsamkeit besitzt, wie schon erwähnt, ihre eigene innere Logik und Poesie, bietet aus sich selbst ausreichend überzeugende Gründe, sie zu einem Teil unseres Lebens zu machen und systematisch zu pflegen. Vielleicht aber geben die wissenschaftlichen Ergebnisse, wie sie hier kurz vorgestellt oder auch an anderer Stelle im Buch diskutiert werden, einen zusätzlichen Anreiz, dem MBSR-Programm mit dem gleichen Engagement und der gleichen Entschlossenheit zu folgen, wie unsere Patienten es tun. Oder wie wir manchmal unseren künftigen Teilnehmern am Programm sagen:

»Sie müssen dem täglichen Meditationsprogramm nicht gern folgen, Sie müssen ihm einfach nur folgen. Am Ende der acht Wochen können Sie uns dann sagen, ob es Zeitverschwendung war oder nicht. In der Zwischenzeit aber gilt: Üben Sie unbeirrt weiter, auch wenn Ihnen Ihr Geist ständig weismachen will, dass es unsinnig oder pure Zeitvergeudung sei. Üben Sie mit ganzem Einsatz, als ob Ihr Leben davon abhinge. Denn das tut es in mehr als einer Hinsicht und weit mehr, als Ihnen selbst oder irgendjemandem von uns klar sein kann. Während Sie üben, wird Ihr Geist sich mit allen möglichen Bewertungen, Kommentaren und Einwänden einmischen.

Messen Sie all dem gleich wenig Bedeutung bei, etwa so viel wie der Frage, was Sie vor drei Tagen zum Abendessen hatten.«

- Wissenschaftler des Massachusetts General Hospital und der Harvard University konnten mit Hilfe des fMRT-Verfahrens (funktionelle Magnetresonanztomographie) zeigen, dass ein achtwöchiges MBSR-Training zu einem erhöhten Gewebsvolumen in solchen Hirnregionen führen kann, die mit Lernfähigkeit, Gedächtnis, der Steuerung emotionaler Abläufe, mit dem Selbstgefühl und vorausschauendem Denken in Zusammenhang stehen. Außerdem wies die Amygdala, eine Kernregion des Gehirns, die bei der Gefahrenwahrnehmung und -beantwortung eine wesentliche Rolle spielt, nach dem Achtsamkeitstraining ein geringeres Volumen des Zellgewebes auf, und zwar proportional zur Abnahme subjektiven Stresserlebens.^[8] Auch wenn es sich dabei noch um vorläufige Forschungsergebnisse handelt, so zeigen sie doch, dass zumindest bestimmte Hirnareale auf die Achtsamkeitsmeditation mit strukturellen Veränderungen reagieren, ein Phänomen, das auch als *Neuroplastizität* bekannt ist. Und sie zeigen, dass mentale Funktionen, die entscheidend für Wohlbefinden und Lebensqualität sind – wie vorausschauendes Denken, Lenkung der Aufmerksamkeit, Lernen, Gedächtnis, Regulierung emotionaler Abläufe und Gefahrenwahrnehmung –, durch das MBSR-Training positiv zu beeinflussen sind.
- Ebenfalls mit Hilfe des fMRT-Verfahrens haben Wissenschaftler der University of Toronto bei

Absolventen eines MBSR-Trainings festgestellt, dass die Gehirnaktivität in solchen neuronalen Netzwerken erhöht war, die mit der Gegenwartserfahrung in Zusammenhang stehen, während sie in anderen Bereichen abnahm, nämlich im sogenannten »narrativen Netzwerk«, das mit dem lebensgeschichtlich geprägten Bild, das wir uns von uns selbst zu machen pflegen, assoziiert ist. Zugleich ist es dasjenige Gehirn-Netzwerk, das maßgeblich an der Gedankenflucht beteiligt ist, jenem Umstand also, der, wie wir soeben gesehen haben, eine eminente Rolle dabei spielt, ob wir uns im gegenwärtigen Augenblick glücklich fühlen oder nicht. Die Studie ergab außerdem, dass MBSR diese zwei Formen der Selbstwahrnehmung, die in der Regel aneinander gebunden sind, zu entkoppeln in der Lage ist.^[9] Aus diesem Resultat geht also abermals hervor, dass wir lernen können, uns weniger vom Drama unseres »narrativen« Selbst und damit von der Gedankenflucht gefangen nehmen zu lassen, indem wir lernen, im Leib verankert ganz im gegenwärtigen Augenblick zu Hause zu sein. Und sollten wir uns dennoch in unserer persönlichen »Geschichte« und unseren Gedanken verlieren, so sind wir dank unserer geschulten Achtsamkeit in der Lage, dies zu erkennen und unsere Aufmerksamkeit zu dem zurückzulenken, was im gegenwärtigen Augenblick wirklich von Bedeutung ist. Wertungsfreies Gewahrsein unseres abschweifenden Geistes kann sich also tatsächlich als eine Pforte zu gesteigertem Glück und Wohlbefinden im Hier und Jetzt erweisen, ohne dass zuvor irgendeine besondere Veränderung eintreten muss. Diese

Forschungsergebnisse sind insbesondere für Menschen mit sogenannten affektiven Störungen relevant, also im Falle von Stimmungslabilität, Angstzuständen und Depressionen. Letztlich aber gehen sie uns alle an. Schließlich gibt die Studie uns einen wichtigen Anhaltspunkt zur Klärung dessen, was Psychologen als das »Selbst« bezeichnen. Die Unterscheidung zwischen den beiden Netzwerken des Gehirns, das Verständnis ihres Zusammenwirkens und der Rolle, die die Achtsamkeit dabei spielen kann, dürfte zumindest ein wenig Licht auf das Mysterium unserer Identität und unseres Selbstgefühls werfen. Wir wären einen kleinen Schritt weiter in der Lösung des Rätsels, wie es uns gelingt, als ein ganzheitliches Wesen aus dem Wissen um uns selbst heraus zu leben und zu handeln.

- Wissenschaftler der University of Wisconsin konnten zeigen, dass ein MBSR-Training mit gesunden Teilnehmern die Auswirkungen psychischer Belastung auf eine unter Laborbedingungen induzierte, stresssensible Hautirritation mit Blasenbildung verringerte. Den freiwilligen Probanden wurde dazu eine Salbe mit dem Reizstoff *Capsaicin* auf den Unterarm aufgetragen. Den psychologischen Stressfaktor bildete ein Vortrag, den die Testpersonen vor einem emotional unbeteiligten und unbekannten Gremium zu halten hatten (*Trier Social Stress Test, TSST*). Diese Studie ist die erste dieser Art, die unter sorgfältig konstruierten Vergleichsbedingungen stattfand. Die Kontrollgruppe folgte dem *Health Enhancement Program (HEP)*, das, abgesehen von der Achtsamkeitsübung selbst, in allen Aspekten dem

MBSR-Programm entspricht. Laut Teilnehmerangaben wiesen die Gruppen bei sämtlichen Parametern sowohl für psychischen Stress als auch für die physischen Symptome keinerlei Unterschiede auf. Jedoch fiel die Größe der Blasenbildung bei der MBSR-Gruppe durchweg geringer aus als bei der HEP-Gruppe. Weiterhin ergab die Studie, dass bei denjenigen Probanden, die mehr Zeit auf die Achtsamkeitsübung verwandten, der negative Effekt der psychischen Belastung auf die Hautirritationen schwächer war als bei solchen, die weniger lange übten.^[10] Die Autoren dieser Studie zur sogenannten *neurogenen Entzündung* setzen ihre vorläufigen Forschungsergebnisse zu den Resultaten in Beziehung, die wir aufgrund eigener Tests mit Psoriasis-Patienten veröffentlicht haben (Psoriasis oder Schuppenflechte stellt ebenfalls eine neurogen entzündliche Hauterkrankung dar). Unsere Studie, die in Kapitel 13 vorgestellt wird, hat gezeigt, dass bei Psoriasis-Patienten, die während der UV-Bestrahlungstherapie meditierten, im Vergleich mit Patienten, die während der Therapie nicht meditierten, der Heilungsprozess um das Vierfache beschleunigt war.^[11]

- Gemeinsam mit dieser Forschergruppe haben wir an der University of Wisconsin eine weitere Studie durchgeführt, bei der es um die Effekte des MBSR-Trainings in einem betrieblichen Umfeld während der regulären Arbeitszeit ging. Die Probanden waren keine Patienten im klinischen Sinn, sondern gesunde Arbeitnehmer, die unter Stress standen. Die Gehirnströme in solchen Bereichen innerhalb des

präfrontalen Cortex, von denen man weiß, dass sie mit emotionalem Ausdruck in Zusammenhang stehen, verlagerten sich auf eine Weise (nämlich von der rechten in die linke Gehirnhälfte), die darauf schließen lässt, dass die meditierenden Probanden mit Gefühlen wie Angst und Frustration zweckmäßiger im Sinne einer »emotionalen Intelligenz« umgingen als die Mitglieder der Kontrollgruppe, die sich denselben Labortestreihen unterzogen, jedoch erst im Anschluss daran für die Teilnahme am MBSR-Programm vorgemerkt waren. Die Rechts-Links-Verlagerung war auch vier Monate nach Programmende noch deutlich nachweisbar. Die Studie ergab darüber hinaus, dass nach einer anschließenden Grippeimpfung aller Probanden die Immunsysteme der Mitglieder der meditierenden Gruppe in den folgenden Wochen mit einem weitaus höheren Anstieg der Antikörper reagierten als die der Kontrollgruppe und dass sich vermehrte Antikörperproduktion und Seitenverlagerung der Hirnströme durchweg entsprachen. Bei der Kontrollgruppe fanden sich keine entsprechenden Übereinstimmungen.^[12] Hierbei handelte es sich um die erste Studie, die zeigen konnte, dass sich durch ein achtwöchiges MBSR-Training tatsächlich ein Merkmal des Gehirns beeinflussen ließ, das bei Erwachsenen als eine psychische Konstante, als ein relativ unveränderlicher emotionaler »Fixwert« galt.

- In einer randomisierten, also mit zufälliger Probandenzuordnung entwickelten Studie, die an der University of California, Los Angeles, und der Carnegie Mellon University mit Erwachsenen im Alter zwischen fünfundfünfzig und fünfundachtzig Jahren durchgeführt

wurde, zeigte sich, dass die Teilnahme an einem MBSR-Programm effektiv der Vereinsamung entgegenwirken kann, ein Faktor, der insbesondere bei älteren Menschen ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt. Darüber hinaus ergab die Studie, dass die Expression von am Entzündungsgeschehen beteiligten Genen (die in Immunzellen aus Blutproben der Probanden bestimmt worden waren) abgenommen hatte. Außerdem waren die Blutkonzentrationen des C-reaktiven Proteins, eines Indikators für Entzündungsvorgänge, herabgesetzt.^[13] Diese Resultate könnten sich also in doppelter Hinsicht als bedeutsam erweisen. Zum einen stehen Entzündungsvorgänge zunehmend im Verdacht, eine Hauptrolle bei der Entstehung von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer zu spielen. Und zum anderen müssen wir heute etliche der unterschiedlichen Programme, die sich mit dem Problem der sozialen Isolation und Vereinsamung befassen, als gescheitert betrachten.

Was folgt nun aus alledem? Achtsamkeit ist nicht bloß eine gute Idee oder eine nette Form zu philosophieren. Soll sie irgendeinen Wert für uns besitzen, so müssen wir sie in unserem Alltag verwirklichen, und zwar so weitgehend, wie es uns ohne Zwang und Verkrampfung, das heißt mit einer gewissen Leichtigkeit und Anmut möglich ist. Dies ist der eigentliche Sinn eines akzeptierenden, liebevollen und nachsichtigen Umgangs mit sich selbst. Nicht nur in den USA, sondern auf der ganzen Welt entwickelt sich die Achtsamkeitsmeditation zunehmend zu einer festen Größe in der geistigen Landschaft, und vor diesem Hintergrund möchte ich Sie zu dieser revidierten Neuausgabe von *Full*

Catastrophe Living begrüßen.

Möge Ihre Achtsamkeit wachsen und gedeihen und so Ihr Leben, Ihre Arbeit und Ihren inneren Weg an jedem Tag von Augenblick zu Augenblick bereichern.

Jon Kabat-Zinn

16. März 2013

Einführung: Der Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit

Dieses Buch will den Leser zu einer Entdeckungsreise einladen, die ihn zu persönlicher Weiterentwicklung, Selbstfindung und Heilung führt. Grundlage dafür sind vierunddreißig Jahre klinischer Erfahrung mit mehr als zwanzigtausend Patienten, die sich im Rahmen der Acht-Wochen-Kurse, die wir am Medical Center der University of Massachusetts in Worcester anbieten, bereits auf diese lebenslange Reise begeben haben. Das Programm, als *MBSR* oder *Mindfulness-Based Stress Reduction* bekannt geworden, hat seinen Ursprung in der dem Medical Center angeschlossenen Stress Reduction Clinic. Heute existieren überall in den USA und weltweit mehr als 720 Klinikprogramme, denen das MBSR-Achtsamkeitskonzept zugrunde liegt. Abertausende von Menschen haben seither an entsprechenden Programmen teilgenommen.

Seit der Gründung der Klinik im Jahre 1979 hat MBSR in der Medizin, Psychologie und Psychiatrie kontinuierlich Anstöße zu einer neuen Entwicklung gegeben, die man am besten als *partizipatorische* oder *einbeziehende Medizin* bezeichnen könnte. Übungsprogramme, die auf der Achtsamkeit beruhen, werden zur Chance für Menschen, die sich – über ihre reguläre medizinische Versorgung hinaus – für ihr eigenes körperliches Wohl einsetzen wollen.

Im Jahre 1979 war MBSR eine neuartige Methode klinischer Betreuung im Rahmen der Verhaltensmedizin,

eines damals noch jungen Forschungszweigs, der heute allgemeiner als *integrative* oder *ganzheitliche Medizin* bezeichnet wird. Sie geht davon aus, dass mentale und emotionale Faktoren nicht nur erhebliche positive wie negative Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit und unsere Fähigkeit zur Gesundung haben, sondern auch darüber bestimmen, ob wir auch angesichts chronischer Erkrankungen, chronischer Schmerzen und einer verbreitet von Stress geprägten Lebensweise in der Lage sind, uns Lebensqualität und Lebensfreude zu bewahren.

So radikal diese Betrachtungsweise 1979 noch war, gehört sie inzwischen zum theoretischen Grundbestand in der gesamten Medizin. Aus heutiger Sicht lässt sich sagen, dass MBSR einfach einen weiteren Aspekt gediegener medizinischer Versorgung darstellt. Wert und Nutzen der Methode sind heute gut belegt, und für ihre Wirksamkeit wird der wissenschaftliche Nachweis in zunehmendem Umfang erbracht. Zu der Zeit, als dieses Buch erstmals erschien, war das noch keineswegs der Fall. In der vorliegenden Neuausgabe werden einige der prägnantesten wissenschaftlichen Belege zusammengefasst. Sie zeigen auf sehr unterschiedliche Weise die Wirksamkeit der auf Achtsamkeit beruhenden Übungsprogramme auf, sei es im Sinne der Reduzierung von Stress oder der positiven Einflüsse auf Gehirn und Immunsystem, sei es auf der Ebene körperlicher Symptome oder des seelischen Gleichgewichts. Außerdem werden einige Beispiele dafür angeführt, wie das Achtsamkeitstraining fester Bestandteil sowohl der medizinischen Ausbildung als auch solider ärztlicher Heilkunst werden kann.

Wer dem MBSR-Ansatz folgt und diese innere Reise der

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung, des Lernens und Heilwerdens antritt, hat das Bedürfnis, seine Gesundheit wiederherzustellen oder wenigstens zur inneren Ruhe zurückzufinden. Die Patienten kommen mit einer Vielfalt gesundheitlicher Probleme wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Krebs und Aids oder auch mit Depressionen und Angstzuständen. Sie gehören allen Lebensstufen an, und sie lernen durch MBSR, wie sie verantwortungsvoll mit sich selbst umgehen, nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung, sondern als unverzichtbare Ergänzung dazu.

Im Laufe der Jahre hat es zahlreiche Anfragen von Menschen gegeben, die sich die Inhalte unseres Acht-Wochen-Programms zu Hause erarbeiten wollen. Dies bedeutet nichts anderes, als selbständig einem intensiven Übungsprogramm mit dem Ziel bewusster Lebensführung zu folgen. Das vorliegende Buch will vor allem diesem Bedarf gerecht werden. Es ist als praktischer Ratgeber für Kranke und Gesunde, für Gestresste und Schmerzgeplagte gedacht, für alle, die ihre mentalen Beschränkungen hinter sich lassen und eine andere Dimension der Gesundheit und des Wohlbefindens erfahren möchten.

Das MBSR-Programm basiert auf einer Form der Meditation, die in den buddhistischen Traditionen Asiens entwickelt wurde, einer streng geregelten und systematischen Schulung der Achtsamkeit. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, in jedem Augenblick präsent zu sein, ohne zu bewerten. Wir können sie entwickeln, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf all die Verrichtungen und Geschehnisse des Alltags richten, die wir für gewöhnlich nicht beachten. Es ist ein systematischer Ansatz zur Ausbildung einer zuvor unbekannten Ebene der

inneren Kraft, der Selbstbestimmung und Weisheit, der auf unserer natürlichen Fähigkeit zur Aufmerksamkeit aufbaut.

Die Stress Reduction Clinic versteht sich nicht als Notdienst, in dem Menschen Beratung empfangen und sich passiv einer therapeutischen Prozedur unterziehen. Vielmehr ist sie eine Plattform für aktives Lernen, das auf vorhandenen inneren Potenzialen aufbaut und die Menschen, wie gesagt, in die Lage versetzt, selbst etwas dafür zu tun, körperlich und seelisch gesünder zu werden und sich wieder wohler mit sich selbst zu fühlen. Bei diesem Lernprozess gehen wir von Anfang an davon aus, dass, solange wir noch atmen, die gesunden Anteile in uns überwiegen, wie krank, entmutigt oder verzweifelt wir uns im Augenblick auch fühlen mögen. Es gelingt jedoch nicht ohne ein gewisses Maß an Energie und Einsatzbereitschaft, innere Wachstums- und Heilungsreserven zu mobilisieren und das eigene Leben in einem umfassenderen Sinn wieder in die Hand zu nehmen. So betrachtet kann unser Programm zur Stressbewältigung für die Teilnehmer auch schon mal »in Stress ausarten«.

Manchmal benutze ich dafür die Metapher vom Gegenfeuer, das man legen muss, um ein anderes Feuer zu löschen. Es gibt kein Medikament, das gegen Stress oder Schmerz unempfindlich macht, kein Wundermittel, mit dem Probleme von selbst verschwinden und Heilung einsetzt. Es verlangt den bewussten Einsatz unserer Kräfte, wenn wir den Weg in Richtung Heilung, des inneren Friedens und Wohlbefindens einschlagen wollen. Und das bedeutet zu lernen, mit dem Stress und dem Schmerz zu arbeiten, der uns eben jetzt zu schaffen macht.

Heutzutage stehen wir unter so massivem und unausweichlichem Druck, dass immer mehr Menschen sich ganz bewusst fragen, was diesen Druck eigentlich ausmacht,

wie sie ihm auf kreative Weise begegnen und ein anderes Verhältnis zu ihm gewinnen können. Dem Phänomen Stress ist mit simplen Ad-hoc-Lösungen nicht beizukommen. Stress ist ein natürlicher Teil unseres Lebens, dem wir ebenso wenig entrinnen können wie anderen Grundbedingungen unserer menschlichen Existenz. Dennoch unternehmen manche den Versuch, dem Stress zu entkommen, indem sie sich gegen das Leben abschotten oder auf die eine oder andere Weise zu betäuben versuchen. Natürlich ist es nur vernünftig, unnötigem Schmerz und Leiden aus dem Weg zu gehen, und hin und wieder haben wir es nötig, uns von unseren Problemen zu distanzieren. Wenn Flucht und Vermeidung jedoch zur gewohnten Strategie werden, lassen sich die Probleme dadurch nicht auf magische Weise verbannen, sondern werden nur umso größer. Was wir aber tatsächlich verbannen, verschütten oder betäuben, wenn wir unsere Probleme auszublenden versuchen oder vor ihnen davonlaufen, ist unsere Kraft zu persönlichem Wachstum, Wandel und Heilung. Letzten Endes können wir unsere Probleme nur dadurch überwinden, dass wir ihnen ins Auge sehen.

Jeder kann die Kunst erlernen, Schwierigkeiten auf eine Weise zu begegnen, die nicht nur zu effektiven Lösungen führt, sondern auch zu innerem Frieden und Ausgeglichenheit. Wenn es uns gelingt, unser inneres Potenzial zu aktivieren, um Probleme auf gekonntere Weise anzugehen, entdecken wir für gewöhnlich in uns die Fähigkeit, uns selbst innerlich so auszurichten, dass wir den Druck des Problems zu seiner Überwindung einsetzen können, so wie ein Matrose ein Segel kundig zu setzen weiß, damit er die Kraft des Windes optimal als Schubkraft nutzt. Direkt gegen den Wind zu segeln ist unmöglich, und wer

andererseits nur mit Rückenwind zu segeln versteht, gelangt bloß dahin, wohin der Wind ihn gerade weht. Wer aber die Energie des Windes richtig einzusetzen versteht, kann mit Geduld sein Ziel erreichen und behält darüber hinaus die Kontrolle über die Situation.

Wollen Sie die Dynamik Ihrer Probleme nutzen, um sich davon vorwärtsbringen zu lassen, müssen Sie ein entsprechendes Gespür für sie entwickeln, ganz so, wie ein Segler ein Gespür für sein Boot, das Wasser und den Wind braucht, um auf seinem Kurs zu bleiben. Sie müssen lernen, in allen möglichen Stresssituationen mit sich selbst zurechtzukommen, nicht nur bei Schönwetter und idealen Windverhältnissen.

Wir alle finden uns damit ab, dass sich das Wetter nicht beeinflussen lässt. Erfahrene Seeleute aber haben gelernt, es genau einzuschätzen, und respektieren seine Macht: Sie werden bei Sturm nicht auslaufen, und wenn sie doch in ein Unwetter geraten, so wissen sie, wann es Zeit ist, die Segel zu streichen, die Schotten dicht zu machen, den Anker zu werfen und der weiteren Dinge zu harren. Sie tun, was in ihrer Macht steht, und lassen dem Übrigen seinen Lauf. Übung und reichlich praktische Erfahrung mit jeder Art von Wind und Wetter sind vorausgesetzt, um diese Fähigkeiten auszubilden, damit sie uns dann zur Verfügung stehen, wenn wir sie benötigen. Die Kunst bewusster Lebensführung, von der hier die Rede ist, besteht also darin, die eigenen Fähigkeiten zum effektiven und flexiblen Umgang mit den verschiedenen »Wetterlagen« des Lebens auszubilden.

In der Realität sind viele Kräfte am Werk, die völlig außerhalb unseres Einflussvermögens liegen, und andere, die sich nur vermeintlich unserer Kontrolle entziehen. Ob wir fähig sind, unsere Lebensumstände zu beeinflussen, hängt

weitgehend von unserer Einstellung zu den Dingen ab. Was für uns im Bereich des persönlich Möglichen liegt, wird von dem Bild bestimmt, das wir von uns selbst und unseren Fähigkeiten haben, davon, wie wir die Welt und die in ihr wirkenden Kräfte wahrnehmen. Unsere Wahrnehmung wirkt sich darauf aus, mit welcher Energie wir an Dinge herangehen und in welche Kanäle wir die uns zur Verfügung stehende Energie lenken.

Zu Zeiten, in denen uns der Druck des Daseins übermächtig und jedes Bemühen sinnlos vorkommt, werden wir zum Beispiel sehr leicht in das depressive Muster eines *zwanghaften Grübelns* verfallen und ungeprüften Gedankengängen nachhängen, die uns schließlich dauerhaft niedergeschlagen und ohnmächtig fühlen lassen. Nichts scheint mehr in unserer Macht zu stehen oder auch nur den Versuch wert zu sein, es in den Griff zu bekommen. Wenn wir uns dagegen in einer Phase befinden, in der die Welt zwar noch als bedrohlich erscheint, wir aber nicht in akuter Bedrängnis sind, werden wir uns vielleicht eher verunsichert und verängstigt als deprimiert fühlen, mit der Folge, dass wir uns ständig Sorgen über echte oder vermeintliche Gefahren machen, die uns wieder um das Gefühl bringen, den Dingen gewachsen und mit uns selbst im Einklang zu sein. Ob diese Gefahren nun real oder eingebildet sind – der Stress, den wir dabei durchmachen, bleibt davon unberührt, ebenso die Art, wie unser Leben von ihm beeinflusst wird.

Das Gefühl des Bedrohtseins kann leicht zu Gereiztheit und Feindseligkeit führen und schließlich in offene Aggression umschlagen. Dahinter stehen starke Instinkte der Selbstbehauptung und der Vermeidung von Kontrollverlust. Solange wir das Gefühl haben, dass die Dinge »unter Kontrolle« sind, erfahren wir Momente der Genugtuung;

sobald sie aber wieder außer Kontrolle geraten oder auch nur außer Kontrolle zu geraten *scheinen*, reagieren wir mit tiefer Verunsicherung bis hin zu destruktivem Verhalten, das sich gegen uns selbst und andere richtet, und wir werden uns alles andere als ausgeglichen und zufrieden fühlen.

Ist Ihr gewohnter Aktionsradius durch eine chronische Krankheit oder Behinderung eingeschränkt, kann das ganze Bereiche einstiger Kontrolle betreffen, die auf einmal wegbrechen. Geht das auch noch mit Schmerzen einher, die sich durch Medikamente nicht beherrschen lassen, so verschlimmert sich der seelische Leidensdruck noch durch das Bewusstsein, dass sogar Ihr Arzt vor Ihrem Leiden kapitulieren muss.

Die Angst vor Kontrollverlust bleibt aber bei weitem nicht auf die großen Probleme, die uns das Leben stellt, beschränkt. Der größte Stress entsteht für uns gerade im Umgang mit den Bagatellen des Alltags, wenn diese auf die eine oder andere Weise in uns das Gefühl von Ohnmacht auslösen: von der Autopanne kurz vor einem wichtigen Termin über die Kinder, die nicht hören wollen, bis hin zur »endlos langen« Schlange an der Kasse im Supermarkt.

Es ist nicht ganz einfach, eine bündige Bezeichnung zu finden, mit der das ganze Spektrum an Erfahrungen ausgedrückt ist, die uns im Leben zusetzen und quälen können, indem sie Angst, Unsicherheit und das Gefühl von Ohnmacht schüren. Wollten wir die ganze Vielfalt solcher Erfahrungen zusammentragen, so gehörte das Bewusstsein der eigenen Verwundbarkeit und Sterblichkeit ebenso in diese Liste wie das Potenzial zu kollektiver Grausamkeit und Gewalt, das ungeheure Ausmaß an Borniertheit, Habgier, Wahn und Verblendung, von dem die Menschheit weit überwiegend

getrieben scheint. Wie lässt sich eine Bezeichnung für die Summe menschlicher Verwundbarkeit und Unzulänglichkeit finden, für all unsere Schwächen und Schranken, die Verletzungen, Krankheiten und Behinderungen, mit denen wir mehr oder weniger leben müssen, unser Scheitern, all die Niederlagen, Ungerechtigkeiten, Demütigungen und Kränkungen, die wir hinzunehmen hatten oder noch werden hinnehmen müssen, den Verlust von Menschen, die wir lieben, und schließlich den Verfall des eigenen Körpers? Es müsste eine Metapher sein, die frei von Sentimentalität ist, in der ausgedrückt ist, dass es kein Unglück ist, am Leben zu sein, nur weil wir in ihm Angst und Leid erfahren. Ebenso müsste in ihr zum Ausdruck kommen, dass es neben dem Leiden auch Freude gibt, neben der Verzweiflung auch Hoffnung, neben Ruhelosigkeit auch Frieden, neben Hass auch Liebe, nicht nur Krankheit, sondern auch Gesundheit.

Um einen Ausdruck verlegen, der diesen Aspekt menschlicher Existenz beschreibt, mit dem die Patienten bei uns in der Klinik ringen, um daran zu wachsen, und mit dem sich letztlich jeder von uns früher oder später auseinandersetzen muss, fällt mir immer wieder ein Satz aus dem Film *Alexis Sorbas* nach dem Roman von Nikos Kazantzakis ein. Sorbas' junger Freund wendet sich einmal mit der Frage an ihn: »Sorbas, hast du eigentlich je geheiratet?«, woraufhin Sorbas sinngemäß antwortet: »Bin ich nicht ein Mann? Natürlich habe ich geheiratet. Frau, Haus, Kinder ... *die ganze Katastrophe!*«

Es ist nicht im Sinne einer Klage gemeint, und es soll nicht heißen, dass es eine Katastrophe sei, Frau und Kinder zu haben. In Sorbas' Antwort liegt vielmehr höchste Wertschätzung für die Fülle des Lebens in seiner unvermeidlichen Widersprüchlichkeit, samt seinen Leiden,

Traumen, Tragödien und Ironien. Sorbas' Antwort auf die ganze Katastrophe ist, zu tanzen, das Leben inmitten des Sturms zu feiern, über sich und das Leben zu lachen, selbst angesichts von Niederlage und Scheitern. Deshalb ist er niemals lange niedergeschlagen, niemals völlig besiegt, weder durch die Welt noch durch seine eigene, ziemlich große Verrücktheit.

Wer das Buch gelesen hat, weiß, dass es für seine Frau und seine Kinder nicht minder eine »Katastrophe« gewesen sein muss, mit ihm zusammenzuleben. Nicht selten hinterlässt der öffentlich gefeierte Held in seinem Privatleben eine Spur seelischer Verletzungen. Als ich jedoch zum ersten Mal der Formel von der »ganzen Katastrophe« begegnet bin, ahnte ich, dass in ihr etwas Positives zum Ausdruck kommt: die Fähigkeit des menschlichen Geistes, mit dem zurechtzukommen, was am schwersten im Leben ist, und darin noch Raum zur Entwicklung von Kraft und Weisheit zu finden. Der ganzen Katastrophe ins Auge zu sehen bedeutet für mich auch, dem Besten und Tiefsten in uns selbst zu begegnen, dem, was zutiefst menschlich in uns ist. Auf diesem Erdball hat letztlich jeder von uns seine eigene Version der ganzen Katastrophe zu bestehen.

In diesem Sinne meint die Metapher der *Katastrophe* keineswegs Unglück, sondern verweist auf die ungeheure Spannweite dessen, was Menschen als Erfahrung begegnen kann. Sie umfasst ebenso die großen Krisen und Unglücksfälle, das Unsägliche und Unerträgliche, wie all die kleinen Widrigkeiten, die zusammengenommen nicht minder schwer wiegen. Die Formel erinnert uns daran, dass das Leben niemals stillsteht, dass alles vermeintlich Dauerhafte in Wirklichkeit zeitlich begrenzt und im ständigen Wandel begriffen ist. Alles ist davon betroffen: unsere Ansichten und

Meinungen ebenso wie unsere menschlichen Beziehungen, unsere Arbeit, unser Hab und Gut, das, was wir als Menschen erschaffen können, ebenso wie unser Körper.

Dieses Buch will in der Kunst unterweisen, die ganze Katastrophe des Lebens anzunehmen. Es ist die Kunst, uns von den Stürmen des Lebens nicht niederzustrecken und unserer Kräfte und Hoffnungen berauben zu lassen, sondern durch sie stärker zu werden und zu lernen, in einer vergänglichen Welt, die manchmal großes Leiden mit sich bringt, zu leben, zu reifen und zu heilen. Zu dieser Kunst gehört auch zu lernen, uns selbst und die Welt in neuem Licht zu sehen, auf andere Weise mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen und mit dem, was wir über unsere Sinne wahrnehmen. Es gehört dazu, über uns selbst und das, was um uns herum geschieht, öfter einmal zu lachen, während wir uns nach bestem Vermögen darin üben, unser Gleichgewicht zu finden und zu bewahren.

Wir leben in einer Zeit, in der sich die ganze Katastrophe überdeutlich auf allen Ebenen zeigt. Ein flüchtiger Blick in eine beliebige Tageszeitung genügt, um sich einen Eindruck von der endlosen Kette von Not und Elend zu verschaffen, Leiden, das oft genug ein Mensch dem anderen oder eine Gruppe von Menschen der anderen zufügt. Wer aufmerksam der Berichterstattung in Fernsehen oder Radio folgt, sieht sich jeden Tag einem unaufhörlichen Bombardement mit erschütternden Beispielen der Gewalt und des Elends ausgesetzt, vorgetragen im sachlichen Tonfall des Medienjournalismus, als ob das Leiden und Sterben der Menschen in Syrien, Afghanistan, im Irak, in Darfur, Zentralafrika, Zimbabwe, Südafrika, Libyen, Ägypten, Kambodscha, El Salvador, Nordirland, Chile, Nicaragua, Bolivien, Äthiopien, auf den Philippinen, in Gaza oder

Jerusalem oder Paris oder Peking oder Boston, bei dem Attentat von Tucson, den Amokläufen von Aurora oder Newtown – es ist eine ebenso traurige wie endlos lange Liste – zur gleichen Kategorie gehörte wie die aktuelle Wetterlage, deren Darlegung sich mit unbegreiflicher Nahtlosigkeit in demselben sachlichen Tonfall anschließt.

Aber selbst wenn wir keine Nachrichten lesen, sehen oder hören, ist die ganze Katastrophe des Lebens niemals fern. Der Druck, dem wir zu Hause oder bei der Arbeit ausgesetzt sind, die Probleme, auf die wir stoßen, die Enttäuschungen, die wir erleiden, das ganze Rudern und Strampeln, mit dem wir uns in dieser zunehmend hektischen Welt über Wasser halten, sind Teil davon. Sorbas' Aufzählung könnten wir also erweitern: um Eltern, Liebhaber, Lebenspartner, Arbeit, offene Rechnungen, Tod, Verlust, Verarmung, Krankheit, Unfälle, Ungerechtigkeit, Zorn, Schuld, Angst, Unaufrichtigkeit, Verwirrung und so weiter und so weiter. Die Liste stressauslösender Faktoren in unserem Leben und unserer Reaktionen darauf ist sehr lang. Und sie setzt sich ständig anders zusammen, je nachdem, welche neuen und unerwarteten Ereignisse vor uns auftauchen und uns fordern.

Niemand, der in einem Krankenhaus arbeitet, bleibt ungerührt angesichts all der Formen der ganzen Katastrophe, denen man hier jeden Tag begegnet. Jeder Einzelne, der in die Stress Reduction Clinic kommt, hat seine ganz besondere Variante, genauso wie jeder einzelne Angestellte des Krankenhauses. Zwar werden die Patienten mit sehr konkreten gesundheitlichen Problemen zu den MBSR-Kursen überwiesen wie Herzerkrankungen, Krebs, Lungenkrankheiten, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, chronischen Schmerzen, Anfallsleiden, Schlafstörungen, Angstzuständen, Panikattacken, stressbedingten

Verdauungsproblemen, Hauterkrankungen, Problemen mit der Stimme und vielen anderen Diagnosen. Die offizielle Diagnose sagt jedoch wenig aus über den Menschen, der dahintersteht. Im Grunde verbirgt sie mehr, als sie offenbart. Denn die ganze Katastrophe liegt in dem komplizierten Geflecht alter und neuer Erfahrungen und Beziehungen, in den Hoffnungen und Ängsten und der Art, wie wir beurteilen, was uns widerfährt. Jeder Mensch hat seine unverwechselbare Geschichte, die seiner Lebenseinstellung Sinn und Halt gibt, mit deren Hilfe er seine Krankheit und seine Beschwerden einordnet und seine Möglichkeiten definiert, damit umzugehen.

Oft sind es erschütternde Geschichten. Und nicht selten haben unsere Patienten das Gefühl, dass es nicht allein ihr Körper ist, der aus den Fugen gerät, sondern ihr ganzes Leben. Sie werden von Ängsten und Sorgen geplagt, vielfach ausgelöst oder verstärkt durch eine belastende familiäre Situation oder Herkunft. Es sind Geschichten körperlicher und seelischer Qualen, der Enttäuschung über medizinische Behandlung; ergreifende Geschichten von Menschen, die von Gefühlen wie Bitterkeit und Schuld gequält werden, und von Menschen, deren Selbstvertrauen und Selbstachtung in belastenden Lebensumständen schwerstens gelitten hat, oft schon seit der frühen Kindheit. Und häufig begegnen wir Menschen, die aufgrund körperlicher und seelischer Misshandlung buchstäblich am Boden zerstört sind.

Bei vielen, die in die Stress Reduction Clinic kommen, ist auch nach jahrelanger ärztlicher Behandlung keine wesentliche Besserung des Gesundheitszustandes eingetreten. Viele wissen nicht, wohin sie sich noch wenden sollen, und sehen in unserer Klinik ihre letzte Chance. Trotz der oft vorhandenen Skepsis sind sie bereit, alles zu tun, um

sich etwas besser zu fühlen. Wenn sie dann aber ein paar Wochen lang dem Programm gefolgt sind, machen die meisten von ihnen große Fortschritte und vollziehen eine bedeutsame Wandlung in ihrem Verhältnis zu ihrem Körper, ihrem Geist und ihren Problemen. Von Woche zu Woche lässt sich diese Wandlung an ihren Gesichtern und Körpern ablesen. Und nach acht Wochen, gegen Ende des Programms, fallen ihr Lächeln und ihre entspannte Haltung selbst dem zufälligsten Betrachter auf.

Auch wenn die Patienten ursprünglich an die Klinik überwiesen wurden, um hier zu lernen, sich zu entspannen und besser mit Stress zurechtzukommen, so haben sie doch offensichtlich weit mehr gelernt als das allein. Sowohl unsere langjährigen Folgestudien als auch die individuellen Berichte der ehemaligen Patienten zeigen, dass Anzahl und Schwere ihrer Symptome nach dem Verlassen der Klinik oftmals zurückgegangen sind, während sie an Selbstvertrauen, Zuversicht und Eigenständigkeit gewonnen haben. Sie bringen mehr Geduld mit sich selbst, ihren Behinderungen und Einschränkungen auf und können diese besser akzeptieren. Sie sind optimistischer in Bezug auf ihre Möglichkeiten, mit ihren körperlichen und seelischen Leiden und auch mit ihren übrigen Lebensumständen fertig zu werden. Sie leiden weniger unter Ängsten, Depressionen und Aggressionen. Sie fühlen sich den Dingen besser gewachsen, selbst in ausgesprochenen Stresssituationen, die sie früher völlig aus der Bahn geworfen hätten. Kurz, sie gehen mit der »ganzen Katastrophe« ihres Lebens, die in manchen Fällen bedeutet, dem Tod ins Auge zu sehen, weitaus kompetenter um als bisher.

Ein älterer Mann, der an unserem Programm teilnahm, hatte zuvor einen Herzinfarkt erlitten, der ihn in den

Ruhestand zwang. Vierzig Jahre lang hatte er ein großes Unternehmen besessen und in dessen unmittelbarer Nähe gewohnt. Während all dieser Jahre, so beschrieb er es, habe er jeden Tag gearbeitet und sich niemals Urlaub gegönnt. Er liebte seine Arbeit. Nach dem Herzinfarkt wurden eine Herzkatheter-Untersuchung (ein Verfahren zur Diagnostik der koronaren Herzkrankheit) und eine Angioplastie (ein Verfahren zur Aufweitung verengter Arterien) durchgeführt. Anschließend nahm er an einer Reha-Maßnahme teil. Danach hatte ihn sein Kardiologe zu uns in die Stress Reduction Clinic geschickt. Als ich im Wartezimmer an ihm vorbeikam, war auf seinem Gesicht ein Ausdruck der Verzweiflung und Hilflosigkeit zu sehen. Er wartete auf meinen Kollegen Saki Santorelli, bei dem er einen Termin hatte, aber sein Unglück war so deutlich zu spüren, dass ich mich zu ihm setzte und ein paar Worte mit ihm wechselte. Halb abwesend und den Tränen nah sagte er mir, dass er nicht mehr leben wolle und nicht wisse, was er in der Klinik solle. Sein Leben sei vorbei und sinnlos geworden, nichts mehr mache ihm Freude, auch nicht das Zusammensein mit seiner Frau und seinen Kindern, er verspüre keinerlei Antrieb mehr.

Nach acht Wochen der Teilnahme am Klinikprogramm aber war das Funkeln in seinen Augen nicht zu übersehen. In der Abschlussbesprechung sagte er mir, dass die Arbeit sein ganzes Leben aufgezehrt habe und ihn fast umgebracht hätte, ohne dass ihm klargeworden sei, was er versäume. So habe er seinen Kindern, als sie noch kleiner waren, niemals seine Liebe ausgedrückt, und er wolle jetzt endlich damit beginnen, solange ihm noch die Zeit dazu bleibe. Sein Leben betrachtete er jetzt mit Hoffnung und Enthusiasmus, und er konnte zum ersten Mal in Erwägung ziehen, sein Unternehmen zu verkaufen. Zum Abschied nahm er mich fest

in den Arm. Wahrscheinlich war es das erste Mal, dass er einen Mann umarmte.

Dieser Mann war noch genauso herzkrank wie zu Anfang des Programms, aber zu jener Zeit hatte er sich über seine Krankheit definiert. Er war nichts als ein Herzpatient mit Depressionen. Innerhalb von acht Wochen wurde er gesünder und glücklicher. Er nahm mit Begeisterung am Leben teil, auch wenn er noch immer an seiner Herzerkrankung litt und eine Menge anderer Probleme hatte. Er selbst beschrieb es so, dass er sich nicht mehr bloß als Herzpatienten, sondern wieder als ganzen Menschen betrachtete.

Was war in diesen acht Wochen geschehen, um eine solche Wandlung zu bewirken? Zu viele Faktoren sind an dem Prozess beteiligt, als dass sich diese Frage mit Gewissheit beantworten ließe. Tatsache ist, dass dieser Teilnehmer über den Zeitraum von acht Wochen mit großer Ernsthaftigkeit dem Programm gefolgt ist. Eigentlich hatte ich das Gefühl, er würde bereits nach der ersten Woche aufgeben, zumal er jeden Tag auch noch fünfzig Meilen zur Klinik fahren musste, was für einen depressiven Menschen keine Kleinigkeit ist. Aber er blieb dabei und tat, was von ihm verlangt war, auch wenn er anfänglich nicht daran glaubte, dass es ihm helfen würde.

Ein anderer Mann, Anfang siebzig, kam mit starken Schmerzen in den Füßen zu uns. Zur ersten Kursstunde erschien er im Rollstuhl. Seine Frau kam jedes Mal mit und wartete während der zweieinhalb Stunden draußen. In dieser ersten Stunde sagte er, die Schmerzen seien so schlimm, dass er sich die Füße am liebsten abhacken würde. Er wisse nicht, was Meditation daran ändern könne, aber in seiner Lage sei er bereit, alles zu versuchen. Alle Kursteilnehmer waren voller Mitleid.

In dieser ersten Stunde muss ihn irgendetwas besonders angesprochen haben, denn in den darauffolgenden Wochen legte er eine bemerkenswerte Entschlossenheit an den Tag, mit seinen Schmerzen zu arbeiten. Zur zweiten Stunde kam er nicht mehr im Rollstuhl, sondern auf Krücken. Danach benutzte er nur noch einen Stock. Dieser Wechsel vom Rollstuhl über Krücken zum Stock sprach Bände für uns alle, die wir ihn von Woche zu Woche erlebten. Am Ende des Programms sagte er, dass sich die Schmerzen nicht wesentlich verändert hätten, wohl aber seine Einstellung zu ihnen. Seit er zu meditieren begonnen habe, schienen sie ihm erträglicher, und gegen Ende des Acht-Wochen-Programms nehme er sie weniger als Problem wahr. Seine Frau bestätigte, dass er wieder heiterer und aktiver sei.

Die Geschichte einer jungen Ärztin ist ein weiteres Beispiel für das Annehmen der »ganzen Katastrophe«. Sie begann mit dem Programm wegen ihres Bluthochdrucks und extremer Angstzustände. Sie durchlebte eine schwierige Phase in ihrem Leben, die, wie sie selbst sagte, von Hader, Depression und selbstzerstörerischen Tendenzen geprägt war. Sie kam aus einem anderen Teil der Vereinigten Staaten, um ihre Facharztausbildung zu absolvieren. Sie fühlte sich isoliert und ausgebrannt. Ihr Arzt riet ihr, es mit dem MBSR-Programm zu versuchen, da es zumindest nicht schaden könne. Sie aber war skeptisch und ablehnend gegenüber einem Programm, das nichts »konkret bewirkt«. Die Tatsache, dass Meditation mit im Spiel war, machte es für sie nicht besser. Als sie zur ersten Stunde des Kurses nicht erschien, rief unsere Sekretärin Kathy Brady sie an, um sich nach dem Grund zu erkundigen. Kathy hatte das Programm Jahre zuvor selbst als Patientin durchlaufen. Sie habe so nett mit ihr gesprochen und so besorgt geklungen, erzählte die Ärztin mir später,

dass sie am folgenden Abend reumütig zur ersten Sitzung einer anderen Gruppe erschienen sei.

Ein Teil ihrer Arbeit als Ärztin bestand darin, mit dem Rettungshubschrauber an Unfallorte zu fliegen, um Schwerverletzte zu bergen. Sie verabscheute den Hubschrauber, mit dem zu fliegen ihr schreckliche Angst machte und jedes Mal Übelkeit verursachte. Nach acht Wochen in der Klinik konnte sie mit dem Hubschrauber fliegen, ohne dass ihr übel wurde. Er war ihr zwar immer noch von Grund auf verhasst, aber sie war nun in der Lage, das Fliegen zu akzeptieren und ihre Arbeit zu machen. Ihr Blutdruck sank auf ein Niveau, bei dem sie die selbstverordneten Medikamente (das ist die Freiheit der Ärzte) absetzen konnte, um zu sehen, ob der Erfolg von Dauer wäre, und er war es. In den letzten Monaten ihrer Facharztausbildung fühlte sie sich die meiste Zeit über erschöpft. Damit nicht genug, war sie ständig überempfindlich und gereizt. Jetzt allerdings konnte sie die schwankenden Befindlichkeiten ihres Körpers und Geistes viel bewusster wahrnehmen. Sie beschloss, den gesamten Kurs zu wiederholen, da sie das Gefühl hatte, zum Ende hin erst richtig hineinzukommen. Bis wir viele Jahre später einander aus den Augen verloren haben, meditierte sie regelmäßig weiter.

Die Erfahrungen in der Stress Reduction Clinic haben diese Ärztin ebenfalls zu einem neuen Respekt gegenüber Patienten im Allgemeinen und ihren eigenen Patienten im Besonderen geführt. Hier saß sie Woche für Woche in den Kursen mitten unter Patienten, nicht in ihrer gewohnten Rolle als »Ärztin«, sondern als eine Betroffene unter anderen, die ihre eigenen Probleme mitbringt. Woche um Woche nahm sie an denselben Aktivitäten teil. Sie hörte den anderen zu, wenn

sie über ihre Erfahrungen mit der Meditation sprachen, und sah von Mal zu Mal die Veränderungen. Sie berichtete, wie erstaunt sie gewesen sei zu erfahren, wie sehr manche Menschen gelitten hatten und was sie mit ein wenig Anleitung und Ermutigung für sich selbst zu tun in der Lage seien. Sie lernte den Wert der Meditation zu schätzen. Ihre frühere Einstellung, dass nur »konkrete« Maßnahmen, die *von außen* erfolgen, Behandlungserfolge bieten, machte einer neuen Anschauung Platz. Sie entdeckte, dass sie nicht so viel anders war als die übrigen Kursteilnehmer und dass sie sich auch in ihren Fähigkeiten nicht grundlegend von ihnen unterschied.

Entwicklungen, wie wir sie hier beschrieben haben, erleben wir in der Stress Reduction Clinic häufig. Es handelt sich oft um bedeutsame Wendepunkte im Leben der Patienten, um eine Erweiterung dessen, was sie sich zutrauen, und damit um einen Zuwachs an Lebensmöglichkeiten. Meistens sprechen uns die Patienten nach dem Ende des Programms ihren Dank dafür aus, dass sie sich besser fühlen. Aber es ist einzig und allein der eigene Einsatz, dem sie die Fortschritte zu verdanken haben. Wir bieten ihnen lediglich die Chance, mit ihrer eigenen Kraft und ihrem inneren Potenzial in Kontakt zu kommen, und geben ihnen die Mittel an die Hand, die diese Wandlungen möglich machen.

Für unsere Patienten ist es wichtig zu spüren, dass wir an sie glauben und niemanden aufgeben. Am Ende des Programms aber weisen wir sie gerne darauf hin, dass sie, um es zu bestehen, vor allem nicht sich selbst aufgeben dürfen; dass sie bereit sein müssen, sich der ganzen Katastrophe des eigenen Lebens zu stellen, mit den schönen und den unangenehmen Seiten, mit dem, was sich nach ihren Wünschen entwickelt, und dem, was schief läuft, ob sie dabei

das Gefühl haben, die Dinge unter Kontrolle zu haben oder nicht – um ebendiese Erfahrungen samt den Gedanken und Gefühlen als Ausgangsbasis für den eigenen Heilungsprozess zu nutzen. Anfänglich haben sie bestimmte Vorstellungen über das Programm, was es für sie leisten kann oder soll oder auch, dass es wahrscheinlich nichts bei ihnen ausrichten wird. Schließlich aber entdecken sie, dass sie etwas sehr Wichtiges für sich selbst tun können, etwas, das niemand sonst für sie zu tun in der Lage ist.

Alle Patienten in den obigen Beispielen haben sich der Herausforderung gestellt, im Bewusstsein zu leben, dass jeder Moment bedeutsam ist, dass es auf jeden Augenblick ankommt und dass man mit jedem arbeiten kann, auch wenn es ein Augenblick des Schmerzes, der Trauer, der Verzweiflung oder der Angst ist. Ein wesentlicher Teil dieser »Arbeit« ist, sich regelmäßig und diszipliniert in der *Achtsamkeit* zu üben, also darin, jeden Augenblick bewusst zu erfahren, sich jeden Moment persönlicher Erfahrung vollständig »zu eigen« zu machen und ganz in ihm »zu Hause« zu sein, sei es ein guter oder ein schlechter Moment. Dies ist der eigentliche Sinn unserer Metapher von der *ganzen Katastrophe* des Lebens.

Wir alle besitzen die Fähigkeit zur Achtsamkeit. Um sie zu entwickeln, müssen wir uns lediglich darin üben, der Gegenwart unsere Aufmerksamkeit zuzuwenden, ohne zu urteilen – zumindest aber uns dessen bewusst zu werden, wie sehr unsere Wahrnehmung für gewöhnlich von Urteilen bestimmt ist. Bei den Veränderungen, die die Menschen während ihrer Zeit in der Stress Reduction Clinic an sich erfahren, spielt die Entwicklung der Achtsamkeit eine wesentliche Rolle. Eine Möglichkeit, sich diesen

Wandlungsprozess zu veranschaulichen, besteht darin, die Achtsamkeit mit einer Sammellinse zu vergleichen, die die diffusen und impulsgeteuerten Aktivitäten und Reaktionen des Geistes zusammenführt und sie zu einer einzigen Energiequelle bündelt, die uns so für unser Leben, zur Lösung unserer Probleme und zur Selbstheilung zur Verfügung steht.

Ohne es zu bemerken, verschwenden wir ungeheure Energiebeträge durch unser automatisches und unbewusstes Reagieren auf das Geschehen in der Welt und in uns selbst. Die Übung der Achtsamkeit bedeutet, die verstreute innere Energie zu konzentrieren und sich nutzbar zu machen. Wir lernen, innerlich ruhig zu werden und in einen Zustand tiefer, anhaltender Entspannung und innerer Harmonie zu kommen, in dem wir uns wieder *ganz* und *als Ganzes*, das heißt in unserer Heilheit und Vollständigkeit als Person spüren. Sich in und mit dieser Ganzheit zu erfahren bedeutet Nahrung für unseren Körper und unseren Geist, und es ist eine Verfassung, in der sich beide regenerieren. Zugleich gelingt es uns besser, unsere Lebensumstände, so wie sie sind, klar zu erkennen. Wir nehmen Möglichkeiten zur Verbesserung unserer Gesundheit und Lebensqualität wahr und können in Situationen, die uns Stress bereiten oder in denen wir uns bedroht oder hilflos fühlen, unsere Energie effektiver einsetzen. Diese Energie erwächst uns aus dem eigenen Inneren und ist uns daher jederzeit verfügbar.

Die Übung der Achtsamkeit kann zu der Entdeckung führen, dass es im eigenen Inneren eine Dimension tiefen Wohlfühls, der Stille, Klarheit und Einsicht gibt. Es ist, als ob man eine neue Landschaft betreten würde, von der man bis dahin allenfalls eine vage Vorstellung hatte und die einen unversiegbaren Quell positiver Energie birgt, den wir zum Verständnis unserer selbst und zu unserer Heilung nutzen

können. Und wir können leicht mit dieser Landschaft vertraut und in ihr heimisch werden, in jedem Augenblick ist sie uns so nah wie unser Körper, unser Geist und unser Atem.

Unverstellbar durch unsere Probleme, ist uns diese innere Dimension wachen, reinen Seins jederzeit erreichbar, und sie kann von großem Wert für uns sein, ob wir es mit einer Herzerkrankung, Krebs, chronischen Schmerzen oder einfach nur mit Alltagsstress zu tun haben.

Man kann das systematische Sichüben in der Achtsamkeit als das Herzstück der buddhistischen Meditation bezeichnen.

Während der vergangenen 2600 Jahre stand sie in vielen asiatischen Ländern sowohl im klösterlichen als auch im weltlichen Leben in Blüte. In den sechziger und siebziger Jahren hat sich diese Meditationsform dann zunehmend über die ganze Welt verbreitet. Für diese Entwicklung gibt es mehrere Gründe: Zum einen haben die chinesische Invasion in Tibet und die jahrzehntelang anhaltenden Kriege in Südostasien viele buddhistische Mönche und Lehrer ins Exil getrieben; zum anderen sind junge Menschen aus dem Westen nach Asien gegangen, um dort in den Klöstern die Meditation zu erlernen und zu praktizieren, und einige von ihnen sind als Lehrer in den Westen zurückgekehrt; und schließlich haben Zen-Meister und andere Meditationslehrer westliche Länder bereist und dort ihre Unterweisung angeboten, angezogen durch das ausgeprägte Interesse, das in westlichen Ländern an den Meditationspraktiken des Ostens besteht.

Obwohl sich Lehre und Praxis der Achtsamkeitsmeditation weit überwiegend im Kontext des Buddhismus finden, ist sie ihrem Wesen nach von universellem Charakter, der sie immer mehr, und nun schon in fast exponentiellem Tempo, zum

geistigen Gemeingut unserer Gesellschaft werden lässt. Angesichts des Zustandes, in dem sich die Welt befindet, eine sehr erfreuliche Entwicklung. Offensichtlich hungert unsere Welt geradezu nach einer Orientierung, wie die Achtsamkeit sie darstellt.

Achtsamkeit besteht im Wesentlichen in nichts anderem als einer besonderen Art von Aufmerksamkeit, die wir *Gewahrsein* nennen. Als eine Form tiefer Versenkung in das eigene Wesen im Geiste der Selbstbesinnung und Selbstfindung ist Achtsamkeit erlernbar und kann geübt werden, so wie wir es weltweit in den Achtsamkeitskursen vermitteln, ohne dass wir uns dabei auf die Kulturen des Ostens und buddhistische Traditionen berufen müssen. Achtsamkeit ist ein eigenständiges Medium der Selbstfindung und Heilung. In dieser Unabhängigkeit von Glaubenssystemen und Weltanschauungen liegt einer der größten Vorzüge des MBSR-Ansatzes und vergleichbarer, auf der Achtsamkeit aufbauender Methoden wie der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy/MBCT* (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie). Jeder kann sich leicht selbst von ihren positiven Auswirkungen überzeugen. Andererseits ist es kein Zufall, dass die Übung der Achtsamkeit ihren Ursprung im Buddhismus hat, dessen vorrangiges Anliegen die Befreiung vom Leiden und die Aufhebung der Täuschung ist. Auf die Konsequenzen, die sich aus diesem Doppelaspekt ergeben, werde ich im Nachwort noch eingehen.

Dieses Buch möchte dem Leser das vollständige MBSR-Übungsprogramm zugänglich machen, das die Patienten in der Stress Reduction Clinic durchlaufen. In erster Linie ist es aber eine Anleitung zur Entwicklung Ihrer persönlichen Meditationspraxis, mit der Sie lernen, die Achtsamkeit zur

Verbesserung Ihrer Gesundheit und zu Ihrer persönlichen Heilung zu nutzen.

Teil I mit der Überschrift *Die Übung der Achtsamkeit* beschreibt, wie das MBSR-Programm im Einzelnen abläuft und welche Erfahrungen Teilnehmer damit gemacht haben. Er führt in die wichtigsten Meditationstechniken ein, die wir in der Klinik einsetzen, bietet präzise und leicht verständliche Anleitungen für die tägliche Übungspraxis und erklärt, wie sich die Übung der Achtsamkeit in den Alltag integrieren lässt. Er enthält außerdem einen detaillierten Acht-Wochen-Übungsplan, anhand dessen Sie demselben MBSR-Kursprogramm folgen können, das die Patienten in der Klinik absolvieren. Parallel dazu können Sie andere Abschnitte des Buches lesen, um Ihre eigenen Erfahrungen mit der Achtsamkeit zu erweitern und zu vertiefen. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie so vorgehen wollen, aber wir möchten es Ihnen empfehlen.

Teil II mit der Überschrift *Paradigmenwechsel: Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit* gibt einen einfachen, aber aufschlussreichen Einblick in die neuesten Forschungsergebnisse aus Medizin, Psychologie und Neurowissenschaft und bietet damit einen guten Ausgangspunkt für das Verständnis der Bedeutung, die der Achtsamkeitsübung für die körperliche und seelische Gesundheit zukommt. In diesem Teil wird auf der Grundlage der Begriffe »Ganzheit« und »Verbundensein« oder »Zusammenhang« eine allgemeine »Philosophie der Gesundheit« entwickelt, die ebenfalls das einbezieht, was Wissenschaft und Medizin heute über den Einfluss lernen, den unser Geist auf Gesundheit und Heilung hat.

Wir leben in einer Epoche, die sich weitgehend durch die Anforderung definiert, in einer zunehmend komplexen und

beschleunigten Gesellschaft noch irgendwie den Alltag zu bestehen. *Teil III*, der schlicht mit *Stress* überschrieben ist, beschäftigt sich daher mit der Frage, was Stress eigentlich ist und wie wir lernen können, angemessener mit ihm umzugehen, wenn wir ihn uns bewusst machen und in seiner Funktionsweise verstehen.

An einem Modell zum Ablauf der Stressreaktion wird gezeigt, auf welche Weise sich Achtsamkeit in Stresssituationen bewährt und wie diese sich besser bewältigen lassen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Augenblick richten. Es macht deutlich, wie wir den Tribut an physischem und psychischem Verschleiß, den die Stressreaktion von uns fordert, auf ein Minimum reduzieren und uns ein Maximum an Wohlbefinden und Gesundheit bewahren können.

Teil IV mit der Überschrift *Achtsamkeit in der Praxis: Das Annehmen der ganzen Katastrophe* bietet konkrete Informationen und Anleitungen für die Anwendung der Achtsamkeit auf eine große Bandbreite von Phänomenen, mit denen erhebliche Belastungen einhergehen können, wie Krankheiten, physischer oder emotionaler Schmerz, Angst und Panikattacken, Zeitdruck, Probleme in menschlichen Beziehungen, mit der Arbeit, der Ernährung oder auch Ereignisse in der Außenwelt.

Nachdem Sie sich mit den Grundlagen der Meditationspraxis vertraut gemacht und mit dem Meditieren selbst begonnen haben, gibt der mit *Der Weg der Achtsamkeit* überschriebene *Teil V* praktische Hinweise für das Durchhalten in der Meditationsübung und zeigt, wie Sie die Achtsamkeit effektiv auf alle Bereiche Ihres Lebens ausweiten können. Außerdem enthält er Informationen, wie Sie Meditationsgruppen oder Kliniken und öffentliche

Einrichtungen finden, in denen Kurse zur Achtsamkeitsmeditation angeboten werden.

Im *Anhang* schließlich finden Sie Muster-Tagebücher zur Achtsamkeit, die im Text näher erläutert werden, sowie eine umfangreiche Liste mit Literatur, die Sie in Ihrer weiteren Meditationspraxis und Ihrem Verständnis der Achtsamkeit unterstützen kann.

Denjenigen Lesern, die ernstlich den Weg der Achtsamkeit gehen wollen, um mit ihrer Hilfe ihre innere Einstellung zu Stress, Schmerz und chronischer Krankheit auf heilsame Art zu verwandeln, und dazu dem MBSR-Programm – sei es für die Dauer von acht Wochen oder nach individuellem Zeitplan – folgen möchten, empfehle ich, parallel zur Lektüre des Buches mit Set 1 der Übungs-CDs zu arbeiten (siehe Hinweise im Anhang). Darin finden sich dieselben Anleitungen, mit deren Hilfe auch die Patienten in meinen Kursen die hier beschriebenen Meditationstechniken erlernt haben. Gerade zu Beginn der regelmäßigen Meditationspraxis erleben es fast alle Kursteilnehmer als Erleichterung, sich einer geführten Audio-Anleitung überlassen zu können, bis sie von sich aus »den Dreh heraushaben«, anstatt allein nach den Anweisungen im Buch vorzugehen, so präzise und verständlich diese auch sein mögen. Die CDs tragen ganz erheblich zum Lernfortschritt bei. Mit ihrer Hilfe kommen Sie leichter in den Prozess hinein und sind so weit eher in der Lage, sich auf die »formalen« Meditationsübungen einzulassen und die Achtsamkeit in ihrem Wesen zu erfassen. Sind Sie mit der Technik erst vertrauter und sehen, worum es geht, können Sie nach Belieben ohne die CDs weiterüben, wie es auch viele unserer Patienten tun. Von ehemaligen Kursteilnehmern, denen ich auf meinen Vortragsreisen immer wieder in großer Zahl

begegne, weiß ich jedoch, dass sie auch lange Zeit nach Ende des Acht-Wochen-Curriculums weiterhin regelmäßig mit den CDs arbeiten. Und es berührt mich tief zu erleben, mit welchem Einsatz sie sich der Übung der Achtsamkeit widmen, etwas über ihre persönliche Geschichte zu erfahren und darüber, wie sich ihr Leben durch das Üben verändert hat.

Ob Sie nun aber mit oder ohne CD arbeiten: Wenn Sie ähnliche Ergebnisse erzielen wollen, wie sie bei den Teilnehmern der MBSR-Kurse in der Stress Reduction Clinic zu erleben sind, sollte Ihnen klar sein, dass sie *sich selbst gegenüber* die Verpflichtung eingehen, die in diesem Buch beschriebenen Übungen zur Achtsamkeit nahezu jeden Tag zu absolvieren. Allein die notwendige Zeit für das MBSR-Programm aufzubringen setzt von Anfang an eine große Umstellung der Tagesstruktur voraus. Unsere Patienten sind angehalten, über einen Zeitraum von acht Wochen an sechs Tagen in der Woche täglich fünfundvierzig Minuten mit den CDs zu üben. Aus Folgestudien wissen wir, dass die meisten Kursteilnehmer noch lange nach Absolvieren des Programms selbständig weiter meditieren. Und für viele von ihnen wird die Achtsamkeit schon bald zu einer neuen Form des Seins.

Wenn Sie sich auf Ihre persönliche Entdeckungsreise begeben, um sich weiterzuentwickeln, zu Ihren inneren Heilungskräften zu finden und mit ihnen der ganzen Katastrophe des Lebens zu begegnen, so müssen Sie nur daran denken, sich vorläufig allen Urteilens zu enthalten, um sich den Übungen mit Hingabe und Disziplin zu widmen und zu beobachten, was im Verlauf Ihres Übens mit Ihnen geschieht. Was Sie dabei lernen, kommt weniger von außen, von irgendeiner äußeren Instanz, einer Lehrerautorität oder einem Glaubenssystem, sondern im Wesentlichen aus Ihrem eigenen Inneren, Ihrer eigenen Erfahrung, während sich Ihr

Leben von Augenblick zu Augenblick vor Ihnen entfaltet. Unsere Philosophie besagt, dass Sie selbst der beste Experte für Ihr Leben, Ihren Körper und Ihren Geist sind oder zumindest die besten Voraussetzungen mitbringen, zu diesem Experten zu werden, solange Sie nur aufmerksam beobachten. Es ist Teil des Abenteuers Meditation, sich selbst als ein Experiment zu betrachten, um herauszufinden, wer man ist und wozu man in der Lage ist. Oder wie es »Yogi« Berra, der legendäre Spieler der New-York-Yankees-Baseballmannschaft, auf seine unnachahmlich charmant-eigensinnige Art einmal ausdrückte: »Man kann vieles beobachten, wenn man einfach nur hinschaut.«^[14]

Teil I Die Übung der Achtsamkeit

1. Das Leben besteht aus Augenblicken

»O ja, ich hatte meine intensiven Momente, und wenn ich noch einmal von vorn anfangen könnte, würde ich noch mehr davon und im Grunde nichts anderes haben wollen. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang auf die Zukunft zu warten.«

Nadine Stair, 85 Jahre, Louisville, Kentucky

Während ich meinen Blick durch die Runde der etwa dreißig neuen Kursteilnehmer schweifen lasse, frage ich mich, welchen Einstieg wir diesmal für unsere gemeinsame Arbeit finden werden. Mehr oder weniger werden sich an diesem Morgen wohl alle fragen, was sie in diesem Raum voller Menschen, die einander völlig fremd sind, eigentlich verloren haben. Edward zum Beispiel hat ein freundliches, offenes Gesicht, und ich überlege, welche Last er wohl täglich mit sich herumschleppt. Er ist vierunddreißig, Versicherungsagent und HIV-infiziert. Peter ist ein siebenundvierzig Jahre alter Geschäftsmann. Vor achtzehn Monaten erlitt er einen Herzinfarkt. Nun ist er hier, um zu lernen, die Dinge etwas ruhiger anzugehen, um keinen zweiten Herzinfarkt zu bekommen. Neben ihm sitzt die intelligente, fröhliche und gesprächige Beverly mit ihrem Mann. Ein sogenanntes zerebrales Aneurysma, ein krankhaft

erweitertes Blutgefäß im Gehirn, veränderte ihr Leben von einem Tag auf den anderen, als es zu einer Ruptur des Aneurysmas kam. Sie war zu dem Zeitpunkt zweiundvierzig Jahre alt und fragt sich seither, wer sie in Wirklichkeit ist. Dann ist da noch Marge, vierundvierzig, die von der Schmerzklinik zu uns überwiesen wurde. Sie war von Beruf Krankenschwester, bis sie sich eines Tages eine schwere Knie- und Rückenverletzung zuzog, als sie einen Patienten vor einem Sturz bewahren wollte. Sie leidet seither unter großen Schmerzen und kann sich nur mit Hilfe eines Stockes vorwärtsbewegen. Eine Operation am Knie hat sie bereits hinter sich, und nun steht ihr eine weitere Operation wegen einer Unterleibsgeschwulst bevor, über deren Natur sich die Ärzte noch völlig im Unklaren sind. Die Verletzung und ihre Folgen haben sie vollständig aus der Bahn geworfen. Sie ist ständig angespannt, und schon Kleinigkeiten bringen sie oft völlig aus der Fassung.

Neben Marge sitzt Arthur, sechsfundfünfzig, Polizist. Er leidet an schweren Migräne- und häufig auch an Panikanfällen. Margret, neben ihm, ist fünfundfünfzig. Sie hat Schlafstörungen. Dann kommt Phil aus dem französischen Teil Kanadas, ein ehemaliger Lkw-Fahrer, der ebenfalls von der Schmerzklinik überwiesen wurde. Er hat sich beim Anheben einer Palette den Rücken verletzt, und chronische Schmerzen zwangen ihn dazu, seinen Beruf aufzugeben. Er muss lernen, mit den Schmerzen zurechtzukommen, und darüber nachdenken, womit er von nun an Geld verdienen und seine Familie ernähren kann (Phil hat vier kleine Kinder).

Neben Phil sitzt Roger, ein dreißigjähriger Tischler, der sich ebenfalls bei der Arbeit eine Rückenverletzung zugezogen hat und unter starken Schmerzen leidet. Seine Frau, die an einem anderen Kurs teilnimmt, erzählt, dass er

über Jahre Missbrauch mit Schmerzmitteln getrieben habe. Sie macht keinen Hehl daraus, dass sie in Roger die Hauptursache für ihren Stress sieht, und ist seiner so überdrüssig, dass die Scheidung für sie feststeht. Während ich zu ihm hinübersehe, frage ich mich, was das Schicksal wohl noch für ihn bereithält und ob er in der Lage sein wird, das Nötige zu tun, um sein Leben wieder ins Lot zu bringen.

Hector kommt aus Puerto Rico, wo er jahrelang professioneller Catcher war. Er ist hier, weil er sich nicht in der Gewalt hat, zu Wutausbrüchen neigt und die Folgen seines aufbrausenden Temperaments dann in Form stechender Brustschmerzen zu spüren bekommt. Mit seiner imposanten Statur überragt er alle anderen im Raum.

Sie alle sind von ihren Ärzten zu uns geschickt worden, damit wir ihnen dabei helfen, Stress abzubauen. Während der nächsten acht Wochen werden wir uns einmal wöchentlich zu einer Sitzung im Medical Center treffen. *Warum genau tun wir dies eigentlich?* Diese Frage stellt sich mir, während ich mich in der Runde umsehe. Keiner von uns kann diese Frage zu diesem Zeitpunkt beantworten, aber das Ausmaß des an diesem Morgen in diesem Raum versammelten Leidens ist immens. Es ist eine Zusammenkunft von Menschen, die nicht nur körperlich, sondern auch seelisch unter der »ganzen Katastrophe« ihres Lebens leiden.

Bevor der Kurs seinen Gang nimmt, erlebe ich einen Moment des Befremdens über unsere Vermessenheit, all diese Menschen zu dieser Art Unternehmung einzuladen. Ich frage mich: *Was können wir eigentlich für all diese Menschen tun, die sich an diesem Morgen hier versammelt haben?* Der springende Punkt bei unserer Arbeit ist, dass wir im herkömmlichen Sinn eigentlich gar nichts für unsere Patienten »tun«. Und wollten wir das versuchen, würden wir

wohl auch kläglich scheitern. Stattdessen halten wir sie dazu an, selbst etwas für sich zu tun, etwas völlig Neues auszuprobieren, indem sie sich auf das Experiment einlassen, jeden Augenblick ihres Lebens bewusst zu erfahren. Als ich mich einmal mit einer Journalistin über das Thema unterhielt, sagte sie: »Aha, Sie meinen, man soll den Augenblick genießen!« Ich erklärte ihr daraufhin, dass ein hedonistischer Blickwinkel die Sache verfehle, dass es nicht darum gehe, *für* den Moment, sondern *in* ihm zu leben.

Die Arbeit mit den Patienten in der Stress Reduction Clinic scheint auf den ersten Blick so simpel, dass es nicht einfach zu verstehen ist, worin sie eigentlich besteht, solange man nicht selbst an ihr teilhat. Ausgangspunkt unserer Arbeit ist die persönliche Situation jedes Einzelnen, wie immer diese beschaffen sein mag. Wir sind bereit, mit jedem Menschen zu arbeiten, der seinerseits bereit ist, in einem gewissen Maß *mit sich* und *an sich selbst* zu arbeiten. Niemand wird aufgegeben, auch nicht, wenn sich Rückschläge, Entmutigung oder Versagensideen einstellen. Wir betrachten jeden Augenblick als Neubeginn, als eine Chance, sich neu auszurichten, die innere Arbeit wieder aufzunehmen und mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Eigentlich tun wir nichts anderes, als einen Erlaubnisraum zu schaffen, in dem es unseren Patienten möglich wird, jeden Lebensaugenblick intensiv und ganz zu erleben, und ihnen einige Techniken an die Hand zu geben, um dies auf gezielte Weise zu tun. Wir zeigen ihnen Wege auf, wie sie auf die Signale ihres Körpers und ihres Geistes achten und mehr Vertrauen in ihre eigenen Erfahrungen entwickeln können. Was wir tatsächlich bieten, ist die Sensibilisierung für eine andere Weise zu sein, Probleme wahrzunehmen und sich mit der »ganzen Katastrophe« anzufreunden, eine Seinsweise, die

das Leben reicher und freudvoller macht und darüber hinaus das Gefühl größerer Selbstbestimmung vermittelt. Diese andere Art zu sein nennen wir den *Weg der Bewusstheit* oder den *Weg der Achtsamkeit*. Die Menschen, die sich an diesem Morgen in der Stress Reduction Clinic zu unserem gemeinsamen Vorhaben, der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, versammelt haben, sollen nun diese andere Art, zu sein und wahrzunehmen, kennenlernen.

Wenn Sie uns bei einer unserer Sitzungen beobachten könnten, würden Sie uns vermutlich mit geschlossenen Augen auf dem Boden sitzen oder liegen sehen, und das könnte für zehn oder auch für fünfundvierzig Minuten so weitergehen. Einem unbeteiligten Beobachter mag dies eigenartig, wenn nicht gar absurd erscheinen. Man hat den Eindruck, als geschähe hier im Grunde genommen »nichts«. In gewisser Weise stimmt das auch, aber dieses »Nichts« ist ein sehr tiefes und komplexes Nichts, das weder etwas mit Schlafen noch mit Tagträumen zu tun hat. Auch wenn man es diesen Menschen äußerlich nicht ansieht, so leisten sie doch harte Arbeit. Sie üben sich im *Nicht-Tun*. Sie bemühen sich darum, jeden Augenblick aktiv in sich aufzunehmen, von Augenblick zu Augenblick wach und aufmerksam zu sein. Sie üben sich in der Kunst der Achtsamkeit oder, anders ausgedrückt, sie üben sich darin, einfach nur zu *sein*.

Zum ersten Mal in ihrem Leben unterbrechen sie bewusst alles Tun, das ihr Leben normalerweise bestimmt, und entspannen sich in das Jetzt hinein, so wie es sich darbietet, ohne es mit irgendetwas anderem anzufüllen. Bewusst geben sie Körper und Geist Gelegenheit, im Augenblick zu verweilen, unabhängig davon, was sie gerade »im Sinn« haben oder wie sie sich körperlich fühlen. Sie stimmen sich

auf den Grundton, die Grunderfahrung des Lebendigseins ein. Sie erlauben sich selbst, im Augenblick zu *sein* und die Dinge so zu belassen, wie sie sind, ohne in irgendeiner Weise Einfluss nehmen zu wollen. Als Bedingung für die Aufnahme in die Klinik musste jeder von ihnen sich verpflichten, täglich eine Zeit der Übung zu widmen, »einfach nur zu sein«. Die Idee dabei ist, inmitten der Wogen beständiger Aktivität, in die unser Leben für gewöhnlich eingetaucht ist, eine Insel des Seins zu schaffen, einen Raum, in dem wir zulassen, dass alles »Tun« zur Ruhe kommt.

Was Achtsamkeit uns lehrt, liegt auf mehr als nur einer Ebene: Sie lehrt uns, vom Aktionsmodus in den Seinsmodus zu wechseln, Zeit für uns selbst zu beanspruchen, unseren Lebenspuls zu verlangsamen, innere Ruhe und Selbstakzeptanz zu pflegen, den Geist in seiner Sprunghaftigkeit zu beobachten, die Gedanken zu beobachten und loszulassen, ohne uns in sie zu verstricken oder von ihnen fortgetrieben zu werden. Achtsamkeit lehrt uns, vertraute Probleme in neuem Licht zu sehen und zu erkennen, wie alles miteinander zusammenhängt. Sollen diese Lehren uns aber erreichen, so müssen wir uns auf Augenblicke des Seins einlassen und in uns Bewusstheit pflegen.

Je systematischer und regelmäßiger Sie üben, umso mehr wird Ihre Achtsamkeit an Kraft gewinnen und sich positiv auf Ihr Leben auswirken. Dieses Buch soll Ihnen als Karte, als Führer auf dem Weg dienen, ganz so, wie die wöchentlichen Kurse Führung für die Patienten in unserer Klinik bedeuten. Sie wissen natürlich, dass eine Landkarte nicht dasselbe ist wie die Landschaft, die sie abbildet. Daher sollten Sie auch die Lektüre dieses Buches nicht mit dem Zurücklegen des Weges verwechseln. Diesen Weg müssen Sie selbst gehen, indem Sie in Ihrem eigenen Leben Achtsamkeit pflegen.

Niemand kann Ihnen diese Arbeit abnehmen, weder der Hausarzt noch Freunde oder Verwandte. Gleichgültig, wie viele Menschen Ihnen dabei helfen wollen oder könnten, zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu gelangen, die Initiative dazu muss von Ihnen selbst ausgehen. Schließlich lebt auch niemand Ihr Leben für Sie, und keine fremde Fürsorge kann die Obhut ersetzen, die nur Sie selbst sich bieten können. So gesehen ist die Übung der Achtsamkeit vergleichbar mit der Nahrungsaufnahme, die Ihnen auch niemand abnehmen kann. Das vorzuschlagen wäre ziemlich absurd. Wenn Sie in ein Restaurant gehen, werden Sie kaum davon satt werden, dass Sie die Karte studieren oder sich die Gerichte vom Kellner beschreiben lassen. Sie müssen die Nahrung *selbst* zu sich nehmen, erst dann wird sie Ihrem Körper zugutekommen. Ebenso müssen Sie die Übung der Achtsamkeit wirklich *ausführen* – und damit meine ich, sie gezielt in Ihrem Leben pflegen –, um in den Genuss ihrer Vorzüge zu gelangen und ihren wahren Wert zu verstehen.

Sie können sich CDs mit unterstützender Anleitung kommen lassen, aber es reicht nicht aus, sie in Ihre Audiosammlung einzureihen, um sie eines fernen Tages hervorzuholen, sondern Sie müssen auch mit ihnen *arbeiten*. Als Objekte, die auf Ihrem Regal Staub ansetzen, entfalten sie keinerlei magische Wirkung. Und auch, wenn Sie die CDs hin und wieder *anhören*, kann das zwar entspannend sein, einen echten Nutzen werden Sie allerdings erst dann daraus ziehen, wenn Sie das Gehörte in die Praxis umsetzen. Die Magie liegt weder im Gegenstand noch in der Methode, sondern allein in Ihnen, in Ihrem *Tun*.

Bis vor kurzem genügte schon das Wort »Meditation«, um bei vielen Menschen Skepsis und Assoziationen von Mystizismus und »Hokuspokus« auszulösen. Nur wenigen

war bekannt, dass es in der Meditation vor allem um Aufmerksamkeit geht. Inzwischen hat sich das Bild gewandelt. Jeder kennt Momente der Aufmerksamkeit, und somit erscheint Meditation heute nicht mehr ganz so exotisch und weltfremd wie zuvor.

Sobald wir nun aber beginnen, unseren Geist aufmerksamer in seiner eigentlichen Aktivität zu beobachten, wie wir es in der Meditation tun, werden wir entdecken, dass er sich weitaus öfter mit Vergangenen und Zukünftigem beschäftigt als mit der Gegenwart. Folglich wird uns in einem gegebenen Augenblick nur ein Bruchteil dessen bewusst, was wirklich um uns herum geschieht. Es entgehen uns unzählige Momente unserer Lebenszeit, weil wir nicht vollständig präsent und offen für sie sind. So kann es uns passieren, dass wir weitgehend auf »Autopilot« geschaltet haben und nur noch mechanisch agieren, so dass uns jede Erfahrung, jedes Tun nur noch halb bewusst wird. Es ist, als ob wir gar nicht wirklich da wären oder auch nur halb wach.

Sie können sich selbst davon überzeugen, ob diese Beschreibung auf Sie zutrifft, wenn Sie das nächste Mal mit dem Auto unterwegs sind. Es ist keine Seltenheit, dass wir von einem Ort zum anderen fahren und dabei kaum wahrnehmen, was wir unterwegs zu sehen bekommen. Wir schalten auf »Autopilot« und sind gerade »anwesend« genug, um sicher ans Ziel zu kommen. Auch wenn man versucht, sich auf eine bestimmte Aufgabe vollkommen zu konzentrieren, fällt es einem doch schwer, länger bei der Sache und damit in der Gegenwart zu bleiben. Unser Geist schweift umher, ergeht sich in Gedanken und Träumereien, und unsere Aufmerksamkeit driftet ab. Die ablenkende Macht unserer Gedanken, mit der sie unsere Wahrnehmung der Gegenwart so leicht überlagern, zeigt sich insbesondere in

Krisensituationen und Perioden emotionalen Aufruhrs. Aber auch in relativ entspannten Momenten können Gedanken, sobald sie einsetzen, unsere Wahrnehmung von der Gegenwart abziehen. Beobachten Sie einmal, wie leicht Ihre Wahrnehmung durch Ihre Gedanken vom gegenwärtigen Geschehen abgezogen wird, egal wo und in welcher Situation Sie sich gerade befinden. Achten Sie darauf, wie viel Zeit des Tages Sie damit verbringen, an Vergangenes oder Zukünftiges zu denken. Möglicherweise schockiert Sie das Ergebnis.

Sie können aber auch jetzt sofort ein kleines Experiment anstellen. Schließen Sie die Augen, setzen Sie sich aufrecht, aber nicht steif hin, und achten Sie bewusst auf Ihren Atem. Folgen Sie ihm bewusst, lassen Sie ihn einfach geschehen ohne jeden Versuch, ihn zu regulieren. Spüren Sie in Ihren Atem hinein und folgen Sie ihm, während er ein- und ausströmt. Versuchen Sie, in dieser Weise drei Minuten lang ganz bei Ihrem Atem zu verweilen. Wenn sich nach einiger Zeit der Gedanke einstellt, dass es eigentlich töricht oder langweilig sei, hier zu sitzen und den Atem zu beobachten, sagen Sie sich selbst, dass dies lediglich ein Gedanke ist, ein Akt Ihres urteilenden Verstandes. Dann lassen Sie den Gedanken los und bringen Ihre Aufmerksamkeit zum Atemvorgang zurück. Wenn Sie in sich stärkeren Widerstand spüren, so versuchen Sie es mit einem zusätzlichen Experiment, das wir manchmal unseren Patienten empfehlen, die es ebenfalls langweilig finden, ihren Atem zu beobachten: Halten Sie sich mit Zeigefinger und Daumen die Nase zu und dabei den Mund geschlossen. Sie werden staunen, wie schnell Sie das Atmen wieder äußerst interessant finden. Nach der dreiminütigen Übung überlegen Sie, wie Sie sich dabei gefühlt haben und wie sehr Sie von Gedanken abgelenkt

waren. Was wäre wohl geschehen, wenn Sie die Übung fünf oder zehn Minuten lang fortgesetzt hätten? Oder gar eine Stunde lang?

Die meisten Menschen haben einen sehr unsteten Geist, der ständig von Objekt zu Objekt springt. Diese Tendenz erschwert es ungemein, die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum auf den Atemvorgang zu konzentrieren. Deshalb ist es nötig, den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren. Unser kleines Drei-Minuten-Experiment kann Ihnen einen Vorgeschmack davon geben, worum es in der Meditation geht. Meditation ist ein Vorgang der bewussten Beobachtung von Geist und Körper, in der man jedes Erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick gestaltet, *in seinem Sosein* zulässt und akzeptiert. Es geht weder darum, die Gedanken zu zensieren, zu unterdrücken oder zu eliminieren, noch darum, irgendetwas zu kontrollieren, sondern allein darum, die Konzentration und Richtung der Aufmerksamkeit beizubehalten.

Allerdings wäre es falsch, die Meditation als einen passiven Zustand aufzufassen. Es bedarf sogar einer außerordentlichen Anstrengung, um die Aufmerksamkeit konstant zu halten, wahrhaft zur Ruhe zu kommen und auf Ablenkungen nicht zu reagieren. Paradoxerweise geht es in der Meditation aber gerade nicht darum, irgendwohin zu kommen oder eine besondere Erfahrung zu machen. Es geht darum, sich zu gestatten, dort zu sein, wo man bereits ist, und sich Augenblick für Augenblick mit der Wirklichkeit des eigenen Erlebens vertraut zu machen. Wenn Sie sich also während der kurzen Übung nicht sonderlich entspannt fühlen oder wenn Ihnen die Vorstellung, den Atem eine halbe Stunde lang zu beobachten, abwegig erscheint, so brauchen Sie sich deswegen keine Sorgen zu machen. Die Entspannung, das

Wohlgefühl mit dem eigenen Körper stellt sich bei regelmäßiger Übung von selbst ein. Bei unserer Drei-Minuten-Übung war allein der Versuch wichtig, auf den Atem zu achten und zu bemerken, was sich dabei tatsächlich in Ihnen abspielt. Dabei geht es gar nicht unbedingt vorrangig um Entspannung. Gelassenheit, Wohlbefinden, Entspannung – all das ergibt sich von selbst, wenn wir mit ganzem Herzen bei der Sache sind.

Wenn Sie damit beginnen, während des ganzen Tages darauf zu achten, wo Ihr Geist sich von Augenblick zu Augenblick befindet, werden Sie unschwer feststellen, wie viel Zeit und Energie Sie aufwenden, um schönen Erinnerungen nachzuhängen, längst Vergangenem nachzutrauern oder vertane Chancen zu beklagen. Und Sie werden bemerken, dass Sie ebenso viel Zeit und Energie, wenn nicht mehr, darauf verwenden, sich Zukünftiges auszumalen, auf all das Sinnen und Trachten, Hoffen und Bangen, das sich auf das Eintreten oder Ausbleiben bestimmter Ereignisse in der Zukunft bezieht.

Unsere andauernde innere Geschäftigkeit führt leicht dazu, dass wir entweder einen Großteil an lebendiger Erfahrung verlieren oder sie in ihrem Wert und ihrer Bedeutung herabsetzen. Nehmen wir beispielsweise an, Sie finden genügend Muße, einen Sonnenuntergang zu betrachten. Für einen Augenblick sind Sie von der Intensität des Lichts und dem Zusammenspiel der Farben am Himmel überwältigt. Für diesen Augenblick gehen Sie ganz in der Betrachtung auf, nehmen das Schauspiel tief in sich auf und *sehen* es wirklich. Dann setzt das Denken ein, und vielleicht verspüren Sie den Impuls, etwas zu einem Begleiter zu sagen, darüber, wie schön dieser Sonnenuntergang ist oder woran er Sie erinnert. Mit Ihren Kommentaren stören Sie das unmittelbare Erlebnis

des Augenblicks. Sie sind vom Erleben der Sonne, des Lichts und des Himmels durch Ihre Gedanken und den Wunsch, sie zu äußern, abgetrennt. Indem Sie das Geschehen kommentieren, durchbrechen Sie dessen Stille. Doch auch wenn Sie schweigen, hat Sie der Gedanke oder die Erinnerung von dem wirklichen Sonnenuntergang, der sich in diesem Augenblick abspielt, schon mehr oder weniger fortgeführt. In Wirklichkeit genießen Sie einen bloß gedachten Sonnenuntergang, aber nicht mehr den, der in diesem Augenblick stattfindet! Sie *denken* vielleicht, dass Sie ihn erleben, Tatsache aber ist, dass Sie ihn durch den Filter Ihrer Erinnerungen an vergangene Sonnenuntergänge und andere Vorstellungen erleben, die er in Ihnen hervorruft. All dies mag sich unterhalb der Bewusstseinsschwelle abspielen und als Episode, die rasch wieder von weiteren Ereignissen überdeckt wird, zudem nur wenige Augenblicke dauern.

Wenn Sie auf diese Weise nur halb da sind, bleiben Sie zumeist von unmittelbaren Folgen verschont, oder zumindest scheint es so zu sein. Was Ihnen entgeht, ist aber viel bedeutsamer, als Sie meinen. Wenn Sie über Jahre nur halb bewusst sind, wenn Sie Moment um Moment routinemäßig abhandeln, ohne wirklich präsent zu sein, könnten Sie sich damit selbst um die kostbarsten Erlebnisse Ihres Lebens bringen, um den echten Kontakt zu einem geliebten Menschen, um das wirkliche Erleben eines Sonnenuntergangs oder der kühlen Taufrische eines Morgens.

Warum? Weil Sie zu »beschäftigt« waren und Ihr Geist zu sehr von der *Vorstellung* eingenommen war, was in einem gegebenen Moment wichtig sei, anstatt innezuhalten, zu lauschen und auf das wirkliche Geschehen zu achten. Vielleicht hatten Sie es zu eilig, um sich Zeit zu nehmen, zu

eilig, um dem Blickkontakt, einer Berührung, dem Erfahren der eigenen leiblichen Mitte Bedeutung beizumessen. Wenn wir uns in diesem Funktionsmodus befinden, essen wir, ohne wirklich zu schmecken, sehen wir, ohne wirklich etwas zu erblicken, hören wir, ohne wirklich zu verstehen, berühren wir, ohne wirklich zu spüren, und sprechen wir, ohne wirklich zu wissen, was wir sagen.

Natürlich liegt der Wert der Achtsamkeit nicht einfach darin, Sonnenuntergänge intensiver zu erleben. Wenn unser Geist von Unbewusstheit geprägt ist, so sind all unsere Entscheidungen und Handlungen davon betroffen.

Unbewusstheit kann uns daran hindern, mit unserem eigenen Körper, mit seinen Signalen und Botschaften in Kontakt zu sein. Daraus können sich viele gesundheitliche Probleme ergeben, von denen wir nicht einmal wissen, dass wir selbst ihre Urheber sind. Und viele der schönsten, bedeutsamsten und beglückendsten Seiten unseres Lebens können uns entgehen, wenn wir unser Leben in einem Zustand der Unbewusstheit verbringen.

Wenn man anfängt, den Geist in seiner Aktivität zu beobachten, wird man wahrscheinlich entdecken, dass sich unter der Oberfläche auf mentaler und emotionaler Ebene sehr vieles ereignet. Die unaufhörlich wechselnden Gedanken und Gefühle können eine große Menge unserer Energie binden. Und sie können uns daran hindern, auch nur kurze Augenblicke der Stille und Zufriedenheit zu erfahren.

Ist der Geist von Unzufriedenheit und Unbewusstheit beherrscht, können wir nur schwer in einen ruhigen und entspannten Zustand kommen. Wir fühlen uns innerlich zerrissen und getrieben. Unsere Gedanken gehen in unterschiedliche Richtungen, unsere Wünsche nicht minder,

und oft genug sind sie untereinander im Konflikt. Diese Art von Geisteszustand kann unsere Handlungsfähigkeit weitgehend lahmlegen und uns jeder Klarsicht berauben. Es sind Momente, in denen wir nicht mehr wissen, *was* wir eigentlich denken, fühlen oder tun. Und was noch schlimmer ist: Wir sind uns dieses Nichtwissens wahrscheinlich nicht einmal bewusst. Der berühmte Ausspruch des Sokrates »Ich weiß, dass ich nicht weiß« beschreibt das Erwachen aus diesem Zustand. Durch die Achtsamkeitsmeditation werden Sie Ihren eigenen Zustand des Nicht-Wissens besser verstehen lernen. Achtsamkeit bietet nicht die »Antwort« auf die Probleme des Lebens, aber aus der Perspektive eines klaren Geistes erscheinen diese Probleme in hellerem Licht.

Die oben beschriebene »Autopilot«-Funktion unseres Geistes, unser automatischer Funktionsmodus, führt dazu, dass wir eine sehr wichtige Dimension unseres Lebens und Erlebens vernachlässigen: unseren eigenen Körper. So sind wir kaum mit ihm in Kontakt und nehmen seine Befindlichkeit meistens nicht wahr. Wir sind unsensibel dafür, wie unser Körper auf Umwelteinflüsse reagiert oder welche Auswirkungen unsere Handlungen und selbst unsere Gedanken und Gefühle auf ihn haben. Nehmen wir diesen Zusammenhang nicht wahr, gerät unser Körper leicht aus der Balance, ohne dass wir uns der Ursachen bewusst sind. Körperliche Symptome sind Botschaften, die uns unser Körper sendet, um uns mitzuteilen, wie es ihm geht und was er benötigt. Damit werden wir uns in Kapitel 21 noch näher beschäftigen. Wenn wir bewusst auf unseren Körper achten und dadurch enger mit ihm in Kontakt kommen, werden wir weitaus empfänglicher für seine Signale und so auch besser in der Lage sein, angemessen auf sie zu reagieren. Wir sollten also lernen, auf unseren Körper zu

hören. Denn das ist eine grundlegende Voraussetzung, unsere Gesundheit und damit unsere Lebensqualität zu verbessern.

Ist das Bewusstsein für den Körper gestört, kann uns sogar eine so einfache Sache wie Entspannung an unsere Grenzen bringen. Alltagsstress macht sich gern in Form von Verspannungen bemerkbar, die sich vor allem in den Muskelgruppen der Schultern, des Kiefers und der Stirn festsetzen. Um diese Verspannungen zu lösen, muss man sich zuerst einmal bewusst werden, dass sie vorhanden sind. Man muss sie spüren können. Der nächste Schritt ist, zu wissen, wie wir den automatischen Funktionsmodus verlassen können, um unseren Körper und unseren Geist wieder selbst in Besitz zu nehmen. Dazu gehört, dass wir die ganze Aufmerksamkeit unseres Geistes auf den Körper lenken, auf die Empfindungen in den Muskeln, und dorthin Impulse senden, um die Verspannungen abzubauen und aufzulösen. Das ist möglich, noch während sich Spannung in den Muskeln aufbaut, vorausgesetzt, man nimmt sie bewusst wahr. Insofern braucht man nicht zu warten, bis die Verspannung sich festgesetzt hat und chronisch geworden ist. Wer es so weit kommen lässt, hat unter Umständen schon vergessen, wie es sich anfühlt, völlig entspannt zu sein, und muss Entspannung möglicherweise völlig neu erlernen.

Der Fall eines Vietnam-Kriegsveteranen, der vor zehn Jahren mit chronischen Rückenschmerzen zu uns kam, ist dafür exemplarisch. Selbst nachdem ich ihn gebeten hatte, sich zu entspannen, um seine Beweglichkeit zu testen, war er extrem steif und seine Beinmuskulatur hart wie ein Brett. Später erfuhr ich, dass er in Vietnam auf eine Mine getreten und schwer verwundet worden war. Der wohlgemeinte Rat seines Arztes, sich zu entspannen, half ihm allein herzlich wenig. Er wusste, dass er sich mehr entspannen musste, aber

nicht, *wie*. Er musste von Grund auf lernen, Anspannungen in Geist und Körper zu erspüren und loszulassen. Als er mit dem Meditieren begann, *lernte* er zuallererst, wie man sich entspannt, und schließlich nahm seine Beinmuskulatur einen weicheren Tonus an.

Wenn wir seelisch oder körperlich leiden, meinen wir ganz selbstverständlich, das Problem sei mit einem Medikament zu beheben. Oft ist das ja auch der Fall. Dennoch ist unser eigenes Zutun bei jeder medikamentösen Therapie von grundlegender Bedeutung. Wir werden später noch darauf zu sprechen kommen. Im Fall von chronischen Erkrankungen und anderen pathologischen Zuständen, für die die Medizin kein Heilmittel kennt, ist es sogar unerlässlich. Hier kann die Lebensqualität entscheidend davon abhängen, ob der Kranke seinen Körper und seinen Geist gut genug kennt, um über gezieltes Arbeiten mit beiden Bereichen seine Gesundheit innerhalb gewisser Grenzen, die freilich erst noch auszuloten sind, wiederherzustellen. In jedem Lebensalter besteht der beste Beitrag für die Zusammenarbeit mit den Ärzten und ihren medizinischen Möglichkeiten darin, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und mehr über den eigenen Körper zu erfahren, indem man sorgfältig auf ihn hört und sein ihm innewohnendes Potenzial zur Selbstheilung und Gesunderhaltung pflegt. Und genau hier kommt die Meditation ins Spiel. Sie verleiht Ihren Bemühungen Kraft und Substanz und dient Ihnen als Katalysator für einen aktiven Heilungsprozess.

Die Grundeinführung in die MBSR-Meditation beginnt für unsere Patienten jedes Mal mit einer Überraschung. Fast immer kommen sie mit der Vorstellung, Meditation bedeute, sich in ungewöhnlichen, geheimnisvollen und ganz speziellen,

zumindest jedoch entspannenden Praktiken zu üben. Um sie von vornherein von solchen Ideen zu befreien, verteilen wir an jeden Teilnehmer drei Rosinen, die wir dann zusammen langsam und bewusst eine nach der anderen essen, wobei wir darauf achten, was wir in jedem Moment des Vorgangs tatsächlich tun und erfahren. Sie können es selbst versuchen, wenn Sie möchten:

Zuerst nehmen wir eine der Rosinen genau in Augenschein, so als hätten wir dergleichen noch nie zuvor gesehen. Wir betrachten ihre Farbe, die Beschaffenheit ihrer Oberfläche und betasten sie mit den Fingern. Gleichzeitig nehmen wir alle Gedanken und Assoziationen wahr, die sich in Bezug auf Rosinen oder allgemein in Bezug auf Essen einstellen. Wir registrieren auch, ob wir die Rosine mit Gefühlen des Behagens oder des Widerwillens betrachten. Dann lassen wir uns Zeit, um ihren Geruch wirklich wahrzunehmen, und schließlich führen wir sie ganz bewusst zum Mund. Wir folgen bewusst den Bewegungen des Armes und der Hand, nehmen wahr, wie in Erwartung der Speise ein vermehrter Speichelfluss einsetzt, ein Vorgang, an dem Leib und Seele gleichermaßen beteiligt sind. Als Nächstes nehmen wir die Rosine in den Mund, kauen sie ganz langsam und nehmen den Geschmack der einzelnen Rosine ebenso bewusst wahr. Sobald sich der Schluckreflex ankündigt, beobachten wir auch diesen Impuls ganz bewusst. Wir stellen uns ebenfalls vor oder »empfinden«, wie unser Körper jetzt um eine Rosine an Gewicht zugenommen hat. Anschließend verfahren wir mit der nächsten Rosine genauso, jedoch ohne Anleitung und in Schweigen, und daraufhin ebenso mit der dritten.

Die Reaktion auf diese Übung ist ausnahmslos positiv, sogar bei Teilnehmern, die eigentlich keine Rosinen mögen. Sie berichten, wie sie diese neue Erfahrung des bewussten

Essens genießen, zum ersten Mal, solange sie zurückdenken können, den Geschmack einer Rosine wirklich wahrnehmen und erleben, dass das Verspeisen einer einzigen Rosine erstaunlich befriedigend sein kann. Oft heißt es, dass wir alle das Essen mehr genießen und gleichzeitig weniger essen würden, wenn wir immer so bewusst äßen. Einige der Teilnehmer erzählen, sie hätten sich dabei ertappt, wie sie die nächste Rosine ganz automatisch in den Mund stecken wollten, noch ehe sie die erste aufgegessen hatten. In diesem Moment sei ihnen klargeworden, dass dies ihre normale Art zu essen sei.

Viele Menschen suchen Trost im Essen, vor allem, wenn sie besorgt, deprimiert oder auch einfach nur gelangweilt sind. Unsere kleine Übung, bei der wir den Vorgang des Essens bewusst verlangsamen und in seinen einzelnen Phasen genau beobachten, demonstriert, wie getrieben und unkontrolliert wir in unseren Impulsen zur Nahrungsaufnahme oftmals sind. Gleichzeitig macht sie aber auch deutlich, wie einfach und befriedigend unser Tun sein kann und um wie viel selbstbestimmter wir uns fühlen können, wenn wir uns ihm bewusst und aufmerksam widmen.

Wenn Sie beginnen, die Aufmerksamkeit auf diese Weise zu schulen, ändert sich allmählich auch Ihre innere Einstellung den Dingen gegenüber. Sie *sehen* mehr, und Sie sehen klarer und tiefer. Sie beginnen, Zusammenhänge und innere Gesetzmäßigkeiten wahrzunehmen, die vorher für Sie nicht vorhanden waren. Sie verlassen die Ebene der gewöhnlichen, unbewusst-mechanischen Sicht- und Handlungsweise. Erst wenn Sie mit Achtsamkeit essen, sind Sie wirklich mental mit der Speise in Kontakt. Ihr Geist ist anwesend oder zumindest *weniger abwesend*, und das Essen ist für Sie nicht länger Gelegenheit zum Nachdenken über allerlei, sondern Sie

wenden sich ganz dem Essen selbst zu. Wenn Sie eine Rosine in die Hand nehmen, sehen Sie sie wirklich. Wenn Sie sie essen, schmecken Sie sie wirklich.

Genau das ist die Essenz der Übung der Achtsamkeit: in jedem Augenblick zu wissen, was man gerade tut. Es ist ein nicht-begriffliches oder überbegriffliches Wissen und reines Gewahrsein, eine Fähigkeit, die wir alle mitbringen. Von hier führt ein direkter Weg zu einer neuen Selbst- und Welterfahrung, denn der gegenwärtige Augenblick entfaltet, sobald er wahrgenommen und gewürdigt wird, eine ganz besondere, wahrhaft magische Kraft. Die Gegenwart ist der einzige Zeitraum, in dem wir wirkliche Erfahrungen machen, in dem wir wahrnehmen, lernen, lieben, handeln, uns wandeln und Heilung erfahren können. *Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, die uns jemals gegeben ist.* Deshalb legen wir so viel Gewicht auf die bewusste Wahrnehmung eines jeden Augenblicks. Um zu lernen, wie wir uns dieser Fähigkeit unseres Geistes zum Gewahrsein bedienen, müssen wir uns zwar den Übungen unterziehen, aber die Anstrengungen, die wir dazu unternehmen, haben ihr Ziel in sich selbst. Durch sie gewinnt unser Erleben, ja, unser ganzes Leben an Tiefe und Wirklichkeit.

Wenn man sich erstmalig in der Achtsamkeitsmeditation übt, kann es hilfreich sein, in seinem Leben ganz bewusst Akzente von Einfachheit zu setzen (mehr darüber steht im nächsten Kapitel). Eine Möglichkeit dazu ist, sich im Tagesablauf Nischen des Friedens und der Stille zu schaffen. Diese Momente können Sie dafür verwenden, sich auf elementare Lebensvorgänge in Ihrem Körper und die damit verbundenen Empfindungen zu konzentrieren, zum Beispiel die Atmung, oder auch auf die Gedankenabläufe in Ihrem Geist. Im Alltag

wirkt sich diese Meditationsübung schon nach relativ kurzer Zeit positiv aus. Es wird Ihnen leichterfallen, über die »formale« Meditation (die reguläre Meditationssitzung, für die man eine bestimmte Zeit wählt, siehe Kapitel 2) hinaus bei allem, was Sie tun, aufmerksamer zu sein. Und Sie werden vielleicht die Erfahrung machen, dass Sie, ohne sich besonders darum zu bemühen, auf einmal achtsamer mit dem gegenwärtigen Moment umgehen, auch dann, wenn Sie nicht »meditieren«.

Wir üben Achtsamkeit, indem wir so gut wir es vermögen – und das bedeutet sowohl mit der nötigen Entschlossenheit und Disziplin als auch im liebevollen Umgang mit uns selbst – uns in jedem wachen Moment daran erinnern, präsent zu sein. Man kann sich darin üben, den Müll achtsam hinauszutragen, achtsam zu essen, achtsam Auto zu fahren. Man kann sich darin üben, achtsam durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu steuern, durch den Aufruhr in unserem Geist und die Turbulenzen in unserem Körper, kurz durch das ganze Auf und Ab des inneren und äußeren Daseins. So lernt man, seinen Ängsten und Leiden ins Auge zu sehen und zugleich mit einer tieferen Ebene in sich selbst in Verbindung zu sein, die Stabilität und Kraft verleiht, einer Ebene des Wissens und der Weisheit, die uns hilft, unsere Ängste und Leiden zu ergründen und über sie hinauszuwachsen. Diese Erfahrung zu machen bedeutet, Frieden und Hoffnung in jeder einzelnen Situation zu finden, *so wie sie jetzt ist*.

Im Zusammenhang mit der Meditation verwenden wir das Wort »Übung« also in einem besonderen Sinn. Es bedeutet nicht, eine Fähigkeit zu »trainieren«, sondern »sich des Augenblicks bewusst und bewusst im Augenblick« zu sein. Insofern sind Mittel und Zweck der Meditation keine getrennten Größen, vielmehr ein und dasselbe. Wir

versuchen nicht, irgendwohin zu gelangen, sondern arbeiten daran, vollkommen dort zu sein, wo wir schon sind. Sicherlich wird die Meditationspraxis sich im Laufe der Jahre vertiefen, aber auch das ist nicht Ziel der Meditation, sondern eine ganz natürliche Entwicklung. Geistige Präsenz, Einsicht und auch eine stabilere Gesundheit sind Dimensionen, die von selbst in uns zur Reife kommen. Wir müssen nur bereit sein, dem Augenblick Beachtung zu schenken, und uns klarmachen, dass wir allein in ihm unser Leben leben.

2. Grundlagen der Achtsamkeitsübung: innere Einstellung und Engagement

Das starre Befolgen von Rezepten und Anweisungen allein genügt nicht, um die heilende Kraft der Achtsamkeit zu entwickeln. Wirkliches Lernen hat damit wenig zu tun. Erst wenn Ihr Geist offen und empfänglich ist, kann es zu Lernen, Einsicht und Wandlung kommen. Die Praxis der Achtsamkeit durchdringt alle Bereiche des Lebens, das ganze Sein. Es reicht nicht aus, einfach nur die Meditationshaltung einzunehmen, eine CD laufen zu lassen und zu erwarten, nun werde sich auf wunderbare Weise von selbst etwas tun.

Ihre innere Einstellung ist von grundlegender Bedeutung für die Übung der Achtsamkeit und Ihre Präsenz im Hier und Jetzt. Sie ist wie die Erde, in die man den Samen der Fähigkeit legt, die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken. Versorgen Sie den Boden jedoch nicht mit Nahrung, das heißt, gehen Sie mit wenig Energie und Enthusiasmus an die Sache heran, wird es schwierig für Sie sein, auf Dauer innere Ruhe und Entspannung zu erfahren. Entspannung lässt sich nicht erzwingen, und ist der Boden überdies noch »belastet« durch Ihre verkrampfte Erwartung, es müsse »etwas passieren«, so wird die Saat nicht aufgehen, und Sie werden rasch zur Schlussfolgerung kommen, dass Meditation eben »nicht funktioniert«.

Um den Zustand meditativer Aufmerksamkeit zu entwickeln, müssen wir den Vorgang des Lernens völlig neu betrachten. Da in uns die Überzeugung, genau zu wissen, was

wir brauchen, sehr tief verwurzelt ist, laufen wir Gefahr, alles unseren Wünschen und Vorstellungen entsprechend manipulieren zu wollen. Diese Neigung steht jedoch im Widerspruch zum Prozess der Heilung und zur inneren Arbeit der Achtsamkeit. Achtsam zu sein heißt nichts anderes, als aufmerksam auf alles zu achten und die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Es geht nicht darum, irgendetwas zu verändern. Heilung setzt Empfänglichkeit und Akzeptanz voraus, die Einstimmung auf den Zusammenhang und das Ganze. Nichts davon lässt sich erzwingen. Auch zum Einschlafen braucht man die richtigen Umstände. Man kann versuchen, die geeigneten Bedingungen zu schaffen, muss dann aber loslassen. Das gleiche Prinzip gilt für die Entspannung. Jeder Versuch, sie durch willentliche Anstrengung zu erreichen, führt unweigerlich zu Verspannung und Frustration.

Auch wenn Sie nur unter Vorbehalt meditieren, weil Sie glauben, dass es doch nichts nützt, werden Sie vermutlich keinen Erfolg haben. Denn sobald Sie Beschwerden haben oder irgendein Unbehagen verspüren, werden Sie sich in Ihrer Skepsis bestätigt fühlen und sagen können »Ich wusste, dass meine Schmerzen davon nicht weggehen« oder »Ich kann mich eben nicht gut genug konzentrieren« – und lassen die ganze Sache wieder fallen.

Und wer andererseits voller Begeisterung beginnt, davon überzeugt, dass die Achtsamkeit genau das Richtige und *die* Antwort auf seine Probleme ist, wird wahrscheinlich ebenfalls über kurz oder lang eine Enttäuschung erleben. Sobald man nämlich herausfindet, dass man immer noch dieselbe Person ist wie zuvor, dass der Weg, der vor einem liegt, Einsatz und Durchhaltevermögen verlangt und es mit dem romantischen Glauben an den Wert der Meditation oder Entspannung oder Achtsamkeit nicht getan ist, wird sich die anfängliche

Begeisterung schnell verlieren.

In der Stress Reduction Clinic machen wir immer wieder die Erfahrung, dass Menschen mit einer skeptischen, aber offenen Grundeinstellung am besten zurechtkommen. Sie haben zwar ihre Zweifel, sind aber bereit, ihr Bestes zu tun und abzuwarten, was geschieht. Die Einstellung, mit der wir an die Übung der Achtsamkeit herangehen, bestimmt also weitgehend, welchen Wert sie auf Dauer für uns haben wird. Deshalb wird man von der Meditation dann am meisten profitieren, wenn man sich bewusst um eine bestimmte innere Haltung bemüht. Unsere mentale Ausrichtung bestimmt den Rahmen dessen, was für uns möglich ist, und sie erinnert uns in jedem Augenblick an den eigentlichen Sinn unseres Tuns. Diese besondere Haltung ist damit Teil der Übung selbst und hilft uns, unsere Energien gezielt für inneres Wachstum und Heilung einzusetzen.

Die Achtsamkeitsmeditation, wie wir sie innerhalb des MBSR-Konzepts lehren, ruht auf sieben Säulen der inneren Einstellung, die wir bewusst während der Meditation entwickeln: 1. Nicht-Urteilen, 2. Geduld, 3. den Geist des Anfängers bewahren, 4. Vertrauen, 5. Nicht-Erzwingen, 6. Akzeptanz und 7. Loslassen. Es sind sieben Aspekte einer einzigen Haltung, und jeder von ihnen steht mit den anderen unmittelbar in Verbindung. Je mehr uns also ein Haltungsaspekt gelingt, desto stärker prägen sich auch die anderen in uns aus, so dass wir eigentlich immer an allen zugleich arbeiten. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für die Ausbildung einer stabilen individuellen Meditationspraxis. Bevor wir auf die eigentlichen Techniken zu sprechen kommen, werden wir uns also eingehend mit jedem einzelnen dieser Faktoren beschäftigen, damit Sie sich von Anfang an mit ihnen vertraut machen können. Auch später, wenn Sie

bereits einige Erfahrungen mit der Meditation gesammelt haben, ist es nützlich, sich von Zeit zu Zeit wieder mit diesen Haltungsaspekten zu beschäftigen, um damit für das Gedeihen Ihrer Achtsamkeitsübung nachhaltig den Boden zu bereiten.

Die rechte Haltung als Grundlage der Achtsamkeitspraxis

1. Nicht-Urteilen

Um eine neutrale Position uns selbst gegenüber zu gewinnen, müssen wir zunächst erkennen, dass wir fast ständig damit beschäftigt sind, innere und äußere Erfahrungen zu bewerten und auf sie zu reagieren, und müssen lernen, unsere Urteile und Reaktionen mit Abstand zu betrachten. Wenn man sich erst einmal darin übt, die Aktivitäten des Geistes zu beobachten, ist man gewöhnlich überrascht zu entdecken, wie sehr wir unser Erleben unablässig mit Urteilen belegen. Alles, was wir sehen, wird vom Geist sofort etikettiert und klassifiziert. Wir reagieren auf jede unserer Erfahrungen im Sinne des Nutzwerts, den sie aus unserer Perspektive für uns besitzt. Dinge, Menschen und Ereignisse, die uns ein gutes Gefühl vermitteln, beurteilen wir als »gut«, andere, die uns Unbehagen bereiten, als »schlecht«. Der Rest, also alles, dem wir in Bezug auf uns keine Bedeutung zumessen, fällt in die »neutrale« Kategorie. »Neutrale« Dinge, Personen oder Ereignisse werden aus unserem Bewusstsein ausgeblendet, sie sind für uns in der Regel zu uninteressant, um unsere Aufmerksamkeit zu erregen.

Unsere Gewohnheit, alles zu bewerten und in Kategorien einzuordnen, beschränkt uns auf unbewusst ablaufende, stereotype Reaktionsmuster, denen jegliche Objektivität abgeht. Diese Urteilsbereitschaft beherrscht unser Denken so vollständig, dass es nahezu unmöglich ist, innerlich ruhig zu werden und Frieden zu erfahren oder mit einiger Klarheit zu sehen, was wirklich im Innen und Außen geschieht. Unser Geist ist wie ein Jo-Jo, das sich beständig an der Schnur unserer urteilenden Gedanken auf und ab bewegt. Sollten Sie an der Richtigkeit dieser Beschreibung zweifeln, brauchen Sie sich nur einmal zehn Minuten lang bei einer alltäglichen Beschäftigung zu beobachten. Sie werden feststellen, wie sehr Sie während dieser Zeit mit Gedanken der Zustimmung oder Ablehnung beschäftigt sind. Wenn wir mit dem Stress in unserem Leben tatsächlich konstruktiv umgehen wollen, müssen wir uns zunächst der Gewohnheit des automatischen Urteilens bewusst werden. Erst dann können wir unsere meist ungeprüften Vorurteile und Ängste durchschauen und uns von ihrer Tyrannei befreien.

Beim Üben der Achtsamkeit kommt es darauf an, dieses urteilende Wesen des Geistes, sobald es sich zeigt, zu erkennen und eine weitere Perspektive zu gewinnen, indem wir uns bewusst aller Bewertungen enthalten und, so gut es geht, die Rolle des neutralen Beobachters einnehmen, der nichts tut, als zu beobachten, was geschieht, einschließlich unserer Reaktionen darauf. Wenn der Geist Urteile fällt, geht es nicht darum, ihn daran zu hindern, und das zu versuchen wäre auch wenig sinnvoll. Wir müssen uns lediglich bewusst werden, dass es geschieht. Es ist nicht nötig, das Urteilen zu beurteilen und so alles noch weiter zu verkomplizieren.

Nehmen wir an, Sie beobachten den Atemvorgang, so wie wir es im letzten Kapitel geübt haben und im Folgenden noch

ausführlicher üben werden. Plötzlich bemerken Sie, wie der Geist diese Tätigkeit als »langweilig« kommentiert, etwa so: »Zeitverschwendung, es klappt ja doch nicht« oder »Das kann ich nicht«. Das sind wertende Urteile. Wenn urteilendes Denken im Geist einsetzt, ist es sehr wichtig, es als solches zu erkennen und sich daran zu erinnern, dass es Teil der Übung ist, es loszulassen. Beobachten Sie einfach, *was immer* geschieht – einschließlich Ihrer eigenen bewertenden Gedanken –, ohne Ihren Beobachtungen nachzugehen oder in irgendeiner Form auf sie zu reagieren. Danach wenden Sie sich wieder der Wellenbewegung Ihres Atems zu, indem Sie seinem Auf und Ab in vollem Gewahrsein folgen.

2. Geduld

Geduld ist eine Form von Weisheit, eine Art inneren Wissens. Sie bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und akzeptieren, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Auch mit unserem Geist und unserem Körper üben wir, Geduld zu haben, wenn wir die Praxis der Achtsamkeit aufnehmen. Wir rufen uns bewusst in Erinnerung, dass kein Grund zur Ungeduld besteht, wenn unser Verstand nicht aufhört zu urteilen oder wir angespannt, unruhig oder mit Sorgen belastet sind oder wenn wir trotz beharrlichen Übens keine positiven Veränderungen sehen können. Wir geben diesen Erfahrungen in uns Raum, um ihrer innezuwerden. Warum? Weil sie ohnehin da sind! In dem Augenblick, in dem sich solche Gedanken oder Gefühle einstellen, sind sie Teil unserer Realität, Teil des Lebens, das sich in diesem Augenblick in dieser Form entfaltet. Warum den einen Moment seines Lebens mit Ungeduld hinter sich bringen, um

zu einem anderen zu gelangen, der »besser« scheint? Jeder Moment, zu seiner Zeit, ist nicht weniger als Ihr Leben.

Wenn Sie sich auf diese Weise darin üben, bei sich zu sein, wird Ihnen nicht entgehen, dass Ihr Geist seinen »eigenen Willen« hat. Wie wir bereits in Kapitel 1 gesehen haben, ist es eine Lieblingsbeschäftigung unseres Geistes, in Vergangenheit und Zukunft abzuschweifen und sich in gegenwartsfernen Betrachtungen zu verlieren. Einige seiner Gedankenausflüge sind erfreulich, andere lösen Angst und Schmerz aus; die ablenkende Wirkung unserer Gedankengänge auf das Bewusstsein ist jedoch immer gleich stark. Oft genug verstellen sie unsere Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks oder verschlucken sie geradezu, so dass wir unter Umständen den Kontakt zur Gegenwart gänzlich verlieren.

Die Übung der Geduld erweist sich als besonders hilfreich, wenn der Geist in Aufruhr ist. Sie kann uns helfen, seine Gegenwartsflucht zu akzeptieren, ohne uns davon gefangen nehmen zu lassen. Sie erinnert uns daran, dass wir die einzelnen Augenblicke unseres Lebens nicht mit rastlosem Tun und Denken anfüllen müssen, um ihnen Bedeutung zu verleihen. Tatsächlich lehrt sie uns die Wahrheit des Gegenteils. Geduld zu haben bedeutet, für jeden Augenblick empfänglich zu sein und ihn in seiner Fülle anzunehmen, zu wissen, dass sich alles entfaltet, wenn der richtige Moment gekommen ist, so wie die Larve eines Schmetterlings.

3. Den Geist des Anfängers bewahren

Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Jetzt. Aber viel zu oft stehen

wir dieser Erfahrung selbst im Weg. Wir sehen nichts so, wie es wirklich ist, weil wir den Dingen unsere vorgefassten Meinungen und Denkmuster überstülpen. Wir gehen davon aus, dass unsere alltägliche Sicht die einzig richtige ist, und verlieren darüber den Sinn für das Außergewöhnliche im Alltäglichen. Um den Reichtum des Augenblicks sehen zu können, müssen wir den »Geist des Anfängers« entwickeln, der bereit ist, alles so zu betrachten, als wäre es das erste Mal.

Für die formale Meditationspraxis, wie wir sie in den nächsten Kapiteln vorstellen werden, ist der Geist des Anfängers besonders wichtig. Ob Body-Scan, Sitzmeditation oder Yoga, stets können wir uns dafür entscheiden, an die Übung mit dem Geist des Anfängers heranzugehen, damit wir frei von Erwartungen sind, die in vergangenen Erfahrungen wurzeln. Der offene Geist des Anfängers macht uns für neue und andere Erfahrungen bereit. Er verhindert, dass wir in den Gleisen eines Tatsachenwissens gefangen bleiben, das uns vorgaukelt, mehr zu verstehen, als dies in Wirklichkeit der Fall ist. Kein Augenblick gleicht dem anderen, jeder ist einzigartig und birgt einzigartige Möglichkeiten.

Sie können versuchen, diese Geisteshaltung in Ihrem Alltag zu entwickeln, indem Sie ein bisschen mit ihr experimentieren. Wenn Sie zum Beispiel das nächste Mal einen Bekannten treffen, fragen Sie sich, ob Sie ihn unvoreingenommen sehen, nämlich so, wie er wirklich ist, oder ob Sie bloß die Projektion Ihrer Gedanken und Gefühle in ihm wiederfinden. Begegnen Sie auf dieselbe Weise Ihren Kindern, Ihrem Partner, Ihren Freunden und Kollegen, Ihrem Hund oder Ihrer Katze. Versuchen Sie diese Haltung auch gegenüber Problemen, die sich Ihnen stellen. Oder gehen Sie hinaus in die Natur und fragen Sie sich, ob Sie Himmel,

Sterne, Bäume, Wasser und Steine mit einem klaren und unverstellten Geist wirklich so sehen, wie sie eben jetzt sind, oder ob Sie sie durch den Filter Ihrer Gedanken, Gefühle und Einstellungen wahrnehmen.

4. Vertrauen

Ein wesentlicher Teil der Meditationsübung besteht darin, Vertrauen in sich selbst und seine eigenen Gefühle zu entwickeln. Es ist weitaus besser, der eigenen Stimme zu folgen und der inneren Autorität zu vertrauen, als auf Anleitung von außen zu warten, auch wenn man dabei einmal »Fehler« begeht. Wenn Ihnen irgendetwas Unbehagen bereitet – warum sollten Sie dieses Gefühl nicht respektieren? Bei jeder Form der Meditation ist diese Haltung des Vertrauens in sich selbst und die Richtigkeit der eigenen Gefühle sehr wichtig, insbesondere aber beim Yoga. Beim Yoga müssen Sie Ihrem Körpergefühl vertrauen, wenn es Ihnen sagt, dass Sie eine bestimmte Position beenden oder eine bestimmte Dehnungsbewegung vermeiden sollen. Achten Sie nicht darauf, besteht die Gefahr, dass Sie sich verletzen.

Manche Menschen sind so vom Ansehen und von der Autorität eines Lehrers eingenommen, dass sie den eigenen Gefühlen und ihrer inneren Stimme kein Gehör mehr schenken. Sie sind davon überzeugt, dass ihr Lehrer in seiner Entwicklung und Einsicht weit über ihnen stehe und es daher ihre Pflicht sei, ihm als verehrtem Vorbild vollkommener Weisheit nachzueifern und seinen Weisungen vorbehaltlos zu folgen. Diese Haltung widerspricht völlig dem wahren Geist der Meditation, in der es gerade darum geht, ganz man selbst zu sein und die Bedeutung dieses Selbstseins zu verstehen.

Wer einen anderen imitiert, ist immer auf dem falschen Weg.

Es ist nicht möglich, wie jemand anders zu werden, wohl aber, immer mehr und vollkommener man selbst zu sein. Deshalb meditieren wir. Lehrer, Bücher und CDs bieten nur Anleitungen, geben Hinweise und zeigen den Weg. Natürlich sollte man offen sein und auch aus anderen Quellen schöpfen, aber letztendlich muss jeder sein eigenes Leben leben, Augenblick für Augenblick. Mit dem Üben von Achtsamkeit üben Sie zugleich, Verantwortung für Ihr Selbstsein zu übernehmen, und lernen, die Stimme des eigenen Wesens zu vernehmen und ihr zu vertrauen. Je mehr Vertrauen Sie in Ihr eigenes Sein entwickeln, desto leichter wird es Ihnen fallen, auch Ihren Mitmenschen mit Vertrauen zu begegnen und in ihnen das wesenhaft Gute zu sehen.

5. Nicht-Erzwingen

Nahezu unser gesamtes Tun und Lassen ist zielgerichtet und zweckbestimmt. In der Meditation kann diese Tendenz jedoch zu einem echten Hindernis werden. Meditation unterscheidet sich von jeder anderen menschlichen Aktivität, und obwohl auch sie auf ihre Weise viel Anstrengung und Arbeit verlangt, ist sie keine Aktivität im alltäglichen Sinn, sondern aktives Nicht-Tun. Das einzige »Ziel« des Meditierenden ist, er selbst zu sein. Nun ist jeder Mensch schon »er selbst«, und so scheint diese Zielsetzung paradox oder auch absurd. Aber gerade diese scheinbare Paradoxie oder Absurdität verweist auf eine neue Form, sich selbst zu betrachten. Diese andere Art der Selbstbetrachtung, in der es weniger um das Wollen und mehr um das Sein geht, entwickeln wir bewusst durch die Haltung des Nicht-Erzwingens.

Wenn Sie sich zur Meditation mit Gedanken hinsetzen wie zum Beispiel: »Ich will mich entspannen, Erleuchtung erfahren, meinen Schmerz besiegen, ein besserer Mensch werden«, dann tragen Sie in Ihre Geisteshaltung eine Zielvorstellung hinein, mit der die Vorstellung eines Mangels einhergeht: »Wäre ich nur entspannter, intelligenter, fleißiger, hätte ich ein gesünderes Herz oder gesündere Knie, dann würde mir nichts fehlen. In meinem gegenwärtigen Zustand bin ich weit davon entfernt.«

Eine solche Haltung unterbindet die Entwicklung von Achtsamkeit, bei der es ja darum geht, einfach nur dem aufmerksam zu folgen, was geschieht. Wenn Sie angespannt sind, dann nehmen Sie Ihre Anspannung wahr. Haben Sie Schmerzen, dann folgen Sie so gut es geht der Schmerzempfindung. Fällen Sie über sich selbst ein kritisches Urteil, dann nehmen Sie den urteilenden Verstand in seinem Tun wahr. Beobachten Sie einfach. Vergessen Sie nicht, dass wir alles, was uns von Moment zu Moment begegnet und widerfährt, hier und jetzt zulassen, *weil* es im Hier und Jetzt Wirklichkeit ist. Wir nehmen unsere Erfahrungen einfach in Gewahrsein an, ohne aufgefordert zu sein, irgendetwas damit zu *tun*.

Wenn Kursteilnehmer von ihren Ärzten zu uns geschickt werden, so hat das natürlich seinen guten Grund. Zu Beginn unserer Kurse bitten wir sie daher, drei Ziele zu benennen, an denen sie im Verlauf des Programms arbeiten wollen. Zu ihrer Überraschung empfehlen wir ihnen dann aber, während der acht Wochen *keinerlei* Anstrengung zu unternehmen, um diese Ziele zu erreichen, also *nicht* zu versuchen, den Blutdruck zu normalisieren, Angst zu überwinden oder schmerzfrei zu werden, sondern sich ausschließlich auf die Gegenwart zu konzentrieren und den

Meditationsanweisungen genau zu folgen.

Wie wir noch sehen werden, kommt man durch die Meditation am besten zu Ergebnissen, wenn man vom Streben nach Zielen ablässt und stattdessen die ganze Aufmerksamkeit darauf richtet, die Dinge in ihrem Sosein zu sehen, Augenblick für Augenblick.

6. Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, die Gegenwart so zu nehmen, wie sie ist. Wenn Sie Kopfschmerzen haben, akzeptieren Sie Ihren Kopfschmerz. Wenn Sie übergewichtig sind, akzeptieren Sie Ihre Leibesfülle. Früher oder später müssen wir uns ohnehin mit den Tatsachen arrangieren und sie akzeptieren, auch im Fall einer Krebsdiagnose oder der Nachricht vom Tod eines nahestehenden Menschen. Oftmals gehen dem Akzeptieren stark emotional geprägte Perioden der Leugnung und des Haderns voraus. Sie sind Teil eines natürlichen Prozesses, in dem wir lernen, uns mit den Realitäten abzufinden, und gehören als solche zum Heilungsprozess. Es ist für mich geradezu die praktische Definition von Heilung, *zurechtzukommen mit dem, was ist.*

Einmal abgesehen von den großen Tragödien des Lebens, deren Wunden nur langsam heilen, vergeuden wir viel kostbare Energie damit, uns gegen Dinge aufzulehnen, die bereits Realität sind. Wenn wir dies tun, versuchen wir damit eigentlich, eine gegebene Situation in eine andere, uns erwünschtere Form zu zwingen, was nur zu mehr Verkrampfung führt. Wir verhindern damit sogar geradezu eine Wendung zum Besseren. Wir sind so damit beschäftigt, uns gegen die Realität zu sträuben und anzustemmen, dass

uns kaum Kraft für Wachstum und Heilung übrig bleibt. Und selbst dieser Rest geht uns noch durch unseren Mangel an Achtsamkeit und mentaler Ausrichtung verloren.

Wenn Ihnen Ihr Übergewicht zu schaffen macht und Sie mit Ihrem Körper unzufrieden sind, ist es wenig sinnvoll, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden vom Erreichen Ihres Idealgewichts abhängig zu machen. Wollen Sie sich nicht dauerhaft frustrieren, müssen Sie an einem Punkt den Teufelskreis durchbrechen, indem Sie sich klarmachen, dass es darum geht, sich *jetzt* mit diesem Gewicht anzunehmen, weil Sie sich nur *jetzt* mit Ihrer gegenwärtigen Erscheinungsform akzeptieren können. Das Jetzt ist die einzige Zeit, in der Ihnen dies gelingen kann, denn es ist die einzige Zeit, die Sie jemals zur Verfügung haben. Sie müssen sich akzeptieren, wie Sie sind, bevor eine Veränderung eintreten kann. Sobald Sie sich zu diesem inneren Schritt entschließen, wird er damit zu einem Akt der höheren Intelligenz und des Mitgefühls mit sich selbst. Wenn Sie beginnen, die Sache auf diese Weise zu betrachten, verliert Ihr Übergewicht für Sie an Bedeutung, und zugleich wird es viel einfacher sein, tatsächlich abzunehmen. Durch die bewusste Pflege von Akzeptanz schaffen Sie ein Klima, in dem Heilung stattfinden kann.

Akzeptanz bedeutet nicht, alles gutzuheißen und passiv zu erdulden oder die eigenen Prinzipien und Werte preiszugeben. Es bedeutet nicht, sich mit den Gegebenheiten zufriedenzugeben und sich resigniert mit den Dingen, »so wie sie nun einmal sind«, abzufinden. Es bedeutet auch nicht, den Kampf gegen selbstzerstörerische Gewohnheiten oder den Wunsch nach Veränderung und persönlichem Wachstum aufzugeben, Ungerechtigkeit zu tolerieren oder jeden Versuch zur Veränderung der Welt, in der man lebt, als

hoffnungslos fallenzulassen. Akzeptanz, wie wir sie hier verstehen, bedeutet nichts anderes als die Bereitschaft, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Mit dieser Haltung schaffen wir die Voraussetzung, in jeder Situation unseres Lebens angemessen zu agieren, was auch immer geschehen mag. Ein klarer, von Wünschen, Ängsten und vorgefassten Meinungen ungetrübter Blick ist weit eher in der Lage, die wirklichen Erfordernisse einer Situation zu erkennen, und bildet damit die Grundlage für einsichtiges und entschlossenes Handeln.

In der Meditation üben wir uns in der Akzeptanz, indem wir jeden Augenblick so annehmen, wie er sich uns präsentiert, und uns ganz seinem Sosein öffnen. Wir üben uns darin, in die Erfahrung des Augenblicks keinerlei Vorstellungen darüber hineinzutragen, was wir fühlen, denken, erleben *sollten*, und bleiben offen und empfänglich für das, was wir jetzt *wirklich* fühlen, denken und erleben. Wir üben uns darin, es anzunehmen, weil es jetzt da ist. Halten wir unsere Aufmerksamkeit in dieser Weise auf die Gegenwart gerichtet, so werden wir sehen, dass sich das Geschehen, dem wir beiwohnen, von Moment zu Moment wandelt und uns damit Gelegenheit gibt, uns im Zulassen ebendieses Wandels zu üben. Es liegt wahrlich viel Weisheit in der Übung der Akzeptanz.

7. Loslassen

Es heißt, dass man sich in Indien beim Affenfang einer besonders raffinierten Methode bedient. Der Affenjäger schneidet in eine Kokosnuss eine Öffnung, gerade groß genug für eine Affenhand. In die andere Seite bohrt er zwei Löcher, durch die er einen Draht führt, mit dem er die Kokosnuss an

dem Baum befestigt, auf dem der Affe hockt. Dann schiebt er eine Banane in die Kokosnuss und versteckt sich. Der neugierige Affe kommt alsbald vom Baum, steckt die Hand in die Kokosnuss, fühlt die Banane und packt sie. Das Loch ist aber so beschaffen, dass die schmale, ausgestreckte Affenhand zwar hineinpasst, die Faust mit der Banane jedoch nicht mehr herausgezogen werden kann. Der Affe brauchte die Banane nur loszulassen, um wieder frei zu sein, aber die meisten Affen schaffen es offenbar nicht, von ihrem Fund abzulassen.

Trotz aller Intelligenz bringt uns unser Geist oftmals in ein ganz ähnliches Dilemma. Daher gehört das Sichüben in der Haltung des Loslassens oder Nicht-Anhaftens zu den Grundvoraussetzungen der Achtsamkeitsmeditation. Wenn man einmal damit beginnt, das innere Geschehen aufmerksam zu beobachten, zeigt sich schnell eine Vorliebe für bestimmte Gedankengänge, Gefühlslagen und Situationen, die der Geist immer wieder durchspielt. Handelt es sich dabei um erfreuliche Gedanken, Gefühle und Situationen, sind wir bestrebt, ihnen Dauer zu verleihen und sie immer wieder von neuem zu beschwören. Ganz anders verhält es sich mit unliebsamen, unangenehmen oder beängstigenden Gedanken und Gefühlen. Sie möchten wir loswerden oder gar nicht erst aufkommen lassen.

Wenn wir meditieren, lassen wir unsere Erfahrungen das sein, was sie sind, und üben uns darin, zu beobachten, was sich von Augenblick zu Augenblick in uns abspielt. Loslassen heißt zulassen. Es bedeutet, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Beobachten wir unseren Geist in seinem Anhaften oder Widerstreben, so erinnern wir uns an unseren Vorsatz, diese Impulse loszulassen, und beobachten einfach, was weiter geschieht. Bemerken wir, dass wir bewerten, was sich

in uns abspielt, lassen wir auch diese bewertenden Gedanken los. Wir nehmen sie wahr und gehen ihnen nicht weiter nach. Indem wir sie zulassen, lassen wir sie los. Genauso verfahren wir, wenn Vorstellungen auftauchen, die sich auf die Vergangenheit oder die Zukunft beziehen: Wir beobachten nur und lassen sie in stillem Gewahrsein los.

Manche Gedanken üben eine enorme Macht auf uns aus, und sie loszulassen erscheint fast unmöglich. In diesem Fall können wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, was das Festhalten in uns bewirkt. Festhalten oder »Klammern« ist das Gegenteil von Loslassen, und die Art und Weise, wie wir etwas festhalten, lehrt uns eine ganze Menge über das Loslassen. Ob es uns nun gelingt, loszulassen oder nicht – durch die Übung der Achtsamkeit lernt man, sich mit dem Festhalten gründlicher auseinanderzusetzen, sofern man dazu bereit ist. Der Blick für die eigenen Fixierungen und deren Folgen schärft sich, ebenso wie für den Moment des Loslassens und dafür, welche Bedeutung er für uns haben kann.

Übrigens ist uns der Moment des Loslassens keineswegs fremd; er begegnet uns jeden Abend, wenn wir einschlafen. Wir begeben uns in einen ruhigen Raum, betten uns auf eine weiche Unterlage, löschen das Licht und lassen Körper und Geist los. Tun wir das nicht, finden wir auch keinen Schlaf. Die meisten von uns haben schon erlebt, dass ihr Geist zur Schlafenszeit einfach nicht zur Ruhe kommt – ein Zustand, der auf erhöhten Stress hinweist. Oft sind es übermächtige Gedanken, die uns keine Ruhe lassen, und jeder Versuch, den Schlaf herbeizuzwingen, macht die Sache nur schlimmer. Wenn es Ihnen also gelingt einzuschlafen, dürfen Sie sich bereits als Experten im Loslassen betrachten. Jetzt brauchen Sie diese Fähigkeit nur noch im Wachzustand zu üben und

anzuwenden.

Abgesehen von diesen sieben grundlegenden Haltungsaspekten gibt es noch weitere geistige und seelische Qualitäten, die zur Erweiterung und Vertiefung der Achtsamkeit in uns beitragen. Rücksichtnahme, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Duldsamkeit, Versöhnlichkeit, Wohlwollen, Gelassenheit, Mitleid ebenso wie »Mitfreude« sind einige von ihnen. In mancher Hinsicht weisen diese Eigenschaften Verbindungen zu den sieben anderen auf, die wir gerade näher betrachtet haben. Die ihnen innewohnende Kraft können wir leicht erkennen, wenn wir ein bisschen mit ihnen experimentieren. Dazu bewahren wir sie so gut es geht im Sinn und spüren, wie schwierig es manchmal sein kann, mit unserer Dankbarkeit, Großzügigkeit oder unserem Wohlwollen – vor allem auch uns selbst gegenüber – in Kontakt zu sein. Es ist, mit anderen Worten, gerade der achtsam erlebte *Mangel* an Vertrauen, Geduld, Nicht-Erzwingen oder an Großzügigkeit, Wohlwollen, »Mitfreude« und Gelassenheit in bestimmten Momenten, der uns mit diesen Eigenschaften in Kontakt bringt. Wenn wir misstrauisch oder ungeduldig sind, selbstsüchtig statt großzügig, den Impuls haben, festzuhalten statt loszulassen, zu verletzen statt Rücksicht zu nehmen, und dessen achtsam gewahr sind, so *ist* dies bereits Achtsamkeit. Und indem wir bewusst Achtsamkeit, das heißt wertungsfreies Gewahrsein in uns pflegen, vollzieht sich in unserer inneren Haltung allmählich eine Wandlung. Dann können wir beobachten, wie sie uns hilft, um es in Thoreaus berühmten Worten zu sagen, »dem Tag eine andere Qualität zu verleihen«.^[15]

Entschlossenheit, Disziplin und Zielstrebigkeit

Die eben erörterten sieben inneren Einstellungen – Nicht-Urteilen, Geduld, Bewahren des Anfängergeistes, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz und Loslassen – zu entwickeln trägt zur Stabilisierung und Vertiefung Ihrer Meditationspraxis bei und unterstützt Sie bei der Aneignung der Meditationstechniken, die Sie in den folgenden Kapiteln kennenlernen werden. Zusätzlich zu diesen inneren Haltungen bedarf es beim Üben einer besonderen Energie und Motivation. Achtsamkeit stellt sich nicht einfach von selbst ein, weil man zu der Überzeugung gelangt, es wäre eine gute Idee, mehr in der Gegenwart und weniger aus dem urteilenden Verstand heraus zu leben. Es bedarf eines festen Entschlusses, die Energie und die zum Durchhalten nötige Disziplin aufzubringen, um eine stabile Meditationspraxis und einen hohen Grad an Achtsamkeit zu entwickeln. Wir haben bereits im ersten Kapitel gesehen, wie wichtig Selbstdisziplin und regelmäßiges Üben für die innere Arbeit sind, die die Patienten in der Stress Reduction Clinic leisten. Zur Entwicklung einer intensiven Achtsamkeit ist beides unerlässlich.

In den MBSR-Kursen gilt die Regel, dass grundsätzlich jeder Anwesende übt. Zaungäste und passive Begleitpersonen werden nicht geduldet. Zutritt hat nur, wer bereit ist, zusammen mit den Patienten sechs Tage in der Woche täglich fünfundvierzig Minuten zu meditieren. Auch die Ärzte, Medizinstudenten, Therapeuten, Krankenschwestern und Praktikanten, die das Programm absolvieren, müssen diese Grundregel einhalten und demselben Stundenplan folgen wie unsere Patienten. Ohne diese persönliche Erfahrung könnten

sie kaum Verständnis dafür aufbringen, mit welchen Schwierigkeiten die Patienten zu kämpfen haben und welche Mühe es sie kostet, in dieser Weise mit ihrer geistigen und körperlichen Energie zu arbeiten.

Der Geist entschlossener Hingabe an die Übung der Meditation, den wir den Patienten während der acht Wochen des MBSR-Programms nahelegen, lässt sich mit der Disziplin eines Hochleistungssportlers vergleichen. Ein Athlet, der sich auf einen Wettkampf vorbereitet, trainiert nicht nur dann, wenn ihm danach zumute ist, bei schönem Wetter etwa oder wenn andere ihm dabei Gesellschaft leisten und sein Terminplan es zulässt. Er trainiert regelmäßig, jeden Tag, bei jedem Wetter, ob er sich gut oder schlecht fühlt, ob er gerade glaubt, dass er sein Ziel erreichen wird oder nicht. Unseren Patienten empfehlen wir, genau diese Einstellung zu entwickeln. Wie schon erwähnt, sagen wir ihnen von Anfang an: »Sie müssen es nicht gern tun, Sie müssen es einfach *tun*. Am Ende der acht Wochen können Sie immer noch überlegen, ob es sich für Sie gelohnt hat oder nicht. Bis dahin aber geht es darum, dass Sie einfach weiterüben.«

Der persönliche Leidensdruck, zusammen mit der Aussicht, selbst etwas zur Verbesserung ihrer Gesundheit tun zu können, ist für die Patienten in der Regel motivierend genug, um dieses Maß an persönlichem Einsatz aufzubringen, zumindest für die von uns geforderte Dauer von acht Wochen. Für die meisten von ihnen ist es eine ganz neue Erfahrung, intensiv auf geistig-körperlicher Ebene zu üben, geschweige denn systematisch auf der Ebene des *Seins* zu arbeiten. Das MBSR-Programm bedeutet einen erheblichen Eingriff in den Tagesablauf, allein schon durch die Vorgabe, eine fünfundvierzigminütige Meditationssitzung in den Alltag zu integrieren. Es gilt, den Tagesplan neu zu arrangieren und

andere Prioritäten zu setzen, um sich die nötige Zeit zum Üben frei zu halten. Bis eine zufriedenstellende Lösung gefunden ist, kann das vorübergehend auch einmal zu vermehrtem Stress führen.

Die Meditationslehrer in der Klinik sehen in der Meditationsübung einen wesentlichen Bestandteil ihres Lebens und ihrer persönlichen Entwicklung. Wir verlangen von unseren Patienten also nichts, was wir nicht selbst regelmäßig praktizieren. Und wir wissen, was wir verlangen, *weil* wir es selbst praktizieren. Wir wissen um die Schwierigkeit, Zeit für die Meditationsübungen zu erübrigen. Wir wissen aber auch um die Vorzüge, die es mit sich bringt, sein Leben entsprechend einzurichten. Als Mitarbeiter der Klinik kommt niemand in Betracht, der nicht jahrelange Erfahrung mit dem Meditieren hat und für den die Meditationsübung nicht ihren festen Platz im Alltag hat. Die Patienten in der Klinik spüren, dass es hier nicht darum geht, »Abhilfe« zu schaffen, sondern darum, sich einem »Intensivtraining« zu unterziehen in dem sie gefordert sind, ihre innersten Ressourcen zu aktivieren, um ihre Lebensaufgaben zu bewältigen und heil zu werden. Man kann es sich auch als einen Intensivkurs in der Lebenskunst denken. Indem wir uns als MBSR-Lehrer verpflichten, auch selbst dem Übungsprogramm zu folgen, vermitteln wir unseren Patienten jenseits von Worten, wie überzeugt wir von der Unternehmung sind, zu der wir sie einladen. Für uns ist es wie ein achtwöchiges Abenteuer, das wir von Anfang an gemeinsam bestehen. Das Gefühl, ein gemeinsames Ziel zu verfolgen, macht es für alle leichter, die Disziplin für die tägliche Praxis aufzubringen. Letztlich aber ist es weit mehr als nur das tägliche Üben, das wir unseren Patienten und uns selbst abverlangen: Denn erst wenn die Meditation zur

»Seinsform« wird, kann sie ihre ganze Kraft im Alltag entfalten. So betrachtet kann auch das Acht-Wochen-Programm nicht mehr sein als ein Katalysator für ein lebenslanges Bemühen um Achtsamkeit – denn um nichts Geringeres geht es hier.

Damit Sie diese Kraft in Ihrem eigenen Leben erfahren, empfehlen wir Folgendes: Halten Sie sich eine bestimmte Zeit zum Üben frei, und zwar an mindestens sechs Tagen in der Woche, über acht Wochen hinweg. Wenn Sie sich jeden Tag diese besondere Zeit selbst zum Geschenk machen, so haben Sie damit schon eine wichtige Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten erreicht. Wenn möglich, sollten Sie sich in Ihrer Behausung einen Platz einrichten, an dem Sie sich beim Üben besonders wohl und behaglich fühlen. Diese Zeit für Ihre regelmäßige Meditationsübung sollten Sie vor möglichen Unterbrechungen schützen und von Pflichten frei halten, so dass Sie einfach Sie selbst sein können, ohne etwas anderes tun oder auf irgendetwas reagieren zu müssen. Ein erster Prüfstein Ihres Übungswillens ist, ob Sie sich entschließen können, für die Zeit der Meditation Handy und Computer abzustellen.^[16] Wenn Sie es schaffen, während dieser Zeit wirklich nur für sich selbst »zu Hause« zu sein, bedeutet das an sich schon ein hohes Maß an Loslassen, mit dem allein sich das Erleben tiefen Friedens einstellen kann.

Haben Sie erst einmal damit begonnen, Ihren Entschluss in die Tat umzusetzen, benötigen Sie ein gewisses Maß an Disziplin, um an Ihrem Vorhaben festzuhalten. Es ist leicht, sich im eigenen Interesse Ziele zu setzen. Ihre wirkliche Entschlossenheit zeigt sich aber erst darin, dass Sie den einmal gewählten Weg weitergehen, auch wenn die ersten Schwierigkeiten auftauchen oder sich kein »Erfolg« einstellen

will. An diesem Punkt bedarf es einer bewussten Zielsetzung, des festen Vorsatzes zu üben, ob Sie sich nun danach fühlen oder nicht, ob es Ihnen gerade passt oder nicht, und der Entschlossenheit eines Athleten.

Wenn Sie sich einmal dazu entschieden haben, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit zu üben, ist die »formale« Meditation nicht so schwierig, wie es zunächst erscheinen mag. Die meisten Menschen haben sich im Laufe ihres Lebens ohnehin eine gewisse Disziplin angewöhnt. Es erfordert Disziplin, jeden Tag eine Mahlzeit auf den Tisch zu bringen, am Morgen aufzustehen und zur Arbeit zu gehen. Ebenso verlangt es Disziplin, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Niemand wird Sie für Ihre Mühen belohnen, und nicht jeder hat die Chance, an einem MBSR-Kurs teilzunehmen, in dem man von Menschen umgeben ist, die demselben Programm folgen, und wo man in der Gruppe einem gewissen Druck ausgesetzt ist, seinen Teil zu leisten. Sie brauchen also ein wirksames Motiv.

Manchen Menschen ist die Vorstellung völlig fremd, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Vielen hat die christliche – und in den USA zumal die puritanische – Ethik ein Schuldgefühl als Erbe hinterlassen, eine innere Stimme sagt ihnen, dass es egoistisch sei oder dass ihnen diese Zeit intensiver Beschäftigung mit sich selbst nicht zustehe. Meist lässt sich dahinter eine Botschaft ausmachen, die aus der frühen Kindheit stammt: »Lebe für andere, nicht für dich selbst.« »Sei für andere da, höre auf, um dich selbst zu kreisen.« Wenn Sie das Gefühl haben, keine Zeit für sich selbst beanspruchen zu dürfen, dann machen Sie doch einfach dieses Gefühl zum Teil Ihrer Achtsamkeitsübung. Woher stammt es? Welche Gedanken stehen dahinter? Können Sie sie einfach nur beobachten und dabei als solche akzeptieren?

Und sind diese Gedanken richtig? Und selbst wenn Sie es für wichtiger halten, für andere da zu sein, so hängt doch Ihre Fähigkeit dazu unmittelbar von Ihrer eigenen Stabilität und Ausgeglichenheit ab. Ist es also egoistisch, sich Zeit zu nehmen, um in Einklang mit sich selbst zu kommen und seine Kräfte zu erneuern? *Vernünftig* scheint dafür der passendere Ausdruck zu sein. Glücklicherweise verlieren Vorstellungen, es sei »egoistisch« oder »narzisstisch«, Zeit für sich selbst zu beanspruchen, schnell an Gewicht, wenn man sieht, welche positiven Auswirkungen es auf die Lebensqualität, das Selbstwertgefühl und die Beziehungen zu anderen Menschen hat, einfach nur zu *sein*.

Finden Sie also heraus, wann Sie am besten meditieren können. In meinem Fall ist es der frühe Morgen. Ich mag es, eine Stunde früher aufzustehen, um zu meditieren oder Yoga-Übungen zu machen. Ich liebe die Stille, die jetzt noch herrscht. Es ist ein gutes Gefühl, dann schon auf zu sein und dank dieser Verabredung mit mir selbst Zeit zu haben, um mit einem wachen, offenen Geist einfach nur im Augenblick mit dem Sosein der Dinge zu verweilen. Von Internet und Handy halte ich mich wohlweislich fern. Ich weiß auch, dass um diese Zeit das Telefon nicht klingeln wird und der Rest der Familie noch schläft, so dass meine Meditationssitzung nicht mit den Familieninteressen in Konflikt kommt. Das war nicht immer so. Über Jahre schien unser Jüngster es zu spüren, wann immer sich im Haus etwas tat, egal zu welcher Uhrzeit. Teilweise musste ich also meine Meditationsstunden auf vier Uhr morgens verlegen, um sicher ungestört zu bleiben. Als meine Kinder dann größer wurden, nahmen sie manchmal an meinen Meditations- oder Yoga-Übungen teil. Ich drängte sie keineswegs dazu, sie erlebten mich ganz selbstverständlich dabei und wollten hin und wieder am Tun ihres Vaters

teilhaben.

Die Meditation und die Yoga-Übungen am frühen Morgen haben einen positiven Einfluss auf meinen ganzen Tagesablauf. Wenn ich den Morgen damit beginne, in einem Zustand der Stille und Achtsamkeit zu verweilen, mit dem Sein Föhlung aufzunehmen, mich in Ruhe und Konzentration zu üben, dann bin ich während des ganzen Tages achtsamer und entspannter und damit auch besser in der Lage, Stress zu erkennen und konstruktiv mit ihm umzugehen. An Tagen, an denen ich in meinen Körper hineinspüre und mich langsam dehne und strecke, um meine Muskeln und Gelenke zu lockern, habe ich ein lebendigeres und intensiveres Körpergefühl als an den anderen Tagen. Und so spüre ich auch, in welcher körperlichen Verfassung ich bin und ob es etwas gibt, auf das ich besonders achten muss, etwa besondere Verspannungen oder Beschwerden im Lenden- oder Nackenbereich.

Wir überlassen es jedem Einzelnen, mit den Übungszeiten zu experimentieren und herauszufinden, welche Zeit sich am besten in seinen Tagesplan einfügt. Zumindest am Anfang ist es jedoch nicht ratsam, spätabends zu meditieren, da es sehr schwierig ist, die nötige wache Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, wenn man müde ist. Und während der ersten Wochen des Kurses fällt es vielen Teilnehmern selbst tagsüber schwer, beim Body-Scan (siehe Kapitel 5) wach zu bleiben, weil sie dabei in einen Zustand tiefer Entspannung kommen.

Wenn ich morgens wie gerädert aufwache, spritze ich mir kaltes Wasser ins Gesicht, bis ich das Gefühl habe, wirklich wach zu sein. Achtsamkeit stellt sich nicht in einem Zustand von Entspannung ein, der an Schläfrigkeit und geistige Abwesenheit grenzt. Daher ist es empfehlenswert, alles

Nötige zu tun, um sich in einen Zustand der Wachheit zu bringen, und sei es mit Hilfe einer kalten Dusche.

Ihre Meditationsübung wird nur so intensiv sein wie Ihre Entschlossenheit, den Nebel der Unachtsamkeit aufzulösen. Solange Sie in diesem Nebel herumtappen, fällt es schwer, die Bedeutung der Achtsamkeitsübung zu erkennen und unbewusste Verhaltensmuster aufzudecken.

Desorientiertheit, Mattigkeit, Depression oder Ängstlichkeit sind Stimmungslagen, die die Macht besitzen, Ihren Entschluss, regelmäßig zu meditieren, aus den Angeln zu heben. Ohne es zu bemerken, rutscht man in sie hinein und bleibt dann leicht in ihnen stecken. Genau dann ist Ihre Entschlossenheit von größter Bedeutung, denn sie lässt Sie am Meditieren festhalten. Der stabilisierende Impuls, der von regelmäßiger Übung ausgeht, bewährt sich dann auch angesichts eines enormen Arbeitsdrucks und macht Sie widerstandsfähig in Zeiten inneren Aufruhrs, der Verwirrung, Ziellosigkeit und Entmutigung. Aus solchen Zuständen und Gefühlen können sich sogar die fruchtbarsten Meditationsstunden ergeben, wenn Sie nicht versuchen, sie loszuwerden, sondern sie bewusst wahrnehmen und akzeptieren.

Die meisten Patienten der Klinik erhoffen sich von unserem Programm nicht nur gesundheitliche Verbesserungen, sondern auch inneren Frieden. Angesichts des seelischen und körperlichen Leides, dem wir begegnen, ist das ein nur zu verständliches Ziel. Um aber inneren Frieden zu erlangen, bedarf es einer klaren Vorstellung von dem, was man anstrebt, einer Vision, die sich auch angesichts von Schwierigkeiten, Hindernissen und Rückschlägen bewährt.

Früher dachte ich, dass es allein durch die Kraft und

heilende Wirkung der Meditation zu Wandel und persönlichem Wachstum kommen müsse, solange man sich nur regelmäßig und mit Hingabe der Übung widmet. Die Zeit hat mich gelehrt, dass man darüber hinaus ein persönliches Leitbild benötigt, eine Vision seiner selbst, davon, wer oder was man sein könnte, wenn man sich mit seinem ganzen Wesen, mit all seinen Vorzügen und Beschränkungen annimmt. Eine solche Vision vermag den Übenden durch die unvermeidlichen Phasen geringer Motivation zu tragen und verleiht der Meditationspraxis Kontinuität. Ihre persönliche Vision sollte jedoch einigermaßen realistisch bleiben und nicht zu einem verklärten Sehnsuchtsbild eigener Vollkommenheit geraten. Aus unserer Sicht sind Sie so, wie Sie sind, bereits vollkommen, und zwar in dem Sinne, dass Sie, mit all Ihren Unvollkommenheiten, bereits *vollkommen Sie selbst* sind. Und der gegenwärtige Augenblick ist der perfekte Moment, um das zu erkennen.

Für den einen mag dies eine Vision von Vitalität und Gesundheit sein, für den anderen eine Vision tiefer Entspannung, der Menschlichkeit, des Friedens, der Harmonie oder der Weisheit. Stets jedoch sollte die Vision widerspiegeln, was für den Übenden das Wichtigste im eigenen Leben ist, was ihm als fundamentale Voraussetzung dafür gilt, im besten Sinne er selbst, mit sich selbst in Frieden, als Person unversehrt und *ganz* zu sein. Der Preis für diese Ganzheit ist kein geringerer als die völlige Hingabe an das Erkennen Ihrer ursprünglichen Ganzheit selbst, der unerschütterliche Glaube an Ihre Fähigkeit, sie in jedem Augenblick zu verwirklichen. Nach C. G. Jung muss derjenige, der Ganzheit erreichen will, sich kompromisslos mit seinem ganzen Wesen dafür einsetzen. Dies sei der Preis, der keinerlei Ersatz oder Erleichterung zulasse.

Nach diesen Ausblicken auf den Geist des Meditierens und die innere Einstellung, die uns als Meditierende am meisten zu fördern vermag, sind wir nunmehr bereit, uns der Übungspraxis selbst zuzuwenden.

3. Der Atem: ein starker Verbündeter im Heilungsprozess

Dichtung und Wissenschaft sind sich darin einig, dass unser Organismus noch immer dem Pulsschlag vorzeitlicher Rhythmen folgt. Rhythmische Abläufe sind ein Grundzug aller Lebenserscheinungen, angefangen vom Schlagen der Flimmerhärchen einer Bakterie über die wechselnden Zyklen von Photosynthese und Atmung in Pflanzen bis zum Tagesrhythmus unseres Körpers und seiner biochemischen Prozesse. Die Rhythmen unseres Lebens sind in die größeren Rhythmen des Planeten eingebettet – Ebbe und Flut, Kohlenstoff-, Stickstoff- und Sauerstoffzyklen der Biosphäre, der Wechsel von Tag und Nacht und der Jahreszeiten. Unser Körper steht mit den Rhythmen des Planeten in enger Verbindung. Ununterbrochen findet ein Austausch von Energie und Materie zwischen unserem Organismus und dem, was wir »Umwelt« nennen, statt. Man hat festgestellt, dass im Laufe von sieben Jahren alle Atome des menschlichen Körpers ausgetauscht werden! Eine faszinierende Tatsache, die die Frage aufwirft, was »mich« eigentlich ausmacht, wenn nach jeweils sieben Jahren praktisch nichts mehr von meiner früheren Körpersubstanz vorhanden ist.

Dieser Austausch findet unter anderem über die Atmung statt. Mit jedem Atemzug werden Kohlendioxidmoleküle aus dem Körper gegen Sauerstoffmoleküle aus der Luft ausgetauscht. So befreit sich der Körper mit jedem Atemzug von Abfallstoffen und führt sich frische Energie zu. Wird dieser Vorgang unterbrochen, erleidet das Gehirn schon nach

wenigen Minuten durch akuten Sauerstoffmangel irreversible Schäden. Und fällt die Atmung ganz aus, setzt natürlich der Tod ein. Neben der Atmung spielt das Herz eine wichtige Rolle. Dieser erstaunliche Muskel pumpt Zeit unseres Lebens unermüdlich und ohne Pause Blut durch unseren Körper. Er schlägt schon lange vor unserer Geburt und kann sogar nach unserem Tod mit Hilfe entsprechender Apparaturen noch eine Weile am Leben gehalten werden.

Atmung und Herzschlag sind Grundrhythmen organischen Lebens. Das Herz pumpt sauerstoffreiches Blut von den Lungen in die Arterien, in die kleineren Kapillargefäße und schließlich in jede der unzähligen Körperzellen, deren Funktionieren von der Versorgung mit Sauerstoff abhängt. Die roten Blutkörperchen geben den Sauerstoff ab und nehmen Kohlendioxid, das Hauptabfallprodukt aller lebenden Gewebe, auf. Das Kohlendioxid wird mit dem Blut durch die Venen wieder zum Herzen zurücktransportiert, von dort in die Lunge gepumpt und beim Ausatmen ausgeschieden. Dies ist buchstäblich der Puls des Lebens in uns, der verinnerlichte Rhythmus des Urmeeres, von Ebbe und Flut, von Energie und Materie.

Wir atmen ununterbrochen vom Augenblick unserer Geburt bis zum Augenblick unseres Todes. Je nach Aktivität und Gemütslage unterliegt der Atem beträchtlichen Schwankungen. Bei körperlicher Anstrengung oder seelischer Erregung beschleunigt er sich, während er sich im Schlaf oder in Phasen der Entspannung verlangsamt. Beobachten Sie einmal Ihren Atem, wenn Sie gerade aufgeregt, verärgert, überrascht oder auch entspannt sind. Sie werden feststellen, dass er sich jedes Mal verändert. Einmal ist er regelmäßig, dann wieder unregelmäßig, manchmal flach und kurz oder gar gepresst. Man kann ihn aber auch für kurze Zeit bewusst

anhalten oder die Häufigkeit und Tiefe der Atemzüge willentlich beeinflussen.

Ob nun aber schnell oder langsam, bewusst oder unbewusst, immer atmen wir, Tag und Nacht, jahrein, jahraus, in jeder Phase und jeder Situation unseres Lebens. In der Regel sehen wir unseren Atem als etwas Selbstverständliches an, um das wir uns weiter keine Gedanken machen. Das ändert sich erst, wenn irgendetwas unsere normale Atmung stört oder gar behindert – oder wenn wir beginnen zu meditieren. Wer noch keine Erfahrung mit der Meditation hat, wird die Atmung als etwas Normales und Belangloses betrachten. In der Meditation spielt der Atem jedoch eine außerordentlich wichtige Rolle, denn er ist hierbei Lehrer und mächtiger Verbündeter in einem.

Die Konzentration auf elementare Organfunktionen während der Meditation ist sogar eine besonders gewinnbringende Übung, da ihre rhythmischen Abläufe mit der Erfahrung des Lebendigseins in engster Verbindung stehen. Theoretisch könnte man sich auch auf den Herzschlag konzentrieren, doch lässt sich der Atem sehr viel leichter beobachten. Die Tatsache, dass er als rhythmischer Vorgang einem ständigen Wandel unterliegt, macht ihn für uns nur umso wertvoller. Wenn wir uns beim Meditieren auf den Atem konzentrieren, üben wir uns von Anbeginn im Zulassen von Veränderung und trainieren unsere Flexibilität. Wir üben uns darin, einem Vorgang beizuwohnen, der nicht nur ständig in Fluss ist und sich zyklisch wiederholt, sondern sich mit unserer jeweiligen Stimmungslage verändert, und das auf manchmal recht dramatische Weise.

Eben weil er uns so nahe ist, kann uns gerade der Atemvorgang dabei unterstützen, unsere Aufmerksamkeit im Alltag aufrechtzuerhalten. Solange wir leben, ist der Atem

unser ständiger Begleiter. Er ist immer da und lädt uns ein, seiner innezuwerden, gleichgültig, was wir gerade tun oder fühlen oder erleben und wo immer wir uns befinden. Wenn wir seinem Rhythmus folgen, bringt uns das unmittelbar in das Hier und Jetzt zurück. Es verankert unser Bewusstsein direkt im Körper und damit in dem elementaren rhythmisch fließenden Prozess des Lebens.

Manche Menschen bekommen Atemprobleme, wenn sie aufgeregt sind. Sie atmen schnell und flach und laufen Gefahr zu hyperventilieren, das heißt, sie atmen nicht genug Sauerstoff ein und zu viel Kohlendioxid aus. Das führt zu Benommenheit, die oft von Beklemmungen in der Brust begleitet ist. Wenn man plötzlich das Gefühl hat, nicht mehr genug Luft zu bekommen, gerät man leicht in Angstzustände oder Panik. Dies wiederum erschwert es, den Atem zu regulieren.

Menschen, die hyperventilieren, mögen denken, dass sie sterben oder einen Herzanfall erleiden. Tatsächlich sind sie in Gefahr, bewusstlos zu werden, was gefährlich genug ist. Die Ohnmacht ist ein Mittel, das der Körper einsetzt, um den Teufelskreis zu unterbrechen, der mit Atemnot beginnt, die zu Panik führt, wodurch die Atemnot wiederum verstärkt wird. In der Ohnmacht normalisiert sich die Atmung von selbst. Wenn man also nicht in der Lage ist, seine Atmung bewusst zu regulieren, übernimmt der Körper diese Aufgabe, notfalls indem er über das Gehirn das Bewusstsein für eine Weile ausschaltet.

In der Stress Reduction Clinic leiten wir Menschen, die unter Anfällen von Hyperventilation leiden, unter anderem dazu an, sich auf die Atmung zu konzentrieren, da dies der erste Schritt zur formalen Meditationspraxis ist. Vielen unter

ihnen macht allein schon der Gedanke, sich auf die Atmung zu konzentrieren, Angst. Sie haben größte Mühe, ihren Atem lediglich zu *beobachten*, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Mit fortgesetzter Übung lernen die meisten aber nach und nach, sich auf den eigenen Atemvorgang einzulassen und ihm zu vertrauen.

Gregg, ein siebenunddreißigjähriger Feuerwehrmann, wurde nach einer erfolglosen medikamentösen Behandlung von seinem Psychiater zu uns überwiesen. Seit über einem Jahr hatte er immer wieder Panikattacken und Zustände von Hyperventilation. Sein Leidensweg hatte begonnen, als er bei einem Einsatz eine Rauchvergiftung erlitt. Seither fing er jedes Mal an, stoßweise und flach zu atmen, wenn er die Maske aufsetzen wollte, um ein brennendes Gebäude zu betreten. Mehrfach wurde er vom Einsatzort mit dem Verdacht auf einen Herzanfall in die Klinik gebracht, und jedes Mal stellte sich heraus, dass es sich um Hyperventilation handelte. Zur Zeit seiner Aufnahme in die Klinik hatte er seinem Beruf seit einem Jahr nicht mehr nachgehen können.

In unserem Einführungskurs erhielt Gregg zusammen mit den anderen Teilnehmern eine Anleitung in den Grundlagen der Atembeobachtung. Sobald er sich auf die Empfindung des ein- und ausströmenden Atems konzentrierte, stiegen in Gregg Angstgefühle auf, und er musste sich zwingen, nicht aus dem Raum zu flüchten. Irgendwie gelang es ihm, den Kurs durchzuhalten, und er bewältigte während dieser Woche, trotz seiner Beklemmungen und seiner Angst, sogar die tägliche Übungszeit, zunächst wohl aus purer Verzweiflung über seinen Zustand. Die Übung des Body-Scans (siehe Kapitel 5), die viel mit der Konzentration auf die Atmung zu

tun hat, wurde während dieser Woche für ihn zu einer Tortur. Jedes Mal, wenn er seinem Atem zu folgen versuchte, fühlte er sich furchtbar. Er erlebte seinen Atem als eine von ihm unabhängige, unkontrollierbare und ihm feindlich gesinnte Macht, die ihn bereits seiner Arbeitsfähigkeit beraubt hatte und unter der damit auch die Beziehung zu seinen Kollegen und seine männliche Identität gelitten hatten. Nachdem er zwei Wochen lang während des Body-Scans hartnäckig seine Atemübungen absolviert hatte, fiel ihm eines Tages auf, dass er die Maske wieder aufsetzen und ein brennendes Gebäude betreten konnte, ohne zu hyperventilieren.

Im Kurs berichtete Gregg später, wie sich dieser dramatische Wandel in ihm vollzogen hatte. Indem er seinen Atem beobachtete, fasste er mit der Zeit Zutrauen zu ihm. Ohne sich zunächst dessen bewusst zu sein, entspannte er sich während des Body-Scans ein wenig, und mit der Entspannung änderte sich auch seine Einstellung dem Atem gegenüber. Indem er einfach dem Ein- und Ausströmen seines Atems folgte, während er seine Aufmerksamkeit durch seinen Körper lenkte, erkannte er, welches Gefühl es wirklich ist, zu atmen. Er stellte fest, dass er sich weniger in seine Gedanken und Ängste *über* seine Atmung verstrickte, und machte selbst die unmittelbare körperliche Erfahrung, dass der Atem kein Feind, sondern ein Medium ist, über das er Entspannung erreichen kann.

Von da an war es für ihn kein großer Schritt mehr, bei anderen Gelegenheiten Atemgewahrsein zu üben und es einzusetzen, um ruhiger zu werden. Eines Tages hatte er die Idee, es während eines Feuers zu versuchen. Er war zwar gelegentlich bei Löscheinsätzen dabei, konnte dabei die Arbeit aber nur im Hintergrund unterstützen. Als er die Gasmaske aufsetzte, konzentrierte er sich bewusst auf seinen

Atem. Er beobachtete ihn, ließ ihn geschehen und akzeptierte die Druckempfindungen der Maske auf seinem Gesicht, ganz so, wie er sich zu Hause beim Body-Scan darin geübt hatte, seinen Atem und alle aufkommenden Gefühle zuzulassen. Und er stellte fest, dass es ging!

Seit diesem Tag war Gregg wieder in der Lage, die Maske aufzusetzen und in ein brennendes Gebäude zu gehen, ohne in Panik zu geraten oder zu hyperventilieren. In den drei Jahren, nachdem er das Programm absolviert hatte, gab es verschiedene Momente der Platzangst in geschlossenen, raucherfüllten Räumen. Aber jedes Mal gelang es ihm, bewusst mit seiner Angst umzugehen, seinen Atem zu verlangsamen und Ruhe zu bewahren. Er hatte nie wieder einen Anfall von Hyperventilation.

Die einfachste und zugleich wirkungsvollste Art, Achtsamkeit zu pflegen, ist die in Kapitel 1 beschriebene Konzentration auf den Atem, jedoch über einen längeren Zeitraum als drei Minuten. Man verweilt mit seiner Aufmerksamkeit bei der Atembewegung und wartet ab, was geschieht. Es gibt verschiedene Körperregionen, die sich für die Beobachtung der mit dem Atmen verbundenen Empfindungen eignen. Man kann sich zum Beispiel auf das Gefühl des Ein- und Ausströmens der Luft durch die Nasenlöcher konzentrieren. Oder man spürt das Sichheben und -senken der entspannten Bauchdecke oder konzentriert sich darauf, wie der Brustkorb sich mit jedem Atemzug weitet und wieder zusammenzieht. Immer geht es darum, bewusst auf die Empfindungen zu achten, die den Atemvorgang begleiten, und diese von Moment zu Moment im Bewusstsein zu bewahren. Das heißt man *spürt*, wie die Luft beim Ein- und Ausatmen durch die Nasenlöcher strömt, *spürt* die Bewegung der beim

Atemvorgang beteiligten Muskeln, *spürt*, wie die Bauchdecke sich hebt und senkt.

Auf die Atmung zu achten bedeutet einfach nur, aufmerksam zu sein. Es bedeutet nicht, die Atmung zu forcieren, zu vertiefen oder sie in ihrem Ablauf oder ihrem Rhythmus zu verändern. Sie haben zeitlebens geatmet, ohne sich bewusst darum zu kümmern. So besteht auch dann kein Anlass dazu, den Atem zu *kontrollieren*, wenn Sie sich entscheiden, ihn zu beobachten. Vielmehr ist jede Form von Einflussnahme während der Beobachtung des Atems kontraproduktiv. Alles Bemühen soll nur darauf gerichtet sein, der *Gefühle* innezuwerden, die mit jedem Einatmen und Ausatmen verbunden sind. Eine andere Möglichkeit ist, auf die Empfindungen zu achten, die sich am Umkehrpunkt von Ein- und Ausatmen einstellen.

Während der ersten Einführung in die Atemmeditation missverstehen Kursteilnehmer häufig die Anweisungen und meinen, dass sie über ihre Atmung *nachdenken* sollen. Nichts könnte falscher sein. Konzentration auf den Atem bedeutet nicht, über ihn nachzudenken, sondern sich seiner bewusst zu sein und die Gefühle, die mit ihm verbunden sind, in ihrer wechselnden Qualität wahrzunehmen.

Im MBSR lenken wir die Aufmerksamkeit meist auf die Atemgefühle beim Sichheben und -senken der Bauchdecke, weil dies zu Beginn der Übungen ganz besonders beruhigend und entspannend wirkt. Alle, die beruflich viel mit der Atmung arbeiten, wie Sänger, Musiker, Tänzer und Schauspieler, aber auch Ausübende fernöstlicher Kampfsportarten, kennen den Wert der Bauchatmung und haben gelernt, die Aufmerksamkeit in diesem Bereich zu »zentrieren«. Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass sie auf diese Weise ein größeres Atemvolumen und eine bessere Atemtechnik

entwickeln.

Es kann in der Tat sehr beruhigend sein, die Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung zu lenken. Mag der Wind die Oberfläche des Meeres auch aufwühlen, die tieferen Regionen des Meeres bleiben vom Aufruhr an der Oberfläche unberührt, und einige Meter unterhalb des Wasserspiegels bleibt davon nur ein leises Wogen. Ebenso können die »atmosphärischen« Turbulenzen in unserem Geist die ruhige und gleichmäßige Wellenbewegung unserer Atmung stören, die sehr sensibel auf innere und äußere Unruhe mit Störungen ihres Rhythmus reagiert. Lenken wir aber die Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung, so setzen wir uns mit einer »kopffernen« Ebene unseres Körpers in Verbindung, die weit unterhalb der Erregungen des Geistes liegt und in deren Tiefen weitaus größere Ruhe herrscht. Die Einstimmung auf die Bauchatmung kann also ein wertvolles Mittel sein, angesichts emotionalen Aufruhrs oder wenn wir »nicht wissen, wo uns der Kopf steht«, zu unserer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zurückzufinden.

In der Meditation übernimmt der Atem die Funktion eines uns jederzeit verfügbaren und zuverlässigen Ankers. Indem wir mit dem Atem Kontakt aufnehmen, wo immer er im Körper spürbar wird, versenken wir uns in eine vitale Schicht, die unterhalb der oberflächlichen Erregungen des Geistes liegt, und können so – ohne irgendetwas im Außen verändern zu müssen – in einen Zustand der Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit »eintauchen«. Wie das Tosen des sturmgepeitschten Meeres, so ist der Aufruhr des Geistes an der Oberfläche weiterhin da; wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit aber ganz in den Atem hineingehen, und sei es nur für ein oder zwei Minuten, sind wir dem Ansturm der Gedanken nicht mehr unmittelbar ausgesetzt. Wir treten aus

dem aufwühlenden Spannungsfeld geistiger Erregbarkeit heraus. Dies ist eine äußerst effektive Methode, zu einem inneren Ruhezentrum zurückzufinden, das auf den Geist stabilisierend wirkt, sogar in Momenten der Bedrängnis, in denen wir einen festen und klaren Geist am meisten nötig haben.

Sobald wir auf einer ruhigen und stabilen Ebene des Geistes angekommen sind, verändert sich die Perspektive schlagartig. Man sieht die Dinge klarer und kann aus einer inneren Balance heraus handeln, anstatt vom erregten Wellenspiel an der Oberfläche des Geistes hin- und hergeworfen zu werden. Darum ist die Konzentration auf die Bauchatmung so wertvoll: Der Bauch ist buchstäblich das »Zentrum der Schwerkraft« unseres Leibes, ein Zentrum, das weit unterhalb der Turbulenzen unseres »Kopfes« und des denkenden Geistes liegt. Das ist der Grund, warum wir uns von Anbeginn mit der Bauchatmung »anfreunden«, die letztlich nur das Medium ist, über das wir mit dem Gewahrsein selbst eine Verbindung schaffen.

Jeder Augenblick des Tages, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, wird zu einem Augenblick meditativer Achtsamkeit. Wir stimmen uns auf die Gegenwart ein, spüren in unseren Körper hinein, nehmen mit unseren Gefühlen Kontakt auf, und das nicht nur bei der »Meditation«, sondern mitten im Alltagsgeschehen.

Manche Menschen finden es hilfreich, die Augen zu schließen, während sie den Atem beobachten. Nötig ist es jedoch nicht. Wenn Sie die Augen lieber offen lassen, halten Sie den Blick ruhig auf die Wandfläche oder den Boden vor sich gerichtet, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren. Fühlen Sie Ihren Atem mit derselben Intensität wie beim meditativen Rosinenessen, das in Kapitel 1 beschrieben

wurde. Nehmen Sie von Augenblick zu Augenblick wahr, was Sie wirklich spüren. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit, so gut es eben geht, beim gesamten Vorgang des Einatmens, beim gesamten Vorgang des Ausatmens. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen und Ihre Aufmerksamkeit vom Atemgeschehen abziehen, stellen Sie fest, was Ihren Geist in diesem Augenblick beschäftigt, und lenken Sie ihn behutsam, aber konsequent zur Bauchatmung zurück.

Die Zwerchfellatmung

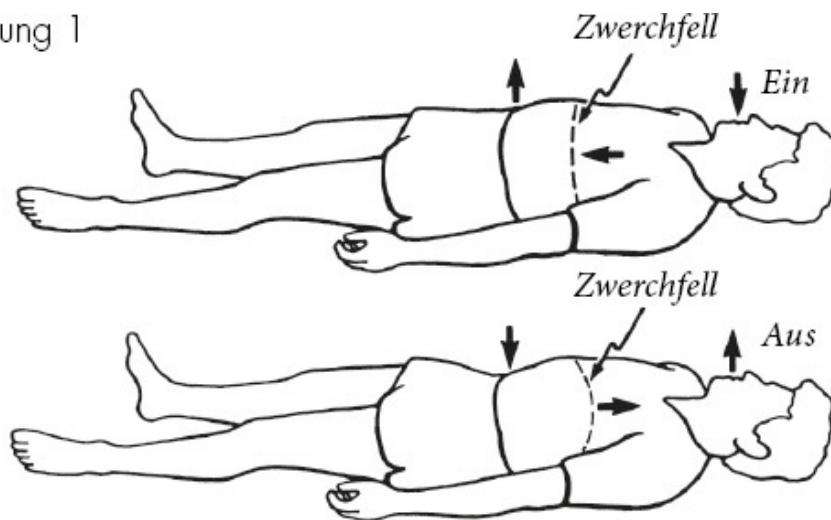
Viele unserer Patienten erleben eine bestimmte Form der Atmung, bei der sich die Bauchdecke entspannt, als besonders wohltuend; es ist die sogenannte Zwerchfellatmung. Vielleicht atmen Sie bereits auf diese Weise, möglicherweise auch nicht. Falls nicht, werden Sie im Verlauf der Konzentration auf die Bauchatmung Ihr eigenes Atemmuster bewusster wahrnehmen und wahrscheinlich von selbst immer mehr zur Bauchatmung übergehen, die langsamer und tiefer ist als die Brustatmung. Babys atmen noch aus dem Bauch; erst mit den Jahren gewöhnen wir uns die meist kurze und flache Brustatmung an.

Da das Zwerchfell an jedem Atemablauf beteiligt ist, wird die Zwerchfellatmung besser mit dem Ausdruck abdominale Atmung oder Bauchatmung beschrieben. Um sich den Ablauf dieser Form der Atmung besser vorstellen zu können, ist es hilfreich, sich ein wenig mit dem Vorgang vertraut zu machen, mit dem der Körper die Lungen mit Luft füllt und sie wieder leert.

Das Zwerchfell ist ein großer, kuppelförmig gewölbter Muskel, der Brust- und Bauchraum voneinander trennt und

mit den unteren Rippen verbunden ist (siehe Abbildung 1). Beim Einatmen zieht es sich zusammen und wird flacher. Dieser Zug nach unten bewirkt eine Erweiterung des Brustraums, was zu einer Abnahme des Luftdrucks in den Lungen führt. Die einströmende Luft gleicht diesen Unterdruck wieder aus.

Abbildung 1



Nach der Kontraktion des Zwerchfells folgt eine Phase der Entspannung. Der Muskel lockert sich und kehrt in seine ursprüngliche, nach oben gewölbte Position zurück, wodurch der Brustraum wieder kleiner wird. Der Druck nimmt wieder zu, und infolgedessen wird die Luft aus den Lungen gepresst und durch die Nase oder den offenen Mund ausgeatmet. Bei jedem Atemzug wird also die Luft durch die Kontraktion des Zwerchfells und sein Absinken in die Lungen gezogen und während der Phase der Entspannung, in der sich das Zwerchfell nach oben wölbt, wieder ausgestoßen.

Sind nun die Muskeln der Bauchdecke angespannt, trifft das Zwerchfell bei der Kontraktion (wobei es normalerweise auf den Magen, die Leber und die anderen Organe in der Bauchhöhle sanften Druck ausübt) auf Widerstand und kann

sich nicht sehr stark abflachen. Das Resultat ist ein flacher Atem, der überwiegend im Brustraum stattfindet.

Bei der Bauch- oder Zwerchfellatmung geht es darum, die Bauchmuskulatur so gut wie möglich zu *entspannen*. Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke ganz von selbst leicht nach außen, denn das Zwerchfell übt von oben einen sanften Druck auf die Bauchhöhle aus. Es kann sich weiter absenken, das Einatmen verlängert sich, und die Lungen werden mit mehr Luft gefüllt. Beim Ausatmen strömt entsprechend mehr Luft aus, so dass sich der ganze Atemzyklus verlangsamt und vertieft.

Wer nicht daran gewöhnt ist, den Bauch zu entspannen, findet die Umstellung auf die Bauchatmung anfangs manchmal ein wenig schwierig und frustrierend. Bleibt man aber bei der Bauchatmung, ohne sie zu forcieren, wird sie einem schon nach kurzer Zeit ganz natürlich vorkommen. Kleine Kinder bemühen sich beim Atmen nicht darum, den Bauch zu entspannen, sie sind schon entspannt. Wenn wir älter werden, setzen sich in unserem Körper leicht chronische Verspannungen fest, und es kann eine Weile dauern, bis wir den Dreh heraushaben.

Für den Anfang ist die folgende Übung hilfreich: Legen Sie sich auf den Rücken oder nehmen Sie in einem Stuhl oder Sessel mit hoher Lehne Platz, schließen Sie die Augen, und legen Sie eine Hand auf den Bauch. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Hand, spüren Sie, wie sie sich mit jedem Atemzug auf und ab bewegt. Wenn sie sich im Rhythmus des Ein-und Ausatmens hebt und senkt, machen Sie es richtig. Die Auf-und-ab-Bewegung sollte weder abrupt noch forciert sein und muss auch nicht sehr groß ausfallen. Die Bauchdecke sollte sich wie ein Ballon anfühlen, der sich beim Einatmen leicht füllt und beim Ausatmen leicht entleert. Es kommt aber

nicht darauf an, ob Sie in diese Erfahrung jetzt schon hineinfinden oder nicht. Mit der Zeit und fortgesetzter Übung in der Beobachtung des Atems stellt sich das Gespür für den Atem ganz von selbst ein.

Jahre nachdem sie das Stressbewältigungsprogramm abgeschlossen hatten, führten wir mit mehreren hundert Absolventen eine Studie durch und stellten unter anderem die Frage, was sie als das allerwichtigste Ergebnis aus dem Programm mitgenommen hätten. Die Mehrzahl von ihnen antwortete: »Die Atmung!« Eine Antwort, die mich zum Schmunzeln bringt, da schließlich jeder von ihnen bereits lange vor der Teilnahme an unserem Programm geatmet hat! Warum also soll der lang vertraute Vorgang des Atmens auf einmal so wichtig und bedeutungsvoll sein? Die Antwort ist, dass sich die Qualität der Atmung verändert, sobald wir zu meditieren beginnen. Wer den Atem regelmäßig beobachtet, entwickelt zu ihm ein völlig anderes Verhältnis. Wir haben bereits gesehen, dass die Einstimmung auf den Atemprozess uns hilft, in unsere Mitte zu kommen. Der Atem *erinnert* uns daran, mit unserem Körper in Kontakt zu sein und auf das zu achten, was wir in diesem Moment erleben.

Wenn wir auf unseren Atem achten, so hat dies automatisch eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist, und wir können unsere Gefühle und Gedanken mit mehr Abstand und Gelassenheit betrachten. Wir sehen die Dinge nun klarer und in einer weiteren Perspektive, da wir um einen Grad wacher, um einen Grad bewusster sind. Dieser Zuwachs an Bewusstheit geht mit dem Erleben eines größeren Handlungsspielraums und einer größeren Wahlfreiheit einher. Anstatt in Stresssituationen aus dem Gleichgewicht zu geraten, zum Opfer der eigenen reflexartigen Reaktionen zu

werden und uns darüber selbst zu verlieren, erfahren wir nun einen Freiraum, der uns erlaubt, angemessen und zweckmäßig zu reagieren.

All dies können wir verwirklichen, wenn wir uns dazu entschließen, uns regelmäßig der einfachen Übung des Atemgewahrseins zu widmen. Außerdem werden Sie feststellen, dass es möglich ist, den Atem präzise in verschiedene Körperregionen zu lenken, um Schmerzen zu lindern und Spannungen aufzulösen. Gleichzeitig wird der Geist durch diese Übung beruhigt und stabilisiert.

Ebenso können wir den Atem zur Weiterentwicklung unserer Fähigkeit nutzen, über längere Zeit im Zustand innerer Stille und konzentrierter Aufmerksamkeit zu verweilen. Wir steigern unsere Fähigkeit zur Konzentration, indem wir das Vielerlei, mit dem der Geist normalerweise beschäftigt ist, durch ein einziges Phänomen ersetzen, um ihn darauf zu richten: den Atem. Gelingt es während der Meditation, diese Konzentration aufrechtzuerhalten, führt dies schließlich zu einer tiefen Erfahrung der Ruhe und Klarheit. Es ist, als ob dem Atem eine Kraft innewohnte, die sich uns erschließt, wenn wir uns seinem Rhythmus überlassen und ihm einfach folgen, so wie wir dem Verlauf eines Weges folgen würden.

Wir können diese Kraftquelle in uns entdecken, wenn wir für eine längere Zeit systematisch unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. So reift in uns Schritt um Schritt die Erkenntnis, dass der Atem ein zuverlässiger Verbündeter ist. In meinen Augen ist dies der Grund, warum so viele unserer Patienten sagen, dass »das Atmen« für sie die wichtigste Erfahrung in unseren Kursen gewesen sei. Etwas buchstäblich so Naheliegendes wie der Atem birgt eine bis dahin völlig unbeachtete Kraftquelle, die die Macht besitzt,

unser Leben zu verändern. Es ist gerade die Einfachheit der Übung des Atemgewahrseins, die ihr die Kraft verleiht, uns vom Zwang unablässigen Denkens zu befreien. Yogis aller Zeiten wussten darum, dass der Atem die universelle Grundlage jeder Meditationspraxis ist.

Mit fortgesetzter Übung machen wir schließlich vielleicht auch die Entdeckung, dass die Atmung gar nicht der wichtigste Faktor in dieser Gleichung ist und nicht in ihr das eigentliche Verwandlungspotenzial liegt, sondern im durch die Atembeobachtung erreichbaren Gewahrsein. Der Atem ist nur ein äußerst hilfreiches Medium, über das wir uns in der Fähigkeit schulen, in Gewahrsein zu verweilen und aus einem im Leib verankerten Gewahrsein heraus zu handeln. Dabei verbleiben der Atmung all die Vorzüge, von denen bisher die Rede war, und viele andere mehr. Sie ist ein ganz besonderes Mittel meditativer Aufmerksamkeit und verdient, dass wir weit innigeren Kontakt mit ihr halten, als wir ihr gemeinhin zugestehen. Darüber hinaus kann die Atembeobachtung ein Weg zur Einsicht in die übergeordnete Bedeutung des Gewahrseins selbst sein, wie unsere Patienten es immer wieder »am eigenen Leib erfahren«. Aus diesem Grund nennen sie so häufig »das Atmen« auf die Frage nach ihrer »wichtigsten Erfahrung mit MBSR«. Atmen ist jetzt nicht mehr einfach »nur« Atmen. Mit dem Atemgewahrsein erfährt die Atmung, wie alles andere, dessen wir in Gewahrsein innewerden, eine Verwandlung. Alles hängt von der *Art der inneren Beziehung* zu unserer Erfahrung ab.

Es gibt grundsätzlich zwei Methoden der Atembeobachtung: die »formale« und die »nichtformale« Übungsmethode. Bei der formalen Methode handelt es sich um eine reguläre Meditationssitzung, für die man eine bestimmte Zeit wählt, in

der man alle anderen Aktivitäten aussetzt, eine bestimmte Körperposition einnimmt und über einen längeren Zeitraum hinweg die Aufmerksamkeit in der zuvor beschriebenen Weise auf den Atem richtet. Solche Sitzungen, regelmäßig durchgeführt, schulen nicht nur die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit über längere Zeit hinweg aufrechtzuerhalten, sondern stärken ganz allgemein die Konzentrationsfähigkeit. Der Geist wird ruhiger und gesammelter und reagiert weniger leicht auf die eigenen gedanklichen Impulse und auf Störungen aus der Umgebung. Durch fortgesetztes Üben gewinnt die innere Ruhe, die sich mit dem Atemgewahrsein einstellt, zunehmend an Stabilität und Verlässlichkeit. Die Zeit der Meditation wird dann unabhängig von der gewählten Technik zu einer Zeit der Stille und der Regeneration, einer Einkehr in die Tiefen des eigenen Seins.

Bei der nichtformalen Achtsamkeitsübung, der zweiten Hauptmethode, richtet man die Aufmerksamkeit während des Tages wiederholt, oder auch permanent, auf den Atem, gleichgültig, wo man sich gerade befindet und womit man beschäftigt ist. So wird der Faden meditativer Achtsamkeit in den Alltag verwoben, und die körperliche Entspannung, seelische Ruhe und geistige Klarheit, die mit dieser Achtsamkeit einhergehen, teilen sich jedem Aspekt des Alltagslebens mit. Die Methoden ergänzen und befruchten einander und werden im Idealfall beide geübt. Die zweite Methode nimmt zwar keine zusätzliche Zeit in Anspruch, wohl aber verlangt sie, dass wir uns im Alltag immer wieder an sie erinnern. So werden Meditation und Alltag schließlich eins, zusammengehalten von der Kraft unseres Gewahrseins.

Atemgewahrsein ist für alle Formen der Meditation von

grundlegender Bedeutung, sei es für die Sitzmeditation, den Body-Scan, die Hatha-Yoga-Übungen oder die Gehmeditation, bei denen es sich jeweils um eine formale Meditationspraxis handelt. Aber auch im Alltag setzen wir Atemgewahrsein ein, um Kontinuität in der Achtsamkeit zu entwickeln. Mit der nötigen Ausdauer wird uns der Atem schon bald wie ein guter alter Freund sein – und zugleich ein mächtiger Verbündeter im eigenen Heilungsprozess.

Übung I

1. Legen Sie sich auf den Rücken, oder setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie sich für das Sitzen entscheiden, achten Sie darauf, dass Ihr Rücken möglichst gerade ist und die Schultern locker herabhängen.
2. Wenn Sie den Impuls verspüren, die Augen zu schließen, folgen Sie ihm ruhig, wenn Sie möchten.
3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam auf die Bauchdecke, als ob Sie sich einem scheuen Tier näherten, das sich auf einem Baumstumpf auf einer Lichtung im Wald in der Sonne wärmt. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
4. Wahren Sie so gut es geht die Konzentration auf die verschiedenen Empfindungen beim Atemvorgang.
»Werden Sie eins« mit dem Einatmen und dem Ausatmen in seiner ganzen Länge, so als würden Sie sich von den Wellen Ihres Atems tragen lassen.
5. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken

abschweifen, stellen Sie fest, was der Auslöser dafür war. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zur Bauchgegend unterhalb des Nabels zurück. Erspüren Sie die Empfindungen beim Einatmen und beim Ausatmen.

6. Auch wenn Ihre Gedanken hundertmal vom Atem abschweifen, stellen Sie einfach nur fest, was Ihren Geist gerade beschäftigt. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit, was auch immer sie abgelenkt haben mag, ebenso oft unbeirrt zum Atem zurück.
7. Üben Sie dies täglich eine Viertelstunde, eine Woche lang, ob Ihnen danach zumute ist oder nicht. Finden Sie heraus, wie es für Sie ist, sich dieser täglichen Disziplin zu unterziehen und die Meditation zu einem Teil Ihres Lebens zu machen. Achten Sie darauf, wie es sich anfühlt, jeden Tag für eine gewisse Zeit einfach nur zu atmen und zu sein, ohne etwas Bestimmtes tun zu müssen.

Übung II

1. Stimmen Sie sich mehrmals täglich zu verschiedenen Zeiten auf den Atem ein, indem Sie ein- oder zweimal dem Sichheben und -senken der Bauchdecke nachspüren.
2. Achten Sie dabei auf Ihre Gedanken und Gefühle, beobachten Sie sie einfach, wohlwollend und ohne zu bewerten.
3. Achten Sie zugleich darauf, ob in der Art, wie Sie sich selbst und Ihre Umgebung wahrnehmen, irgendeine

Veränderung eintritt.

4. Achten Sie sehr sorgfältig darauf, ob Sie sich bei der Wahrnehmung in Ihnen auftauchender Gedanken oder Gefühle von deren Inhalt oder Stimmungsfarbe *gefangen nehmen* lassen.

4. Die Sitzmeditation: Fühlungnahme mit dem Sein

In der ersten MBSR-Stunde hat jeder Teilnehmer Gelegenheit zu berichten, warum er am Kurs teilnimmt und was er für sich zu erreichen hofft. Dabei erzählte Linda einmal, dass sie sich fühle, als sei ihr ein großer Lkw auf den Fersen, der gerade immer etwas schneller sei als sie selbst. Die anderen Teilnehmer der Gruppe waren sofort von dem anschaulichen Bild angesprochen und reagierten mit zustimmendem Nicken und Schmunzeln. Ich fragte Linda (die stark übergewichtig ist), ob sie wisse, wofür der Lkw als Bild stehe, und sie meinte, es sei ihr Verlangen, ihre Begierden und Gelüste und letztlich ihr hungriger Geist, den sie als treibende und drängende Kraft ständig im Nacken habe.

Wenn wir den Geist in seinem Tun beobachten, werden wir sehen, dass er ständig auf der Suche nach Befriedigungen ist. Er versucht, die Dinge in seinem Sinne zu arrangieren, um zu erreichen, wonach er verlangt, und abzuwenden, wogegen er sich sträubt. All dies Sinnen und Trachten führt dazu, dass der Tag nicht genug Stunden hat, um all das zu erledigen, was wir uns vornehmen, bis wir vor lauter Hektik und Geschäftigkeit nicht mehr in der Lage sind, unserem wirklichen Tun etwas abzugewinnen, weil wir ständig unter Zeitdruck, zu gehetzt, zu beschäftigt, zu nervös sind. Unser Terminplan, unsere Pflichten und Aufgaben können erdrückend sein, selbst dann, wenn wir uns nur auf das Notwendige konzentrieren. Unsere Welt besteht aus permanenter Aktivität. Wir sind so im Tun verstrickt, dass wir

kaum noch in Kontakt mit dem Wesen sind, das hinter dem Tun steht, das heißt mit der Dimension des Seins.

Es ist gar nicht so schwer, wieder mit dem Sein in Fühlung zu kommen. Wir müssen uns nur daran erinnern, achtsam zu sein. Augenblicke der Achtsamkeit sind Augenblicke des Friedens und der Stille, selbst mitten im Tun. Wenn Ihr ganzes Leben von Aktivität bestimmt ist, kann die regelmäßige Meditationsübung ein Raum zur mentalen Gesundung und Stabilisierung sein, zu dem Sie Zuflucht nehmen können, um sich auszugleichen und neu auszurichten. Sie kann ein Mittel sein, um der kopflosen Betriebsamkeit Einhalt zu gebieten und sich Zeit für einen Zustand tiefer Entspannung und des Wohlfühlens zu nehmen, der Sie daran erinnert, wer Sie im Innersten sind. Das regelmäßige Üben kann Ihnen die Kraft und die Selbstkenntnis verleihen, Ihr Tun nunmehr, wenn Sie zu Ihrer Beschäftigung und Ihren Pflichten zurückkehren, aus Ihrer Verwurzelung im Sein heraustreten zu lassen. Zumindest ein gewisses Maß an Geduld und innerer Stille, an Klarheit und Ausgeglichenheit wird jetzt in Ihr Tun einfließen. Hektik und Stress werden Ihnen weniger anhaben können und verschwinden unter Umständen ganz, wenn Sie sich einmal völlig aus dem von der Uhr diktierten Zeitmaß herauslösen und – zumindest für Augenblicke – in der zeitlosen Qualität des Jetzt verweilen.

Meditieren ist wesentlich ein Nicht-Tun. Es ist vielleicht das einzige menschliche Bemühen, bei dem es nicht darum geht, irgendwohin zu gelangen, sondern ganz dort zu sein, wo man schon ist. In der Regel lassen wir uns von unserem Streben und Planen, von all unserem Agieren und Reagieren derart fortreißen, dass es uns zunächst befremdlich vorkommen kann, wenn wir innehalten, um zu spüren, wo wir eigentlich sind. Im Allgemeinen ist uns wenig bewusst, dass

unser Geist unablässig aktiv ist und wie sehr wir von seiner Aktivität gesteuert werden. Was nicht überraschend ist, da wir kaum jemals innehalten, um den Geist unmittelbar in seinem Treiben zu beobachten.

Es kann eine Weile dauern, bis man sich den Luxus zugesteht, dem eigenen Geist lediglich beobachtend zu *folgen*. Ironischerweise »haben« wir alle ein Bewusstsein und müssen uns offenbar dennoch immer wieder »bewusst machen«, wer wir sind. Tun wir dies nicht, nimmt das ständige Aktivsein überhand, und anstatt wir selbst zu sein, funktionieren wir nur noch, fast wie bewusstlose, rasend gewordene Roboter. Die Dynamik ungehemmter Aktivität kann uns über Jahrzehnte und selbst bis zum Ende unserer Tage mit sich fortreißen. Angesichts unseres enormen Aktivitätsdranges bedarf es offenbar ungewöhnlicher oder sogar drastischer Mittel, um uns die Kostbarkeit des Augenblicks wieder nahezubringen. Aus diesem Grund halten wir uns jeden Tag eine bestimmte Zeit für unsere Meditationssitzung frei. Sie ist ein Mittel, um innezuhalten, um »unserer selbst bewusst« zu werden, um erneut mit der Sphäre des Seins Kontakt aufzunehmen.

Das Bemühen um eine Zeit, die allein dem Sein und Nicht-Tun gewidmet ist, mag anfänglich affektiert und aufgesetzt erscheinen, als ein weiteres *Tun*, ein neues Pensum im Tagesplan. »Zusätzlich zu all meinen Aufgaben und dem schon vorhandenen Stress soll ich nun auch noch Zeit zum Meditieren finden!« Auf einer bestimmten Ebene ist diese Wahrnehmung auch zutreffend. Hat man aber erst einmal verstanden, wie dringend notwendig es ist, die Dimension des Seins in sich zu pflegen, Herz und Kopf zur Ruhe zu bringen und ein inneres Gleichgewicht zu finden, um den Unbilden des Lebens gewachsen zu sein, entwickelt man ganz von selbst

die Bereitschaft, sich diese Zeit zu nehmen, ja, ihr sogar Priorität einzuräumen und die notwendige Disziplin aufzubringen, sie auch einzuhalten. Es fällt nun viel leichter, Zeit für die Meditation zu finden, umso mehr, wenn man schließlich spürt, wie sie das Tiefste und Beste in uns nährt.

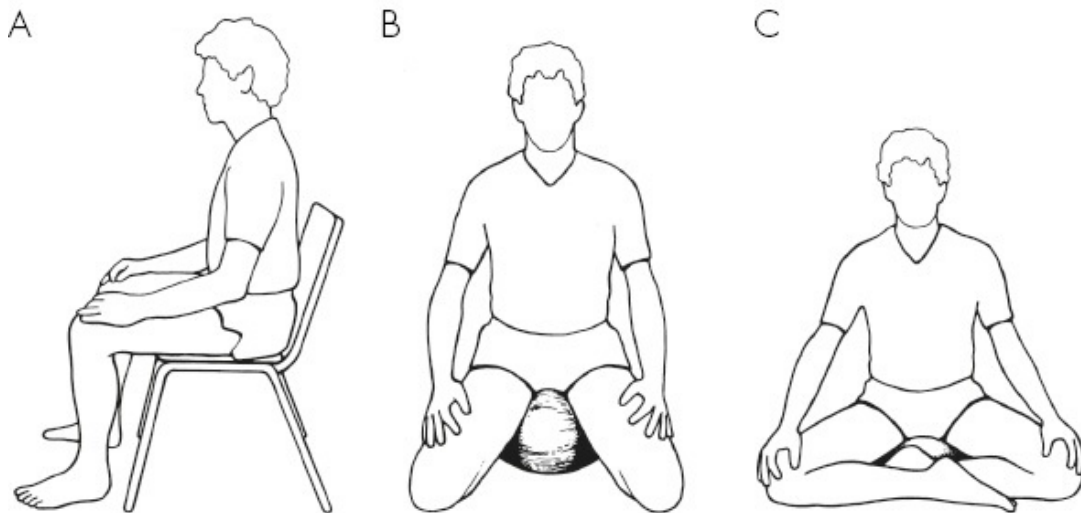
Die Sitzmeditation, oder einfach »das Sitzen«, ist das Herzstück der formalen Meditationspraxis. Weder mit dem Atmen noch mit dem Sitzen hat es etwas Besonderes auf sich, da wir es ja ständig tun. Wie aber das meditative Atmen eine andere Qualität hat als das normale Atmen, so unterscheidet sich auch das meditative Sitzen vom normalen Sitzen, und zwar durch den Grad an Gewahrsein.

Für die Sitzmeditation wählen wir eine bestimmte Zeit und einen Ort, der sich für das »Nicht-Tun« gut eignet (siehe Kapitel 2). Wir bemühen uns bewusst um eine aufrechte, präsente und zugleich entspannte Sitzhaltung, in der wir einigermaßen bequem für eine gewisse Zeit verweilen können, wobei Kopf, Nacken und Rücken eine lotrechte Linie bilden, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann. Diese Haltung strahlt außerdem eine gewisse Würde aus und kann als Ausdruck der inneren Haltung des Selbstvertrauens, der Selbstakzeptanz und der konzentrierten Aufmerksamkeit betrachtet werden, die es zu entwickeln gilt. Wir verharren einfach in stiller Empfänglichkeit, ohne Versuch, der Gegenwart von uns aus irgendeinen Inhalt zu geben, wie wir es bereits bei den verschiedenen Übungen mit Atembeobachtung versucht haben.

Für gewöhnlich sitzt man auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit gerader Lehne. In diesem Fall sollten die Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen. Wir empfehlen

unseren Patienten in der Regel, sich nicht anzulehnen, damit sich der Rücken aus eigener Kraft aufrecht hält (siehe Abbildung 2 A). Ist dies zu anstrengend, können Sie sich aber auch anlehnen. Sitzt man auf dem Boden, sollte das Gesäß leicht erhöht sein. Dazu eignet sich jedes normale Kissen, das man ein- oder zweimal zusammenlegen kann. Oder man besorgt sich ein spezielles Meditationskissen, ein sogenanntes Zafu.

Abbildung 2



Es gibt verschiedene Varianten der Meditationshaltung. Bei den meisten Haltungen werden die Beine in der einen oder anderen Form gekreuzt. Ich selbst sitze am liebsten in der sogenannten »burmesischen« Haltung (siehe Abbildung 2 C), bei der die Ferse eines Beines an den Körper herangezogen und das andere Bein locker davorgelegt wird. Wenn dabei die Knie den Boden berühren, so erhöht dies die Stabilität und Bequemlichkeit der Position. Ob dies gelingt, hängt aber von der Beweglichkeit der Hüft-, Knie- und Fußgelenke ab. Manche ziehen es vor, mit einem Kissen zwischen den Beinen zu sitzen oder vielmehr zu knien (siehe Abbildung 2 B), oder

bedienen sich einer speziellen Meditationsbank, die denselben Zweck erfüllt.

Für welche Position man sich auch entscheidet, das Sitzen auf dem Boden in der Meditationshaltung verleiht das beruhigende Gefühl, stabil und geerdet zu sein. Aber es ist keine Bedingung. Einige Kursteilnehmer sitzen lieber auf dem Boden, die meisten jedoch auf Stühlen mit gerader Lehne. Ausschlaggebend ist letztlich nicht die Wahl der Art zu sitzen, sondern die Ernsthaftigkeit des Bemühens.

Ob Sie nun auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen: Sehr wohl von Bedeutung ist die Körperhaltung. Die äußere Haltung ist ein wichtiges Hilfsmittel in der Ausbildung einer inneren Haltung der Würde, Geduld und Toleranz sich selbst gegenüber. Im Wesentlichen ist dabei darauf zu achten, dass Rücken, Nacken und Kopf möglichst eine lotrechte Linie bilden und die Schultern entspannt sind. Die Hände ruhen entweder auf den Knien (siehe Abbildung 2) oder im Schoß, wobei die linke Hand in die rechte gelegt wird und die Daumenkuppen einander leicht berühren.

Nachdem man die gewünschte Haltung eingenommen hat, lenkt man die Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang. Man *spürt*, wie der Atem einströmt, und spürt, wie er ausströmt. Man weilt ganz in der Gegenwart, Augenblick um Augenblick, Atemzug um Atemzug. Es ist genauso einfach, wie es klingt. Man lässt den Atem ganz natürlich geschehen, beobachtet ihn und spürt den mit ihm verbundenen Empfindungen nach, wie ausgeprägt oder subtil diese auch sein mögen.

Es ist einfach, aber nicht leicht. Wahrscheinlich können Sie Stunden vor dem Fernseher oder im Auto zubringen, ohne dabei im mindesten unruhig zu werden. Wenn es aber darum geht, einfach nur dazusitzen und nichts zu tun, als den eigenen Atem zu beobachten, dann werden Sie schnell

feststellen, dass zumindest etwas in Ihnen nach einer Beendigung dieses Zustands verlangt. Vielleicht dauert es eine Minute oder zwei, vielleicht auch drei oder vier, bis sich in Ihnen Unmut regt und sich das Verlangen nach Veränderung einstellt, sei es, dass der Körper in eine andere Position wechseln will oder der Geist Beschäftigung oder Zerstreuung einfordert. Das ist unvermeidlich und ergeht jedem Übenden so, nicht nur dem Anfänger.

Gerade an diesem Punkt ist die Übung der Achtsamkeit besonders interessant und fruchtbar. Normalerweise folgt der Körper jedem Impuls des Geistes. Wenn der Geist ruhelos ist, ist es auch der Körper. Kaum entsteht im Geist die Vorstellung von einem Getränk, begibt sich der Körper auch schon zum Kühlschrank. Findet der Geist etwas langweilig, springt man auch schon auf und hält nach anderem Ausschau, um ihn zu befriedigen. Dieses Prinzip funktioniert auch umgekehrt und mit demselben Erfolg. Rührt sich im Körper das kleinste Unbehagen, meldet er es dem Geist, der sogleich auf Abhilfe sinnt, und ehe man sich's versieht, ist man wieder auf den Beinen.

Wer sich ernsthaft um innere Ruhe und Entspannung bemüht, wird sich nun vielleicht fragen, warum der Geist, sich selbst überlassen, so schnell gelangweilt ist oder warum der Körper im Nicht-Tun so leicht ruhelos wird und Unbehagen verspürt. Woher stammt der Drang, jeden Augenblick mit irgendetwas auszufüllen? Was steckt hinter dem Bedürfnis nach Unterhaltung, sobald man einmal einen »unausgefüllten« Moment erlebt? Warum widerstrebt es Geist und Körper so, in Ruhe zu verweilen? Was lässt uns aufspringen und agieren, woher diese Unrast und der ständige Drang, etwas zu tun?

In der Achtsamkeitsmeditation versucht man nicht, solchen Fragen nachzugehen. Man beobachtet einfach den Impuls,

die Übung abubrechen oder sich mit Gedanken zu beschäftigen, die im Geist auftauchen. Und anstatt aufzuspringen oder dem nächsten Handlungsimpuls zu folgen, den der Geist uns eingibt, bringt man die Aufmerksamkeit sanft, aber beharrlich zum Bauch zurück und beobachtet den Atem, von Augenblick zu Augenblick. Für einen Moment oder zwei mögen wir dem Gedanken nachgehen, warum unser Geist so beschaffen ist. Dann aber kommen wir zu unserer eigentlichen Übung zurück, jeden Moment in seinem Sosein zuzulassen, ohne uns Fragen nach seinem Wie und Warum zu widmen. Wir sitzen und folgen unserem Atem und *sind* das Wissen, das im Gewahrsein immer schon verwirklicht ist.

Grundregeln der Meditation

Die wichtigsten Regeln der Sitzmeditation sind sehr einfach: Man beobachtet den Atem, wie er ein- und ausströmt. Man bringt die ganze Aufmerksamkeit zur *Empfindung* des Einatmens und ebenso zur *Empfindung* des Ausatmens (siehe Kapitel 1 und 3). Sobald man bemerkt, dass die Gedanken davon abschweifen, registriert man dies und lenkt die Aufmerksamkeit behutsam zum Atem, zur Bewegung der Bauchdecke zurück.

Bei Ihren eigenen Versuchen werden Sie schon bemerkt haben, dass Ihr Geist ziemlich sprunghaft ist. Und selbst wenn Sie sich fest vorgenommen haben, unter allen Umständen auf den Atem konzentriert zu bleiben, werden Sie bald sehen, dass der Geist ganz woanders ist, dass er abgeglitten ist und den Atem vergessen hat. Sooft wir bemerken, dass unser Geist abdriftet und den Kontakt mit der Gegenwart verliert, stellen wir als Erstes fest, was in

unserem Geist vorgeht und uns von der Atembeobachtung abgelenkt hat. Sodann bringen wir unsere Aufmerksamkeit geduldig zur Atmung, zum sanften Sichheben und -senken unserer Bauchdecke zurück. Und auch wenn unsere Aufmerksamkeit hundertmal abschweift, lenken wir sie hundertmal sanft zum Atem zurück.

Wenn Sie auf diese Weise üben, trainieren Sie Ihren Geist, der dadurch an Stabilität gewinnt und weniger leicht auf Reize reagiert. Sie verleihen jedem Augenblick Bedeutung und nehmen jeden Moment als das, was er ist, ohne den einen als besser und den anderen als schlechter zu beurteilen. Auf diese Weise entwickeln Sie Ihre natürliche Fähigkeit zur Konzentration und zur Beruhigung des Geistes. Indem Sie die Aufmerksamkeit, sobald sie abschweift, immer wieder zum Atem zurücklenken, steigert und vertieft sich Ihre Konzentration, ähnlich wie sich die Muskeln eines Sportlers entwickeln, wenn er regelmäßig trainiert. Wenn Sie regelmäßig mit Ihren inneren Widerständen arbeiten (anstatt dagegen anzukämpfen), entwickeln Sie Geduld und innere Stärke und üben sich zugleich darin, nicht zu urteilen. Sie kritisieren sich nicht selbst, weil Ihr Geist sich vom Atem gelöst hat, sondern kehren einfach ungerührt zur Atmung zurück, sanft und beharrlich.

Der Umgang mit Unwohlsein und Schmerz

Wenn Sie sich in Ihre Meditationsposition begeben, werden Sie schnell feststellen, dass fast alles geeignet ist, Ihre Aufmerksamkeit vom Atem abzuziehen. Besonders starke Ablenkungsimpulse gehen vom Körper aus. Sobald man bewegungslos in einer bestimmten Sitzhaltung verharrt, stellt

sich fast immer nach einer Weile körperliches Unwohlsein ein. Normalerweise reagieren wir auf dieses Unbehagen, indem wir unbewusst ständig unsere Position verändern. In der Meditation jedoch ist es sinnvoll, schon dem ersten Impuls zur Lageveränderung zu widerstehen und stattdessen auf die Empfindungen des Unbehagens selbst unsere Aufmerksamkeit zu richten. Wir eröffnen ihnen einen mentalen Raum, in dem sie das sein dürfen, was sie sind.

Warum tun wir dies? In dem Augenblick, in dem uns unser Unbehagen zu Bewusstsein kommt, bildet es einen Teil unserer gegenwärtigen Erfahrungswelt, der als solcher unsere volle Aufmerksamkeit und Beachtung verdient. Dieser Moment eröffnet uns die Möglichkeit, unmittelbar zu beobachten, was sich abspielt, wenn wir automatisch reagieren. Wir können also den ganzen Prozess verfolgen, wenn der Geist in Erregung und aus dem Gleichgewicht gerät, wenn er abdriftet, sich auf die eine oder andere Weise in Gedankengängen verliert und dabei weit vom Atemgewahrsein entfernt.

Wenn Sie in dieser Weise darauf achten, was in Ihnen vorgeht, dehnen Sie Ihr Bewusstsein auf den Schmerz in den Knien oder im Rücken, auf die Verspannung in den Schultern aus, anstatt darin Ablenkungen zu sehen, die Sie daran hindern, sich auf den Atem zu konzentrieren. Sie akzeptieren sie einfach als Gegebenheiten, ohne mit Abwehr zu reagieren. Diese Sichtweise ermöglicht es uns, mit unangenehmen Gefühlen anders als bisher umzugehen. So unangenehm sie auch sein mögen, werden körperliche Beschwerden damit zu potenziellen Lehrern und Verbündeten in der Selbsterkenntnis. Sie können Ihnen dabei helfen, Kräfte der Konzentration, der inneren Ruhe und des Bewusstseins zu entwickeln, und sind dann nicht mehr bloß

frustrierende Hindernisse beim Versuch, dem Atem aufmerksam zu folgen.

Die Entwicklung einer flexibleren Form von Aufmerksamkeit erlaubt Ihnen, *jede* Art von Geschehen willkommen zu heißen und anzunehmen, anstatt darauf zu beharren, beispielsweise nur dem Atem zu folgen. Sie zu pflegen ist eines der wichtigsten und wertvollsten Merkmale der Achtsamkeitsmeditation. Wie schon angemerkt, ist letztlich nicht der Atem das Wesentliche, sondern das Gewahrsein selbst. *Jeglicher* Aspekt unserer Erfahrung kann zum Gegenstand unseres Gewahrseins werden, das immer dasselbe bleibt, ob als Atemgewahrsein oder in irgendeiner anderen Form.

In der Praxis bedeutet dies, dass wir uns bemühen, mit der Meditationsübung auch dann fortzufahren, wenn unangenehme Empfindungen auftreten; nicht unbedingt, bis sie in Schmerz ausarten, doch über die Grenze hinaus, an der wir normalerweise reagieren würden. Wir atmen *mit* ihnen und in sie *hinein*. Wir heißen sie willkommen und bemühen uns von Augenblick zu Augenblick um gleichbleibende Aufmerksamkeit. Wenn es gar nicht anders geht und wir unsere Position verändern müssen, *tun wir auch dies achtsam* und folgen in jedem Moment bewusst der Bewegung unseres Körpers.

Natürlich heißt das nicht, dass wir in der Meditation Schmerzen und Unwohlsein als unwichtige Körpersignale übergehen. Sie sind vielmehr sehr wichtige Erfahrungen, und es lohnt sich, sich sehr viel eingehender mit ihnen zu beschäftigen. In Kapitel 22 und 23 werden wir noch darauf zurückkommen. Die beste Art, mit Schmerz und Unwohlsein umzugehen, ist, sie als Teil der gegenwärtigen Erlebnisrealität zu akzeptieren, anstatt sie abzulehnen und

loswerden zu wollen. Nur so kann man die Erfahrung machen, dass es trotz körperlicher Beschwerden möglich ist, sich in das Unwohlsein hinein zu entspannen. Indem wir innerlich zugewandt bleiben und uns dem, was ist, in Gewahrsein öffnen, kann auch Unwohlsein oder selbst Schmerz für uns zum Lehrer werden, zum Führer auf dem Weg zur Heilung.

Sich in das Unwohlsein hinein zu entspannen heißt, die Intensität des Schmerzes bis zu einem gewissen Grad zu verringern. Je mehr man sich darin übt, desto leichter gelingt es, den Schmerz zu reduzieren oder zumindest durchlässiger für ihn zu werden, weniger Widerstand aufzubauen. Allein darin liegt schon ein Zuwachs an Lebensqualität. Unabhängig davon, ob es während der Sitzmeditation gelingt, die Schmerzen zu lindern, entsteht aus dem achtsamen Umgang mit der inneren Reaktion auf den Schmerz ein gewisses Maß an Ruhe, Gleichmut und geistigem Bewegungsspielraum. Es hilft uns, sowohl mit den verschiedensten Herausforderungen und Stresssituationen als auch mit Schmerzzuständen gelassener umzugehen (siehe Teil II und III).

Gedanken während der Meditation

Neben unangenehmen körperlichen Empfindungen oder Schmerzen sind es vor allem Gedanken, die uns während der Meditation vom Atem ablenken. Nur weil man den Entschluss gefasst hat, eine Position der Stille einzunehmen und von Augenblick zu Augenblick den Atem zu beobachten, heißt das noch nicht, dass der Verstand mitspielt und das Denken in uns zur Ruhe kommt. Vielmehr entdecken wir jetzt auf einmal, während wir versuchen, uns bewusst auf den Atem zu

konzentrieren, dass wir einem schier endlosen Strom des Denkens ausgesetzt sind, in dem die einzelnen Gedanken unablässig und völlig regellos einander folgen. Sie stürzen durch unseren Kopf wie ein Wasserfall, dem wir nichts entgegensetzen haben. Auch unsere Patienten machen diese Erfahrung, und am Ende der ersten Woche nimmt so mancher erleichtert zur Kenntnis, dass es den anderen nicht besser ergangen ist. Es beruhigt sie zu wissen, dass auch die anderen Teilnehmer im Kurs beständigem Denken ausgesetzt sind, denn das ist es, was den Geist ausmacht.

Gerade diese Erfahrung, dem Denken ausgesetzt zu sein, wird für viele zu einer Art Offenbarung und Chance, zum Beginn eines tiefgreifenden Lernprozesses, der für viele das wertvollste Ergebnis ihrer Meditationsarbeit ist: Die Erfahrung zeigt ihnen nämlich, dass sie *nicht ihre Gedanken sind*, dass sie die Wahl haben, ob sie sich mit ihnen identifizieren und welche Bedeutung sie ihnen beimessen. Diese einfache Tatsache war ihnen zuvor nicht klar gewesen.

Zu Beginn der Meditationspraxis zieht das Denken ständig die Aufmerksamkeit vom Hauptziel ab, das man sich im Bemühen um Stille und Konzentration gesetzt hat, nämlich beim Atem zu bleiben. Um der Meditationsübung dennoch Kraft und Stabilität zu verleihen, muss man sich daher immer wieder daran erinnern, zum Atem zurückzukehren, ganz gleich, worauf der Geist von einem Augenblick zum anderen verfällt und ob diese Gedanken Bedeutung für uns haben oder nicht.

Wie wir schon festgestellt haben, führen die Gedanken offenbar ein Eigenleben. In Zeiten großer Belastungen kreisen sie oft zwanghaft um unsere Nöte, und ständig geht uns durch den Kopf, was zu tun und zu lassen ist, was wir hätten tun und nicht tun sollen. Aber auch wenn unsere

Gedanken weniger angst- und sorgenbelastet sind, ziehen sie unsere Aufmerksamkeit vom Atem ab. Es kann sein, dass wir über einen Film nachdenken, den wir gesehen haben, oder dass uns eine Melodie hartnäckig durch den Kopf geht. Wir machen uns Gedanken um das Abendessen, unsere Arbeit, unsere Eltern, unsere Kinder, andere Leute, den Urlaub, unsere Gesundheit, den Tod, die Rechnungen und vieles andere mehr. Während wir in der Meditation sitzen, herrscht in unserem Kopf ein Tumult von Gedanken. Meistens sind wir uns dessen gar nicht bewusst, bis wir irgendwann bemerken, dass wir längst nicht mehr beim Atem sind. Es ist wie ein Erwachen aus der Gedankenverlorenheit, und weder wissen wir, woher diese Gedanken gekommen, noch, wann sie an die Stelle des Atemgewahrseins getreten sind.

An diesem Punkt sagt man sich: »Was immer das für Gedanken sein mögen, ich lasse sie los und wende mich in diesem Augenblick wieder dem Atem zu. Zunächst aber mache ich mir klar, dass es sich tatsächlich nur um Gedanken handelt, um Bewusstseinsereignisse.« Die Gedanken loszulassen heißt nicht, sie wegzudrängen. Es bedeutet einfach nur, sie das sein zu lassen, was sie sind, während wir die Atemempfindungen erneut in den Fokus unseres Gewahrseins rücken. Außerdem ist es hilfreich, die Sitzhaltung zu überprüfen und sich wieder gerade aufzurichten, falls man in sich zusammengesunken ist, was für gewöhnlich der Fall ist, wenn der Geist abdriftet oder ins Dämmern gerät.

Bei der Meditation betrachten wir alle Gedanken bewusst als wertneutral. Wir nehmen jeden Gedanken, der sich einstellt, so wenig verhaftet wie nur möglich in unser Gewahrsein hinein und kehren, *unabhängig vom Inhalt und emotionalen Gehalt des Gedankens*, zum Atem als dem

eigentlichen Ziel unserer Aufmerksamkeit zurück. Mit anderen Worten, wir üben uns bewusst darin, jeden Gedanken, der unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, loszulassen, ob er uns nun wichtig oder unwichtig erscheint, bedeutsam oder banal. Wir beobachten die Gedanken als bloße Gedanken, das heißt als punktuelle und anscheinend zusammenhanglose Ereignisse in unserem Geist. Wir nehmen sie wahr, weil sie nun einmal da sind. Doch wir lassen nicht zu, dass ihr Inhalt von unserer Aufmerksamkeit Besitz ergreift, wie bedrängend oder verlockend er in einem gegebenen Moment auch sein mag. Wir nehmen den Inhalt und die »emotionale Brisanz« unserer Gedanken wahr, lassen sie dann bewusst los und konzentrieren uns erneut auf den Atem und das Erlebnis, während des Sitzens ganz »in unserem Körper« zu sein. Falls nötig – und es *wird* nötig sein – wiederholen wir das Hunderte und Tausende von Malen.

Die Gedanken loszulassen bedeutet wie gesagt nicht, sie zu unterdrücken. Viele fassen es jedoch so auf und begehen den Irrtum zu glauben, Meditation verlange von ihnen, ihre Gedanken und Gefühle abzustellen. Sie verstehen die Anweisungen so, dass Denken »schlecht« sei und Gedanken in einer »gelungenen« Meditation nur wenig oder keinen Raum hätten.

Grundsätzlich sind in der Meditation Gedanken weder schlecht noch unerwünscht. Was zählt, ist einzig, ob man sich seiner Gedanken und Gefühle während der Meditation bewusst ist und in welcher Art innerer Beziehung man zu ihnen steht. Jeder Versuch, sie zu unterdrücken, wird in noch größerer Anspannung und Enttäuschung enden. Anstatt Ruhe, Einsicht, Klarheit und Frieden zu finden, schaffen wir so nur ein zusätzliches Problem.

Achtsamkeit bedeutet nicht, unsere Gedanken zu verdrängen oder uns gegen sie abzuschotten, um den Geist zu beruhigen. Wir versuchen auch nicht, unsere Gedanken anzuhalten, während sie unseren Geist durchströmen. Alles, was wir tun, ist, ihnen einen Raum zu eröffnen, sie *als* Gedanken zu beobachten und sein zu lassen. Dabei bedienen wir uns des Atems als eines Ankers, als unseres »Heimathafens«, von dem aus wir sie gelassen und konzentriert beobachten. Wieder kann es hilfreich sein, sich in Erinnerung zu rufen, dass Gewahrsein der Gedanken und Gefühle und Atemgewahrsein im Grunde ein und dasselbe ist. Es gibt nur *ein* Gewahrsein.

Geht man mit dieser Orientierung an die Übung der Achtsamkeit heran, wird man feststellen, dass jede formale Meditationssitzung anders ist. Einmal fühlt man sich relativ ruhig und entspannt, und weder Gedanken noch starke Emotionen mischen sich störend ein. Ein anderes Mal sind die Gedanken und Gefühle so übermächtig und anhaltend, dass einem nichts übrigbleibt, als sie, so gut es geht, zu beobachten und zwischendurch möglichst oft dem Atem zu folgen. *In der Meditation geht es nicht darum, ob viele oder wenige Gedanken auftauchen, sondern darum, wie viel Raum man ihnen im Bewusstsein gibt, um ihrer von Augenblick zu Augenblick gewahr zu werden.*

Es hat eine erstaunlich befreiende Wirkung, wenn man in der Lage ist, in Gedanken lediglich Gedanken zu sehen, die weder man »selbst« noch die »Realität« sind. Nehmen wir an, in Ihnen entsteht der Gedanke, dass Sie heute eine Reihe von Dingen zu erledigen haben. Wenn Sie diesen Gedanken nicht als Gedanken erkennen, sondern ihn als »Wahrheit« verstehen, dann schaffen Sie *in diesem Augenblick* für sich

eine geistige Realität, die besagt, dass Sie all diese Aufgaben noch heute zu bewältigen haben.

Im ersten Kapitel war schon von Peter die Rede, der zum MBSR-Training kam, um einem zweiten Herzinfarkt vorzubeugen. Das besagte Phänomen wurde ihm eines Tages schlagartig klar, als er noch spätabends im Scheinwerferlicht vor seiner Garage sein Auto wusch. Plötzlich ging ihm auf, dass er dies ja gar nicht tun *musste* und dass sein Tun lediglich die zwangsläufige Konsequenz eines mit vermeintlichen Notwendigkeiten vollgestopften Tages war. Er *dachte*, dies alles *heute* erledigen zu müssen. Als er einsah, was er sich damit antat, wurde ihm auch klar, dass er zuvor außerstande gewesen war, den anfänglichen Gedanken in Frage zu stellen, da er inzwischen bereits fest von seiner Wahrheit überzeugt war.

Wenn es Ihnen hin und wieder ähnlich wie Peter ergeht, sind Sie wahrscheinlich ebenfalls oft hektisch, angespannt und nervös, ohne recht zu wissen, warum. Sollte während der Meditation also der Gedanke an das, was Sie heute noch alles zu erledigen haben, auftauchen, müssen Sie sehr achtsam sein und sich klarmachen, dass es sich um einen *Gedanken* handelt. Denn sonst springen Sie schon im nächsten Augenblick wieder auf, um aktiv zu werden, ohne Bewusstsein davon, dass Sie das Sitzen wegen eines gedanklichen Impulses abgebrochen haben. Ebenso gut können Sie diesen Gedanken aber auch nüchtern aus der Distanz betrachten und Prioritäten setzen, um eine sinnvolle Entscheidung zu treffen, was wirklich Ihr Handeln verlangt. Und dann wissen Sie auch, wann es für einen Tag genug ist.

Den Gedanken *als Gedanken* wahrzunehmen kann Sie aus einer gedanklichen Realität befreien, die oft die Wirklichkeit verzerrt, und zu mehr Klarheit und Ordnung in Ihrem Leben

führen. Die Befreiung von der Tyrannei der Gedanken ist ein unmittelbares Ergebnis der Meditationspraxis. Gelassenheit und Achtsamkeit entwickeln sich gemeinsam, wenn man sich regelmäßig Zeit nimmt, in Nicht-Tun und Gewahrsein zu verweilen, wenn man dem Rhythmus des Atems folgt und die Vorgänge in Geist und Körper beobachtet, ohne sich von ihnen gefangen nehmen zu lassen. Bilden wir mentale Stabilität aus und gewinnen wir mehr Unabhängigkeit vom Inhalt unserer Gedanken, dann stärken wir zugleich unsere Konzentration und Geistesruhe. Die Achtsamkeit verstärkt sich jedes Mal, wenn wir einen Gedanken, der auftaucht, *als* Gedanken wahrnehmen, seinen Inhalt registrieren, seine Wirkung auf uns und seinen Wahrheitsgehalt erkennen, ihn loslassen, zu unserem Atem zurückkehren und wieder unseres Körpers innewerden. Wir lernen uns selbst besser kennen und akzeptieren: nicht wie wir sein wollen, sondern wie wir wirklich sind.

Weitere Meditationsobjekte

In der zweiten MBSR-Kurswoche beginnen wir für gewöhnlich mit der Sitzmeditation. Das bedeutet, dass nun täglich zusätzlich zu dem fünfundvierzigminütigen Body-Scan, den Sie im nächsten Kapitel kennenlernen werden, weitere zehn Minuten für die Sitzmeditation hinzukommen. Im Verlauf des gesamten Kurses wird die Sitzmeditation bis auf fünfundvierzig Minuten ausgedehnt. Gleichzeitig erweitern wir nach und nach das Spektrum an Eindrücken und Erfahrungen, die wir als Beobachter in unser Wahrnehmungsfeld einbeziehen.

Während der ersten Woche steht die Atembeobachtung im

Mittelpunkt. Schon auf diese Weise könnte man endlos meditieren. Die Meditation würde sich immer mehr vertiefen, der Geist immer ruhiger und entspannter werden, die Achtsamkeit – also das nicht wertende Gewahrsein jedes Augenblicks – immer intensiver.

Auch eine sehr einfache Technik wie die Atembeobachtung hat eine zutiefst heilsame und befreiende Wirkung, die der Heilwirkung einer strukturierten Methode in nichts nachsteht. Es ist ein Missverständnis zu glauben, dass eine Methode »fortgeschrittener« als eine andere sei. Das Ruhen im Atem ist keineswegs weniger »fortgeschritten« als die Konzentration auf andere Aspekte der inneren und äußeren Erfahrung. Jede Methode hat ihren Platz und ihre Bedeutung in der Entwicklung von Achtsamkeit und Einsicht. Von wesentlicher Bedeutung sind Qualität und Ernsthaftigkeit Ihres Bemühens und die Tiefe Ihrer Schau, nicht die »Methode«, nach der Sie üben, und auch nicht das Objekt der Aufmerksamkeit. Wenn Sie wirklich aufmerksam sind, kann sich über jedes beliebige Objekt ein Zugang zum unmittelbaren Gewahrsein des Augenblicks eröffnen. Vergessen Sie nicht, dass es immer ein und dasselbe Gewahrsein ist, gleichgültig, welches Ziel wir bei einer bestimmten Technik für unsere Aufmerksamkeit wählen. Das Atemgewahrsein ist und bleibt jedoch ein mächtiger und wirkungsvoller Ankerpunkt für alle anderen Aspekte meditativer Aufmerksamkeit. Aus diesem Grund kehren wir immer wieder zu ihm zurück.

Über die acht Wochen des MBSR-Programms erweitern wir in der Sitzmeditation nach und nach die Ebenen der Aufmerksamkeit: Vom Atem ausgehend beziehen wir schrittweise Empfindungen in bestimmten Körperregionen mit ein, dann die Empfindung des ganzen Körpers, danach

Umgebungsgeräusche und schließlich die gedankliche Aktivität. Manchmal konzentrieren wir uns lediglich auf einen dieser Aspekte. Dann wieder gehen wir während einer anderen Sitzung alle Ebenen nacheinander durch und lassen die Übung in reine Aufmerksamkeit einmünden, bei der wir uns auf nichts Spezielles konzentrieren, sondern auf alles achten, was für uns in Erscheinung tritt, seien dies Geräusche, Gedanken oder auch der Atem. Diese Form nennen wir auch *ungerichtetes Gewahrsein (choiceless awareness)* oder *schwebende Präsenz (open presence)* – wir sind einfach nur empfänglich für das, was sich uns von Augenblick zu Augenblick zeigt, während wir in Gewahrsein verweilen. Das mag einfach klingen. Tatsächlich jedoch verlangt diese Übungsform ein hohes Maß an innerer Stille und Achtsamkeit. Am ehesten lassen sich Stille und Achtsamkeit entwickeln, wenn man ein Objekt der Konzentration auswählt, in der Regel also den Atem, mit dem man über Monate oder auch Jahre hinweg arbeitet. Viele Übende kommen anfangs am besten damit zurecht, bei ihrem Atem und dem Gespür für den ganzen Körper zu bleiben, vor allem, wenn sie mehr als acht Wochen für das MBSR-Programm benötigen. Sie können Atemgewahrsein auch selbständig ohne CD-Anleitung üben. Alternativ dazu gibt es auch CDs mit weiteren geführten Meditationen, die für Sie in dem einen oder anderen Stadium Ihrer Übungspraxis hilfreich sein können. Üben Sie jedoch zunächst anhand der Anleitungen am Ende dieses Kapitels. In Kapitel 10, und weiterhin in den Kapiteln 34 und 35, finden Sie dann die Grundrisse für ein umfassendes Meditationsprogramm, das dem Acht-Wochen-Übungsplan der MBSR-Kurse entspricht.

Bei der Einführung in die Sitzmeditation in der zweiten Kursstunde gibt es für gewöhnlich viel Unruhe. Die

Teilnehmer rücken auf ihren Plätzen herum, die Augen gehen zu und wieder auf, bis jeder sich ein wenig an die Vorstellung gewöhnt hat, »nichts« zu tun und einfach nur zu sein. Für Schmerz- oder Angstpatienten oder Menschen, die ausschließlich handlungsorientiert sind, kann das Stillsitzen geradezu eine Unmöglichkeit darstellen. Oft denken sie, ihre Schmerzen seien zu stark oder sie seien zu unruhig oder ungeduldig dazu. Nach einigen Wochen jedoch herrscht bei der gemeinsamen Sitzmeditation tiefe Stille im Raum, sogar wenn die einzelnen Meditationsperioden schon dreißig oder vierzig Minuten dauern. Es gibt kaum noch Unruhe und Gerücke, selbst unter den Teilnehmern mit einer Schmerz- oder Angstproblematik und den »Machernaturen«, die sonst immer auf dem Sprung sind. Für uns ein klarer Hinweis, dass sie die Übungen auch zu Hause fortsetzen, sich auf die Erfahrung der Stille einlassen und so ein gewisses Maß an körperlicher und geistiger Ruhe entwickeln.

Die meisten Teilnehmer erleben schon bald, dass das Meditieren eine beglückende Erfahrung sein kann, die durchaus nicht immer »Arbeit« bedeuten muss. Sie kommen mühelos in einen Zustand der Entspannung, in dem sie sich der Stille des Seins öffnen, jeden Augenblick so annehmen, wie er sich zeigt, und in Gewahrsein verweilen. Jedes Mal, wenn wir uns hinsetzen, eine präsente und würdevolle Haltung einnehmen und aufmerksam dem Atem folgen, sei es auch nur für kurze Zeit, finden wir zu unserer Ganzheit zurück und erneuern die ursprüngliche Balance von Körper und Geist, unabhängig von ihrer momentanen, sich stets wandelnden Verfassung. Das Sitzen wird zu einer Übung der Loslassens in die Stille und den Frieden hinein, des Absinkens unter die Oberfläche des aufgewühlten Geistes. Man schaut einfach und lässt geschehen, schaut und lässt geschehen,

schaut und lässt geschehen.

Übung I – Sitzmeditation mit Atembeobachtung

1. Folgen Sie einmal täglich zehn Minuten lang aufmerksam dem Atem. Nehmen Sie dabei eine bequeme und würdevolle Sitzhaltung ein.
2. Wenn Sie bemerken, dass sich die Aufmerksamkeit vom Atem löst, stellen Sie fest, was in Ihrem Geist vorgeht. Lassen Sie es, was immer es ist, auf sich beruhen, und bringen Sie die Bauchatmung erneut in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit.
3. Dehnen Sie die Sitzmeditation nach und nach aus, bis Sie eine halbe Stunde oder länger am Stück sitzen können. Denken Sie aber auch daran, dass es keine »Zeit« mehr gibt, wenn Sie ganz im gegenwärtigen Moment sind. Die Zeit, die auf der Uhr verstreicht, ist nicht so wichtig wie Ihre Bereitschaft, aufmerksam zu sein und so gut es geht der Wellenbewegung Ihres Atems zu folgen, jeden Augenblick von neuem, Atemzug um Atemzug.

Übung II – Die Aufmerksamkeit auf den Atem und den Körper als Ganzes richten

1. Wenn sich Ihre Meditationspraxis gefestigt hat und Sie die Konzentration auf den Atem über eine gewisse Zeit aufrechterhalten können, versuchen Sie

als Nächstes, den Wahrnehmungsbereich »um den Atem herum« und »um den Bauch herum« zu erweitern und atmend ein Gefühl für Ihren Körper als Ganzes zu entwickeln.

2. Bleiben Sie, während Sie sitzen und atmen, bei diesem Gespür für Ihren Körper. Wenn Ihr Geist abschweift, stellen Sie fest, was in ihm vorgeht, und bringen Sie ihn behutsam zum Gewahrsein Ihres Sitzens und Atmens zurück.

Übung III – Geräusche/Musik

1. Wenn Sie den Impuls dazu verspüren, können Sie während der formalen Sitzmeditation auch versuchen, den Hörvorgang in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit zu stellen. Damit ist nicht gemeint, dass Sie hellhörig auf Geräusche achten sollen, sondern offen sind für das, was von Moment zu Moment an Ihr Ohr dringt, ohne es zu bewerten oder darüber nachzudenken. Hören Sie Geräusche einfach als reine Geräusche – und hören Sie auch die Stille, die sich inmitten und zwischen ihnen findet. Stellen Sie sich Ihren Geist als »Klangspiegel« vor, der einfach nur wiedergibt, was aus dem Reich der Töne und Geräusche an ihn dringt.
2. Sie können diese Übung auch mit Musik durchführen. Hören Sie jeden Ton, der erklingt, und so gut es geht auch die Klangpausen, die Räume *zwischen* den Tönen. Versuchen Sie, die Klänge beim Einatmen in den Körper einströmen und beim Ausatmen wieder

ausströmen zu lassen. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper sei für Töne durchlässig und wie sie durch die Poren Ihrer Haut ein- und ausströmen. Oder stellen Sie sich vor, dass Sie die Klänge bis in Ihre Knochen hinein spüren und »hören« können. Wie fühlt sich das für Sie an?

Übung IV – Gedanken und Gefühle

1. Wenn die Aufmerksamkeit relativ stabil auf dem Atem ruht, versuchen Sie, den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit auf den Denkvorgang selbst zu verlagern. Lassen Sie das Atemgeschehen in den Hintergrund treten, und rücken Sie stattdessen Ihre Gedankengänge ins Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit. Beobachten Sie, wie Ihre Gedanken erscheinen und gleich Wolken, die über den Himmel ziehen, Ihren Geist passieren. Denken Sie sich Ihren Geist als einen »Gedankenspiegel«, der lediglich reflektiert, was immer an ihm vorüberzieht.
2. Versuchen Sie, die Gedanken als voneinander getrennte »Ereignisse« zu sehen, die in Ihre Wahrnehmungszone eintreten und sie wieder verlassen.
3. Registrieren Sie so gut es geht Inhalt und emotionale »Brisanz« der einzelnen Gedanken, und zwar möglichst ohne sich in sie hineinziehen zu lassen oder die Gedankenverkettung fortzuführen. Bleiben Sie stattdessen auf Ihrem Beobachtungsposten und verfolgen Sie von dort aus den Denkprozess.

4. Sie werden feststellen, dass kein Gedanke von Dauer ist. Gedanken sind etwas Unbeständiges. Beobachten Sie, wie jeder Gedanke, der kommt, auch wieder geht. Nehmen Sie diese wichtige Beobachtung in Ihr Bewusstsein, in Ihr Gewahrsein auf.
5. Sie werden dabei auch feststellen, dass bestimmte Gedanken immer wieder auftauchen.
6. Besonders lehrreich kann es sein, auf solche Gedanken oder inneren Sätze zu achten, deren Aussage und Aussagekraft sich über die Personalpronomen »ich«, »mich« und »mein« definiert. Registrieren Sie, in welchem Grad der Inhalt dieser Gedanken selbstbezogen ist. Wie stehen Sie zu diesen Gedanken und Sätzen, wenn Sie sie, statt auf sich selbst zu beziehen, einfach nur als »Ereignisse« betrachten, die Ihre Wahrnehmungszone passieren? Wie ergeht es Ihnen damit, wenn Sie sie wertungsfrei beobachten? Was lässt sich daraus lernen?
7. Achten Sie darauf, ob Ihr Geist ein »Selbst« produziert, das mit der Frage beschäftigt ist, wie gut oder schlecht es um sein Dasein bestellt ist.
8. Registrieren Sie Gedanken über Vergangenes und Zukünftiges.
9. Registrieren Sie Gedanken, die mit Besitzwunsch, Verlangen, Klammern und Festhalten zu tun haben.
10. Registrieren Sie Gedanken, die mit Groll, Abneigung, Hass, Widerstand und Ablehnung zu tun haben.
11. Registrieren Sie ebenso die wechselnden Gefühle und Stimmungen.
12. Achten Sie darauf, mit welchen Gedanken sich

- welche Gefühle und Stimmungslagen verbinden.
13. Wenn Sie die Beobachterposition verlieren, kehren Sie zur Atmung zurück, bis sich Ihre Aufmerksamkeit wieder stabilisiert. Beenden Sie die Übung, oder stellen Sie erneut das Denken ins Zentrum Ihrer Beobachtung. Vergessen Sie nicht, dass es nicht darum geht, Gedanken entstehen zu lassen, sondern lediglich darum, als Beobachter dem Prozess beizuwohnen, wie sie in Ihr Wahrnehmungsfeld eintreten, dort verweilen und wieder aus ihm heraustreten.

Diese Übung erfordert eine einigermaßen stabile Aufmerksamkeit. Anfänglich sollte sie daher nur für relativ kurze Zeit ausgeführt werden. Aber selbst zwei oder drei Minuten achtsamer Beobachtung des Denkprozesses können von außerordentlich großem Wert sein.

Übung V – Ungerichtetes Gewahrsein

Sie »sitzen« einfach ohne Vorgabe und ohne auf etwas Spezielles zu achten. Versuchen Sie, für alles, was in Ihren Wahrnehmungsbereich eintritt, offen und empfänglich zu sein. Seien Sie ein stiller Beobachter und Zeuge dessen, was immer kommt und geht. *Seien* Sie das nichtbegriffliche Wissen (und das Wissen um das Nicht-Wissen), das im Gewahrsein immer schon verwirklicht ist.

5. Im Körper sein: die Body-Scan-Meditation

Für mich ist es erstaunlich, welch großen Wert wir einerseits auf unser äußeres Erscheinungsbild (oder das unserer Mitmenschen) legen, während wir andererseits das Gefühl für den Körper vollkommen verloren haben. Generell scheint unsere Gesellschaft in hohem Maße auf die äußere Form bezogen zu sein und insbesondere auf die des Körpers. In der Werbung wird der Körper benutzt, um alles Mögliche zu verkaufen, von Autos über Smartphones bis hin zu Bier. Warum ist das so? Die Werbung macht sich unsere starke Prägung auf bestimmte, dem jeweiligen Lebensalter entsprechende Idealtypen zunutze. Wir identifizieren uns mit den Darstellungen attraktiver Frauen und Männer, die uns die Idee eines besonderen Lebensgefühls, von Wohlbefinden, Jugendlichkeit oder Glück vermitteln sollen.

Die Sorge um das eigene Aussehen wurzelt in einer tiefen Verunsicherung in Bezug auf den eigenen Körper. Viele von uns sind in einem Gefühl von Befangenheit aufgewachsen, hielten sich für unansehnlich und lehnten ihren Körper aus dem einen oder anderen Grund ab. Für gewöhnlich gab es ein bestimmtes »Idealaussehen«, dem jemand in unserer Umgebung entsprach und wir selbst nicht – ein Thema, das uns gerade in der Jugend fieberhaft beschäftigt. Entsprach unser Aussehen nicht dem Ideal, waren wir wie besessen von der Frage, wie wir es dennoch erreichen oder unsere Mängel wenigstens kompensieren können, oder wir waren von der Unmöglichkeit, »richtig« zu sein, einfach entmutigt. Vielen ist

es irgendwann in ihrem Leben schon so ergangen, dass ihre *physische Erscheinung* für sie größte soziale Bedeutung erlangte und sie sich ungenügend und minderwertig mit dem Bild fühlten, das sie von sich selbst gewonnen hatten. Am anderen Ende der Skala befanden sich dann die anderen, die das »richtige« Erscheinungsbild hatten und damit nicht selten in eitle Selbstbespiegelung verfielen oder vom Übermaß an Aufmerksamkeit auf die eine oder andere Weise schlechthin überfordert waren.

Früher oder später lassen wir die jugendlichen Krisen hinter uns, doch die Unsicherheit bleibt. Tief im Innern fühlt man sich zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu alt oder zu hässlich, als gäbe es für den Körper eine perfekte Form, eine Maßgabe, wie er zu sein hat. So fühlen wir uns niemals wirklich wohl in unserer Haut, und wir haben Probleme damit, andere Menschen zu berühren oder uns berühren zu lassen, und folglich auch mit Intimität. Eine Misere, zu der sich mit zunehmendem Alter noch das Bewusstsein körperlichen Abbaus und das unaufhaltsame Dahinschwinden des jugendlichen Aussehens gesellen. Derartige Nöte entstehen überhaupt erst aufgrund einer beschränkten Körperwahrnehmung, und erst wenn diese sich verändert, können sich auch die negativen Gefühle in Bezug auf den Körper ändern. Es sind unsere *Gedanken über* unseren Körper, die das Spektrum der Gefühle einschränken, die wir uns überhaupt zugestehen.

Wenn wir unsere Energie einmal darauf richten, unseren Körper wirklich zu *spüren*, und uns davor hüten, in das urteilende *Denken über* den Körper zu verfallen, können sich unser ganzes Körpererleben und das Erleben unserer selbst in radikaler Weise verwandeln. Zunächst einmal ist es ganz erstaunlich, wozu unser Körper imstande ist! Er kann sich

aufrichten, gehen, sprechen und nach etwas greifen; er kann Entfernungen abschätzen, Nahrung verdauen und Dinge durch Ertasten erkennen. Normalerweise halten wir diese Fähigkeiten für vollkommen selbstverständlich und wissen sie kaum zu schätzen, bis wir krank werden oder uns verletzen. Dann begreifen wir plötzlich, wie schön es war, Dinge tun zu können, zu denen wir jetzt nicht mehr in der Lage sind. Sollten wir also nicht, bevor wir uns das nächste Mal einreden, unser Körper sei *zu sehr* dies oder *zu wenig* jenes, uns dem Aspekt öffnen, wie wunderbar es ist, überhaupt einen Körper zu haben, egal, wie er aussieht oder in welcher Verfassung er gerade ist?

Dazu spüren wir achtsam in den Körper hinein, ohne Urteile zu fällen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das sanfte Auf und Ab der Bauchdecke oder das Ein- und Ausströmen des Atems durch die Nasenlöcher lenken, stimmen Sie sich auf eine Gefühlsebene ein, auf der das Leben selbst über Ihre Körperfunktionen spürbar wird. Normalerweise blenden wir diese Gefühlsebene aus, weil sie ja immer da ist. Stimmen Sie sich aber auf sie ein, erlangen Sie im selben Moment Ihr eigenes Körper- und Lebensgefühl zurück und werden im wahrsten Sinne des Wortes wirklicher und lebendiger. Sie leben Ihr Leben im Hier und Jetzt, sind seiner in jedem Augenblick gewahr, sind für es, mit ihm und in ihm präsent. Ihr Erleben ist erneut *im Körper verankert*.

Die Body-Scan-Meditation

Eine sehr wirksame Meditationstechnik, die wir im Rahmen des MBSR einsetzen, um den Kontakt mit dem Körper wiederherzustellen, ist der sogenannte Body-Scan, bei dem

man den ganzen Körper intensiv bis ins kleinste Detail erspürt. Mit Hilfe dieser Methode entwickelt man eine bessere Konzentration und zugleich eine differenziertere Körperwahrnehmung. In aller Regel wird der Body-Scan auf dem Rücken liegend ausgeführt. Dabei geht man im Geiste die verschiedenen Körperregionen systematisch durch.

Wir beginnen bei den Zehen des linken Fußes und bewegen uns dann langsam weiter durch die einzelnen Zonen des Fußes und des linken Beines hinauf bis zum Gesäß. In jedem Bereich verweilen wir eine Zeitlang in vollem Gewahrsein, das heißt, wir spüren in alle Empfindungen hinein, die wir dort haben, und seien es solche der *Empfindungslosigkeit* oder auch Taubheitsgefühle. Häufig ist es sinnvoll, dabei bewusst unseren Atem in die Region zu lenken, auf die wir uns gerade konzentrieren, also direkt in sie hinein und aus ihr heraus zu atmen. Wenn wir beim Becken angekommen sind, lenken wir unsere Aufmerksamkeit in die Zehen des rechten Fußes und bewegen uns von dort aus langsam das rechte Bein hinauf zurück zum Becken. Wir gehen weiter aufwärts durch den ganzen Oberkörper, also vom Rumpf aus über die Lenden, den Bauch, Kreuz, Brust und Schulterblätter bis in die Schultern. Dann lenken wir unsere Aufmerksamkeit in die Empfindungen der Finger beider Hände, der Daumen, Handrücken und Handteller (Hände und Arme gehen wir in der Regel zugleich durch). Es folgen Handgelenke, Unterarme, Ellenbogen, Oberarme, bis wir zurück zu den Schultern kommen. Von dort aus gehen wir weiter in den Nacken, zur Kehle und schließlich zum Gesicht, zum Hinterkopf und zum Scheitel. Am Ende der Übung atmen wir durch eine imaginäre Öffnung in der Schädeldecke, so wie ein Wal, der durch sein Blasloch Luft holt. Wir lassen den Atem vom Scheitel bis zur Sohle durch uns hindurchfließen, als

würde die Luft durch die Öffnung am Scheitel in uns einströmen und durch die Zehen wieder austreten, sodann in die Zehen einströmen und durch die Kopfdecke wieder austreten. Dann und wann nehmen wir uns auch mit der ganzen schützenden Hülle unserer Haut wahr und spüren oder stellen uns vor, wie wir durch sie hindurchatmen.

Üben wir ohne gesprochene Anleitung, bringen wir den Geist jedes Mal, wenn wir bemerken, wie er abschweift, zu dem Körperbereich zurück, auf den wir uns zuletzt konzentriert haben, genauso, wie wir ihn zum Atem zurückbringen, wenn er während der Sitzmeditation abschweift. Wenn Sie mit der CD üben, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach zu der Stelle der gesprochenen Anleitung zurück, bei der Sie ihr Abschweifen bemerken.

Wenn wir den Body-Scan abgeschlossen haben, kann es sich so anfühlen, als wäre der Körper wie dematerialisiert oder als wäre er durchlässig und substanzlos geworden und nichts übrig als ungehindert fließender Atem. Falsch wäre es jedoch, eine solche Erfahrung *anzustreben*. Im Geiste des Nicht-Tuns erstreben wir gar nichts, und wir versuchen auch nicht, einen bestimmten »Seinszustand« zu erlangen; sondern wir erspüren einfach nur in jedem Augenblick unseren Körper, indem wir seiner Empfindungen in der eben beschriebenen Weise innewerden. In Gewahrsein ist jeder Augenblick und jede Erfahrung etwas Besonderes, auch wenn sie uns Mühe kostet oder Schwierigkeiten bereitet. Insofern müssen wir nicht versuchen, irgendetwas zu »erreichen«. Mit fortgesetztem Üben wird das noch klarer werden.

Am Ende der Übung verweilen wir still und unbeweglich in diesem Zustand, der, wenn er tief genug ist, in ein Gewahrsein münden kann, das über die reine Körperlichkeit hinausgeht. Wenn wir innerlich bereit dazu sind, kehren wir

in den Körper zurück, den wir nun wieder als Ganzes und vielleicht auch wieder in seiner Materialität spüren. Wir bewegen langsam und bewusst Hände und Füße, experimentieren dabei ein wenig und spüren, welche Empfindungen sich in ihnen einstellen. Oder wir massieren auch sanft das Gesicht oder rollen uns ein wenig hin und her. Wir öffnen die Augen, richten den Oberkörper auf und bleiben noch etwas sitzen, bevor wir aufstehen und uns unserem Tagespensum zuwenden.

Beim Body-Scan geht es darum, jeden Körperbereich, auf den man seine Aufmerksamkeit richtet, auch wirklich zu *spüren*, mit ihm *eins zu werden* und so gut es geht in zeitloser Gegenwärtigkeit mit ihm zu verweilen. Wir atmen mehrmals in jede Region *hinein* und wieder aus ihr *heraus*, lösen uns mental von ihr und lenken unsere Aufmerksamkeit weiter in den nächsten Bereich. Durch das schrittweise Loslassen der Empfindungen in jedem Körperbereich und aller damit verbundenen Vorstellungen und Gedanken findet auch in den Muskeln buchstäblich ein Loslassen statt. Sie werden locker, und angestaute Spannungen lösen sich. Diesen Vorgang kann man durch die Vorstellung unterstützen, dass man mit jedem Ausatmen alle Anspannung und damit verbundene Erschöpfungsgefühle aus dem Körper *ausströmen* lässt und ihm mit jedem Einatmen neue Energie und Lebenskraft zuführt.

Im Rahmen des MBSR wird der Body-Scan während der ersten vier Wochen intensiv geübt. Er ist die erste formale Achtsamkeitsübung, die unsere Patienten in der Klinik über einen längeren Zeitraum hinweg praktizieren. Gemeinsam mit der Atembeobachtung bildet er die Grundlage für alle weiteren Meditationstechniken, einschließlich der Sitzmeditation. Beim Body-Scan lernen die Patienten, die

Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum hinweg gezielt auf etwas zu richten, und er ist die erste Technik, mit der sie systematisch arbeiten, um mentale Stabilität (Konzentration), Stille und Achtsamkeit in sich zu pflegen und weiterzuentwickeln. Viele erleben durch diese Übung im Rahmen der Meditationspraxis zum ersten Mal in ihrem Leben wirkliches Wohlbefinden und ein Gefühl von Zeitlosigkeit. Der Body-Scan ist für jeden ein hervorragender Einstieg in die formale Achtsamkeitsmeditation, für die in Kapitel 10 ein Übungsplan vorgestellt wird. Besonders wertvoll ist das Verfahren für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden oder andere körperliche Einschränkungen haben, durch die sie mehr oder weniger bettlägerig sind. Für einen Krankenhausaufenthalt gilt das natürlich ebenso.

Während der ersten zwei Programmwochen üben unsere Patienten den Body-Scan mindestens einmal täglich an sechs Tagen in der Woche anhand der Übungs-CDs (Set 1, CD 1), was bedeutet, täglich fünfundvierzig Minuten langsam den ganzen Körper durchzugehen. In den darauffolgenden zwei Wochen arbeiten sie im täglichen Wechsel mit dem ersten Teil der Yoga-Übungen (CD 2: achtsamer Yoga im Liegen). Falls sie körperlich dazu nicht in der Lage sind, bleiben sie beim täglichen Body-Scan. Sie folgen Tag für Tag denselben geführten Meditationen, ebenso wie es objektiv betrachtet auch jeden Tag »derselbe« Körper bleibt. Die Herausforderung besteht nun aber gerade darin, mit dem Geist des Anfängers an die Aufgabe heranzugehen, so als sei es Mal für Mal die erste Begegnung mit dem eigenen Körper. Und das bedeutet, ihn in jedem Augenblick neu zu erfahren und sich von allen Erwartungen und gedanklichen Konzepten zu lösen, einschließlich des Gedankens daran, wie es uns

gestern mit ihm ergangen ist. Jede Meditationssitzung ist anders, auch wenn die Anleitung dieselbe bleibt. Und jedes Mal, wenn wir uns zur Übung begeben, sind auch wir selbst anders.

Es gibt eine Reihe von Gründen, warum wir gerade den Body-Scan in den ersten Wochen des MBSR-Programms einsetzen. Zum einen wird er im Liegen ausgeführt, was ihn bequemer und damit praktikabler macht als eine Übung, bei der man fünfundvierzig Minuten lang mit geradem Rücken sitzt. Vielen Teilnehmern fällt es vor allem zu Beginn im Liegen leichter, loszulassen und sich tief zu entspannen. Außerdem wird der innere Heilungsprozess beträchtlich gefördert, wenn man die Fähigkeit erwirbt, die Aufmerksamkeit gezielt in jedem beliebigen Körperteil zu plazieren und dort positive mentale Kräfte in der Form von Zuwendung, Wohlwollen, Güte oder Akzeptanz hinzulenken. Dazu ist eine gewisse Sensibilität für den Körper und Vertrautheit mit den jeweiligen Empfindungen in den verschiedenen Körperbereichen nötig. Zusammen mit der Atembeobachtung ist der Body-Scan das perfekte Mittel, um diese Art von Sensibilität und Vertrautheit zu entwickeln und weiter zu verfeinern. Einer nicht geringen Zahl von Teilnehmern an unseren MBSR-Kursen ermöglicht der Body-Scan seit vielen, vielen Jahren die erste positive Erfahrung mit ihrem Körper.

Wenn Sie den Body-Scan regelmäßig über einen gewissen Zeitraum praktizieren, werden Sie bemerken, dass das Körpergefühl nicht jedes Mal gleich ist. Es wandelt sich ständig, so dass beispielsweise selbst die Empfindungen in Ihren Zehen jedes Mal andere sein können oder sich sogar von einem Moment zum nächsten verändern. Auch die gesprochene Anleitung kann für Sie jedes Mal anders klingen.

Viele Kursteilnehmer hören bestimmte Worte auf der CD erstmals nach Wochen täglichen Übens, ein Phänomen, das – wenn es bewusst wird – ihnen manches darüber verraten kann, wie sie ihren Körper empfinden.

Vor vielen Jahren nahm Mary an einem der ersten MBSR-Kurse der Stress Reduction Clinic teil, und während der ersten vier Wochen führte sie jeden Tag gewissenhaft den Body-Scan durch. Eines Tages berichtete sie in der Gruppe, dass sie gut zurechtkomme, sich aber jedes Mal wie blockiert fühle, sobald sie die Schulterpartie und ihren Kopf erreiche. Es gelang ihr nicht, über den Nacken hinauf zur Schädeldecke zu kommen. Ich empfahl ihr, ein wenig zu experimentieren, also den Atem in ihrer Vorstellung aus den Schultern ausströmen und um die blockierte Region herumfließen zu lassen. Noch in derselben Woche kam sie zu mir, um zu berichten, was daraufhin geschehen war.

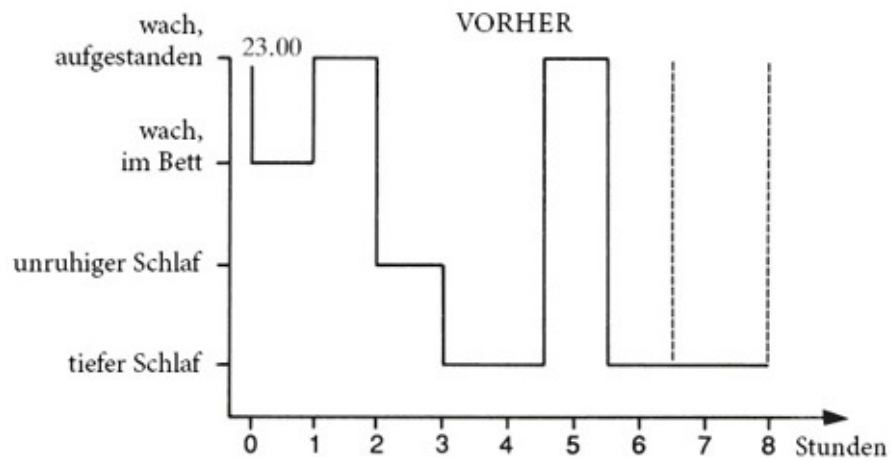
Mary hatte es erneut mit dem Body-Scan versucht, diesmal in der Absicht, den Atem um die »Blockade« im Nacken herumfließen zu lassen. Als sie jedoch im Beckenbereich angekommen war, nahm sie in der Anleitung zum ersten Mal das Wort *Genitalien* bewusst wahr. Mit dem Hören des Wortes tauchte unvermittelt eine Erinnerung auf, von der Mary sofort wusste, dass sie sie verdrängt hatte, seit sie neun Jahre alt gewesen war. Und sie wusste auf einmal auch wieder, dass ihr Vater sie seit ihrem fünften Lebensjahr immer wieder sexuell bedrängt hatte. Als sie neun Jahre alt war, erlitt der Vater in ihrer Gegenwart einen Herzinfarkt. Von ihren widersprüchlichen Gefühlen hin- und hergerissen, wusste Mary nicht, was sie tun sollte. Der Vater starb. Die Szene endete mit dem Auftauchen der Mutter, die ihren Mann tot vorfand und Mary zusammengekauert in einer Ecke

hockend. Die Mutter gab ihr die Schuld am Tod des Vaters, weil sie nicht um Hilfe gerufen hatte. Rasend vor Wut schlug sie immer wieder mit einem Besen auf Mary ein, wobei sie sie auf Kopf und Schultern traf.

Über fünfzig Jahre lang hatte Mary ihre Leidensgeschichte mitsamt dem mehrjährigen sexuellen Missbrauch aus ihrem Bewusstsein verdrängt. Auch in einer zu jener Zeit schon über fünf Jahre dauernden psychotherapeutischen Behandlung war nichts davon zum Vorschein gekommen. Offensichtlich besteht aber ein Zusammenhang zwischen dem Gefühl während des Body-Scans, im Nacken blockiert zu sein, und den Schlägen, die Mary Jahrzehnte zuvor erhalten hatte. Man kann nur über die Widerstandskraft staunen, die sie als Kind entwickelte, indem sie abspaltete, womit umzugehen ihr nicht möglich war. Sie wurde erwachsen, führte eine relativ glückliche Ehe und brachte fünf Kinder zur Welt. Ihr Körper indes entwickelte eine Reihe chronischer Störungen, die im Laufe der Jahre immer gravierender wurden, angefangen bei Hypertonie (Bluthochdruck) und Herzbeschwerden bis hin zu Geschwüren, Arthritis, Hauterkrankungen (Lupus) und einer chronischen Harnwegsentzündung. Als sie mit vierundfünfzig Jahren in die Klinik kam, füllte ihre Krankengeschichte eine Reihe stattlicher Ordner, in denen die Ärzte sich nur noch mit Hilfe eines mehrstelligen Ziffernsystems zurechtfinden. Zu uns wurde Mary wegen ihres hohen Blutdrucks überwiesen, der mit Medikamenten schlecht einzustellen war, unter anderem weil sie auf die meisten stark allergisch reagierte. In den MBSR-Kurs kam sie gemeinsam mit ihrem Mann, der ebenfalls unter Bluthochdruck litt. Im Jahr zuvor hatte sie sich wegen einer verengten Koronararterie einer Bypassoperation unterzogen. Weitere, gleichfalls verengte Arterien galten als inoperabel. Zu dieser Zeit klagte sie vor

alles über Schlaflosigkeit. Jede Nacht lag sie stundenlang wach.

Abbildung 3



Marys Schlafphasen vor und nach der Teilnahme am Programm

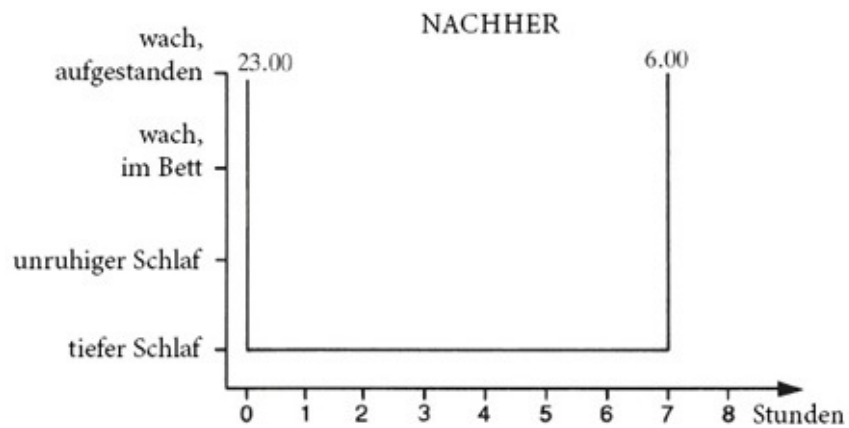
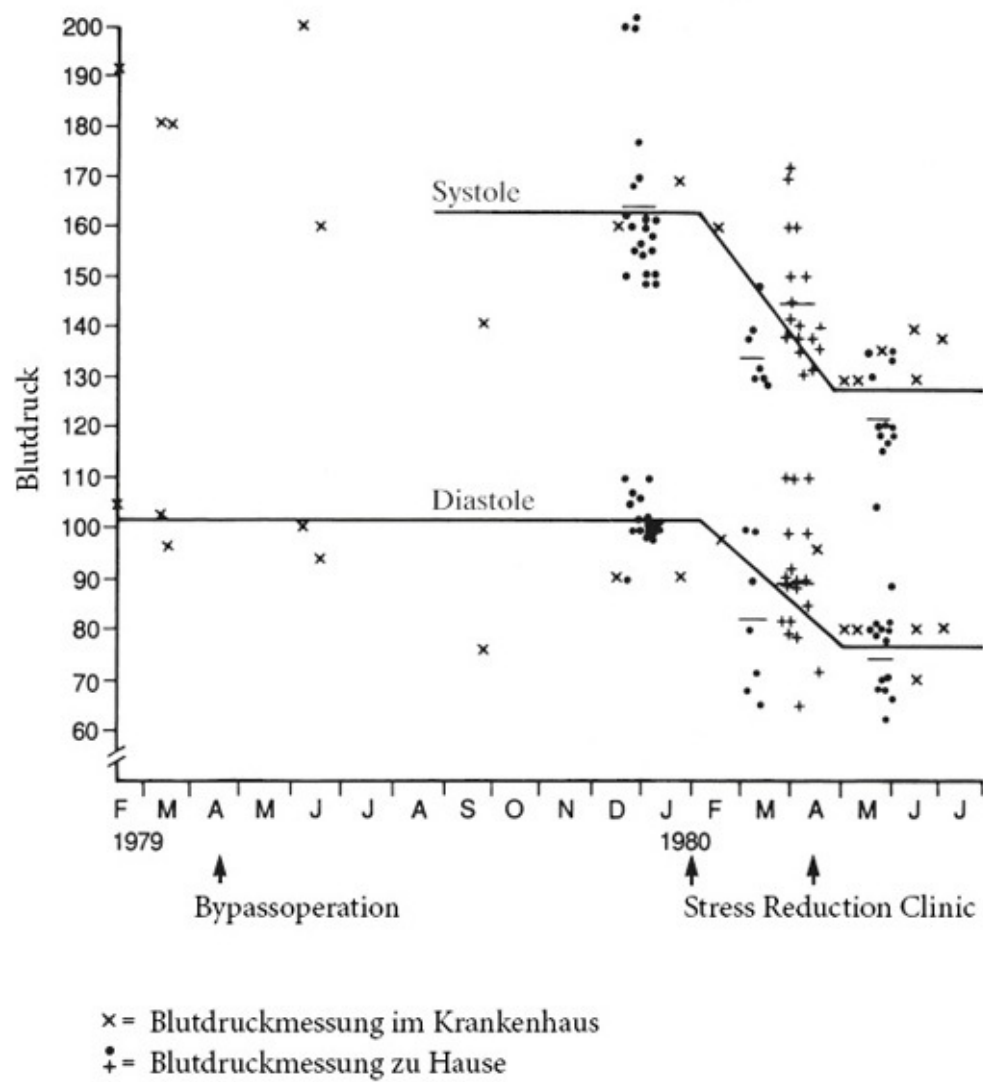
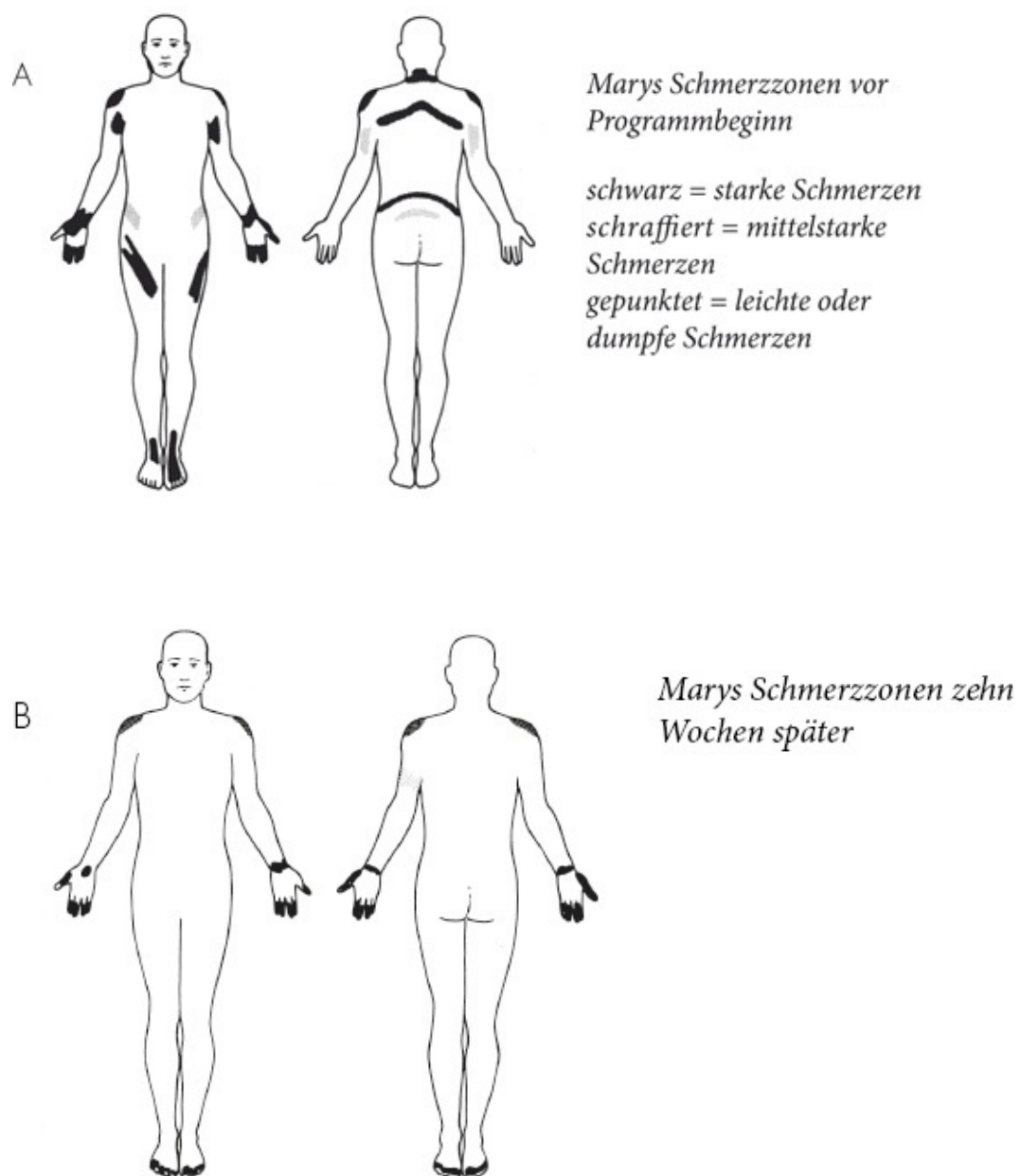


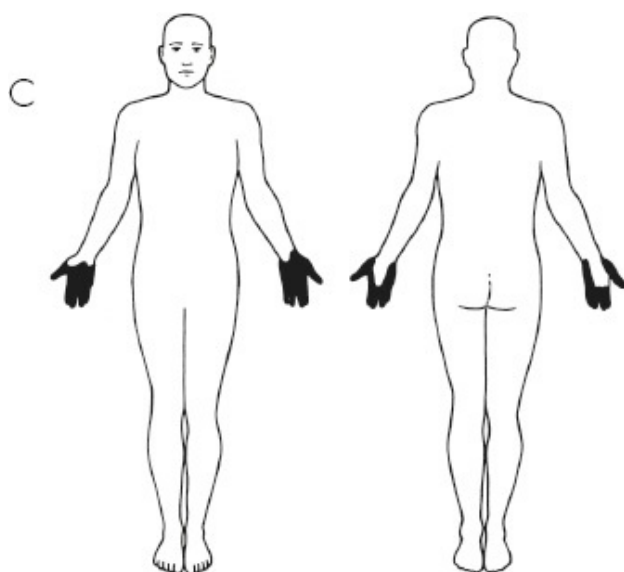
Abbildung 4



Marys Blutdruckwerte vor, während und nach der Teilnahme am Programm

Abbildung 5





Marys Schmerzzonen zwei Monate nach Teilnahme am Programm

Am Ende des Kurses hatte sich der Blutdruck von 165/105 auf 110/70 normalisiert. Mary konnte nachts wieder durchschlafen (siehe Abbildung 3) und hatte deutlich weniger Schmerzen in Rücken und Schultern (siehe Abbildung 5 B und 5 C). Während sich die *körperlichen* Symptome, über die sie in den vorangegangenen zwei Monaten geklagt hatte, also erheblich gebessert hatten, hatten sich in derselben Zeit die *seelischen* Symptome, die sie quälten, verschlimmert. Grund dafür war eine Welle von Emotionen, die durch die plötzlich einsetzende Erinnerung ausgelöst worden war. Um damit fertig zu werden, verdoppelte sie die Zahl ihrer Psychotherapiesitzungen auf zwei pro Woche, während sie weiterhin den Body-Scan praktizierte. Schließlich wiederholte sie den Kurs, und da sie parallel dazu mit ihren Gefühlen arbeitete und ihnen Ausdruck verleihen konnte, waren am Ende dieser Periode auch die seelischen Symptome erheblich zurückgegangen. Ebenso hatten die Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken weiter nachgelassen (siehe Abbildung 5 C).

Mary war von jeher in Gruppen extrem gehemmt gewesen. Bei der Vorstellungsrunde in der ersten Kursstunde war sie kaum in der Lage, ihren Namen zu nennen. In den folgenden Jahren hielt sie an ihrer regelmäßigen Meditationspraxis fest und übte vor allem den Body-Scan. Sie schaute nun oft in der Klinik vorbei und sprach in den Einführungskursen, um anderen Patienten, die noch ganz am Anfang standen, von ihren eigenen positiven Erfahrungen zu berichten und sie zum regelmäßigen Üben zu ermutigen. So entdeckte sie mit Staunen ihre neue Fähigkeit, vor Gruppen zu sprechen, und beantwortete Fragen jetzt mit Leichtigkeit. Sie war zwar immer noch aufgeregt, verspürte aber den Wunsch, ihre Erlebnisse mit anderen zu teilen. Durch die Entdeckung ihres eigenen Inzesttraumas fand sie den Weg in eine Selbsthilfegruppe, in der sie sich mit anderen Opfern sexuellen Missbrauchs austauschen konnte.

In den darauffolgenden Jahren musste Mary häufig ins Krankenhaus, mal wegen ihrer Herzerkrankung, mal wegen ihres Lupus. Eigentlich kam sie nur zur Untersuchung, musste dann aber regelmäßig für Wochen ohne Aussicht auf einen Entlassungstermin bleiben. Mehr als einmal schwoll ihr Gesicht so stark an, dass es den doppelten Umfang zu haben schien und man sie kaum noch erkennen konnte. Bei all dem bewahrte Mary eine bemerkenswerte Duldsamkeit und großen Gleichmut. Das fortlaufende Meditieren erlebte sie geradezu als eine Notwendigkeit, um mit ihrem sich ständig verschlechternden Gesundheitszustand zurechtzukommen. Die behandelnden Ärzte setzte sie in Erstaunen, weil sie dank ihrer Meditationspraxis in der Lage war, ihren Blutdruck selbst zu regulieren, und die sehr unangenehmen Therapien, denen sie sich unterziehen musste, so gut durchstand. Manchmal sagten sie zu ihr vor einer Behandlung: »Mary, das

wird jetzt sehr unangenehm, es ist wohl besser, Sie meditieren vorher noch ein wenig.«

Von ihrem Tod erfuhr ich an einem Sonntagmorgen im Juni, wir hatten an diesem Tag eines unserer ganztägigen Seminarprogramme (siehe Kapitel 8). Ich ging zu ihrem Krankenhauszimmer, um Abschied zu nehmen und ihr in Stille meinen Respekt zu erweisen. Noch eine Woche zuvor hatte sie mir in einem persönlichen Gespräch gesagt, sie wisse seit einiger Zeit, dass das Ende nah sei, und sehe ihm mit einem inneren Frieden entgegen, der sie selbst überrasche. Sie wusste, dass ihre Leiden nun bald ein Ende haben würden, bedauerte aber, dass ihr nur wenige Jahre geblieben waren, um außerhalb der Klinik ihr, wie sie sagte, »neu entdecktes befreites und waches Selbst« zu feiern. Den Seminartag widmeten wir Marys Gedächtnis. Viele der Ärzte kamen zu ihrem Begräbnis und ließen ihren Tränen freien Lauf. Und in der Stress Reduction Clinic vermissen die altgedienten Mitarbeiter, die sie noch gekannt haben, Mary bis auf den heutigen Tag. Am Ende war Mary es, die uns alle lehrte, was wirklich wichtig im Leben ist.

Im Laufe der Jahre sind viele Menschen mit gravierenden Gesundheitsproblemen zu uns gekommen, die als Kinder ähnliche Erlebnisse mit physischem oder psychischem Missbrauch hatten. Für ein Kind sind unter diesen Umständen Leugnung und Abspaltung häufig die einzig mögliche Bewältigungsform, und es ist naheliegend, dass ein Zusammenhang zwischen verdrängtem Kindheitstrauma und der späteren Entwicklung einer psychosomatischen Erkrankung besteht. Das Einkapseln und Abschotten dieser traumatischen Erfahrungen bedeutet für den Körper enormen Stress, der auf lange Sicht die Gesundheit untergraben kann.

Mary nahm am MBSR-Programm 1980 teil, in ebenjenem Jahr, in dem der Begriff *Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)* geprägt wurde und als anerkannte Diagnose in die offiziellen medizinischen Handbücher Eingang fand. Es dauerte jedoch noch viele Jahre, bis man ein besseres Verständnis der PTBS gewann und eine qualifizierte Forschung zu den biologischen, neurologischen und psychologischen Auswirkungen von Traumata in der Kindheit und im Erwachsenenalter einsetzte. Nichts von dem, was man heute darüber weiß, war schon Anfang oder Mitte der achtziger Jahre allgemein bekannt. Die Diagnose war bestenfalls unpräzise oder wurde gar nicht gestellt. Auch die Behandlungsmöglichkeiten befanden sich im Vergleich zu dem, was heute möglich ist, noch in den Anfängen. Demgegenüber werden Techniken des Achtsamkeitstrainings heute zunehmend auch als Teil der PTBS-Therapie bei Kindern und Erwachsenen eingesetzt.

Body-Scan-Erfahrungen, bei denen wie in Marys Fall verdrängte Erinnerungen plötzlich aus dem Unterbewusstsein auftauchen, sind allerdings selten^[17], und niemand sollte in Erwartung ähnlicher Erfahrungen den Body-Scan praktizieren. Seine wohltuende Wirkung liegt darin, dass er die gestörte Verbindung zwischen Bewusstsein und Körpergefühl wiederherstellt. Menschen, die den Body-Scan regelmäßig ausführen, erleben sich wieder in Kontakt mit ihrem ganzen Körper, auch mit Bereichen, in denen sie zuvor kaum etwas gespürt und über die sie kaum nachgedacht haben. Sie fühlen sich sehr viel entspannter und wohler in ihrem Körper. Kurz, der Body-Scan kann uns allen dabei helfen, uns mit unserem Körper anzufreunden und ihm auf angemessene Weise unsere Aufmerksamkeit zu schenken.

Anfängliche Schwierigkeiten mit dem Body-Scan

Wenn sie erstmals den Body-Scan üben, finden manche Menschen es ziemlich schwierig, in ihre Zehen oder andere Bereiche des Körpers hineinzuspüren. Umgekehrt gelingt es Schmerzpatienten möglicherweise zunächst nicht, sich auf eine andere als die schmerzende Körperregion zu konzentrieren, weil die Schmerzempfindung übermächtig erscheint. Wieder andere können sich beim Body-Scan nicht wach halten. Sobald sie in die Entspannung gehen, geraten sie in einen Dämmerzustand und schlafen ein.

Solche Erfahrungen sind keine unüberwindlichen Hindernisse, sondern wichtige Botschaften über den eigenen Körper, solange man willens ist, sich ihnen zuzuwenden und sie ihrerseits zum Gegenstand empathischer Aufmerksamkeit zu machen. Sobald wir uns selbst erlauben, tiefer in die Übung der Achtsamkeit hineinzugehen, haben sie uns bedeutsame Dinge über uns selbst zu lehren.

Schmerzen oder ausbleibende Empfindungen

Beim Body-Scan spürt man nacheinander in die verschiedenen Körperregionen hinein und nimmt die Empfindungen in jeder von ihnen wahr. Wenn Sie beispielsweise in die Zehen hineinspüren und dort nichts empfinden, dann ist die momentane Wahrnehmung Ihrer Zehen ein »Nicht-Empfinden«. Das ist weder gut noch schlecht, sondern einfach Ihre Wahrnehmung zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie bemerken und akzeptieren es und

fahren in Ihrer Übung fort. Zwar könnten Sie anfänglich die Zehen bewegen, um dadurch eine Empfindung hervorzurufen, notwendig im Sinne der Übung ist dies aber nicht.

Als besonders wirkungsvoll erweist sich der Body-Scan bei Schmerzzuständen und anderen körperlichen Einschränkungen. Nehmen wir zum Beispiel chronische Rückenschmerzen. Sie legen sich auf den Rücken, wollen die Übung beginnen, aber die Rückenschmerzen lassen Sie keine angenehme Lage finden. Trotzdem beginnen Sie mit der Atembeobachtung. Sie versuchen, in die Zehen des linken Fußes hinein- und dann wieder aus ihnen herauszuatmen, aber die Rückenschmerzen ziehen immer wieder Ihre Aufmerksamkeit auf sich, und es gelingt Ihnen nicht, sich auf eine andere Körperregion zu konzentrieren.

Sie können nun Folgendes tun: Jedes Mal, wenn die Schmerzen im Rücken Ihre Aufmerksamkeit fordern, lenken Sie die Aufmerksamkeit und Ihren Atem in die Zehen. Dann bewegen Sie sich systematisch aufwärts, erst durch den linken Fuß und das linke Bein, dann durch den rechten Fuß und das rechte Bein bis ins Becken. Währenddessen achten Sie sorgfältig auf die Empfindungen in den verschiedenen Körperregionen sowie auf die Gedanken und Gefühle, die sich dabei einstellen, ohne ihrem Inhalt jedoch irgendeine Bedeutung beizumessen. Wahrscheinlich drehen sich die meisten Gedanken und Gefühle wiederum um den schmerzenden Rücken. Sie bewegen sich weiter aufwärts durch das Becken und bleiben, wenn Sie sich schließlich Ihrer Problemzone nähern, offen und empfänglich.

Achten Sie jetzt ebenso auf alle Empfindungen im Rücken, wie Sie es zuvor mit den anderen Körperbereichen getan haben. Atmen Sie in den schmerzenden Rücken hinein und wieder aus ihm heraus, und registrieren Sie alle dabei

auftauchenden Gedanken und Gefühle. Sie verweilen weiter atmend in diesem Bereich, lassen ihn, wenn Sie sich bereit dazu fühlen, bewusst los und lenken dann Ihre Aufmerksamkeit in den nächsten Bereich. Auf diese Weise üben Sie sich darin, die Schmerzzone, wenn sie *an der Reihe ist*, zu *durchqueren* und dabei, solange Sie sich auf sie konzentrieren, die ganze Intensität der Schmerzempfindung zu erfahren. Sie sind nun bereit, alle Empfindungen, die in dieser Region auftreten, in ihrer ganzen Intensität zu spüren. Sie beobachten sie, atmen in sie hinein und lassen sie los, sobald Sie sich weiter durch den Körper bewegen.

Eine weitere Möglichkeit, mit Schmerzen während der Übung umzugehen, besteht darin, die Aufmerksamkeit direkt in die am meisten schmerzende Region zu lenken. Dies ist vor allem dann ratsam, wenn der Schmerz so stark wird, dass man sich kaum auf einen anderen Körperbereich konzentrieren kann. Anstatt langsam den ganzen Körper durchzugehen, atmen Sie in den Schmerz hinein und wieder aus ihm heraus. Beim Einatmen stellen Sie sich vor oder spüren Sie, wie Ihr Atem tief in das schmerzende Gewebe einströmt, bis es ganz von ihm erfüllt ist. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem einen Kanal schafft, durch den alle Schmerzen, Gifte und Beschwerden ausströmen können. Bleiben Sie dabei in jedem Augenblick aufmerksam, Atemzug um Atemzug, und achten Sie darauf, wie sich Art und Intensität der Empfindungen sogar in den am meisten betroffenen Körperregionen verändern. Wenn der Schmerz weit genug nachlässt, gehen Sie zu Ihren Zehen zurück und versuchen, den vollständigen Body-Scan wie oben beschrieben auszuführen. Weitere Hinweise und Anregungen zur achtsamen Arbeit mit dem Schmerz finden Sie in den Kapiteln 22 und 23.

Der Body-Scan – ein Prozess der Reinigung

Einer der Meditationslehrer, die mich in der Entwicklung meiner Version des Body-Scans beeinflussten, war früher Raumfahrtingenieur. Er verglich den Body-Scan, wie er ihn lehrte, gern mit einem sukzessiven Reinigungsprozess bei der Metallveredelung: Entlang eines Metallbarrens wird ein ringförmiger Schmelzofen bewegt. Die Hitze verflüssigt den Teil des Barrens innerhalb der Brennzzone, wobei die Verunreinigungen herausgelöst werden. Während die Schmelzzone den Barren entlangwandert, verbleiben die Verunreinigungen im verflüssigten Bereich. Wenn das wieder erhärtete Metall am Ende des Ofens herauskommt, ist es von größerer Reinheit als zu Beginn des Prozesses. Nachdem der ganze Barren so behandelt wurde, wird der hintere, zuletzt erhitzte Teil, der nun alle Verunreinigungen enthält, abgeschnitten. Zurück bleibt ein gereinigter Barren.

Auf ähnliche Weise kann man sich die reinigende Wirkung des Body-Scans vorstellen. Die »Zone der Aufmerksamkeit« bewegt sich durch den Körper, nimmt Spannungen und Schmerzen mit und transportiert sie zum Scheitel, wo sie über den Atem ausgeleitet werden und einen entschlackten, durchlässigeren Körper zurücklassen. Jedes Mal, wenn Sie den Body-Scan ausführen, können Sie ihn sich als einen Reinigungs- oder Entgiftungsprozess vorstellen, der die Heilung unterstützt und im Körper das Gefühl der Ganzheit und Vollständigkeit wiederherstellt.

Auch wenn diese Metapher danach klingen mag, als setzten wir den Body-Scan in einer bestimmten Absicht ein, insbesondere zum Zweck der inneren Reinigung, so bewahren wir beim Üben doch gänzlich die innere Einstellung des Nicht-Erzwingens. Wie wir in Kapitel 13 noch sehen

werden, betrachten wir die Reinigung dabei als etwas, das ohne unser Zutun geschieht.

Nach einiger Zeit regelmäßigen Übens gelingt es uns, unseren Körper als eine Ganzheit zu begreifen, die sich im Hier und Jetzt verwirklicht. Dieses Gefühl von Ganzheit kann jeder Mensch erfahren, gleichgültig, wie sehr er körperlich beeinträchtigt und eingeschränkt ist. Auch wenn Teile des Körpers erkrankt sind oder schmerzen und selbst nach dem Verlust eines Körperteils ist es möglich, zu dieser Erfahrung der ursprünglichen und wesenhaften Ganzheit und Vollständigkeit unserer selbst zurückzufinden. Lassen Sie beim Body-Scan einfach alles ausströmen, was ausströmen will. Nichts wird forciert, weder die innere Reinigung noch das Ausströmen oder das Loslassen. Es ließe sich ohnehin nicht erzwingen, denn Loslassen bedeutet, eine Situation zu akzeptieren, wie sie ist. Es bedeutet nicht, sich den Ängsten zu ergeben, sondern sich selbst als etwas Umfassenderes zu betrachten, das größer ist als der Krebs, als das kranke Herz, als der Körper. Es bedeutet, sich als dieses größere Ganze zu sehen anstatt nur als den Körper, das Herz, den Rücken oder die Ängste. Die Erfahrung des Ganzseins, die alle Probleme hinter sich lässt, stellt sich auf völlig natürliche Weise ein, wenn Sie den Body-Scan regelmäßig üben. Jedes Mal, wenn Sie mit dem Ausatmen eine bestimmte Körperregion loslassen, schaffen Sie für sie ein wenig mehr Raum.

Akzeptanz und Nicht-Erzwingen beim Body-Scan

Die Hauptsache beim Body-Scan ist eine gleichbleibende

Aufmerksamkeit, mit der man so gut es geht Augenblick für Augenblick den Atem spürt und nach und nach den ganzen Körper von den Zehen bis zum Scheitel durchgeht. Wir tun dies so behutsam wie nur möglich, ohne irgendetwas erzwingen oder vermeiden zu wollen. Viel wichtiger als die Vorstellung der Ausleitung von Spannungen oder der Zufuhr neuer Energie über den Atem sind die Qualität unseres Gewahrseins und die Bereitschaft, einfach nur zu spüren, was spürbar ist, und es so, wie es ist, zu akzeptieren. Solange Sie bloß die Anspannung loswerden wollen, üben Sie, ob Sie nun dabei Erfolg haben oder nicht, keine Achtsamkeit. Wenn Sie jedoch versuchen, von Augenblick zu Augenblick präsent zu sein, und gleichzeitig zulassen, dass Atem und Achtsamkeit – das heißt in diesem Zusammenhang Bewusstheit und Offenheit für alle Eindrücke – ihre reinigende Wirkung entfalten, dann praktizieren Sie echte Achtsamkeit und erschließen sich zugleich ihre Heilungskraft.

Diese Unterscheidung ist von Bedeutung. Nichts Bestimmtes erreichen zu wollen, einfach nur um der Meditation willen zu meditieren, ist die beste Voraussetzung, um zu Ergebnissen zu kommen. Wer mit der CD den Body-Scan praktiziert, hört diesen einführenden Hinweis jedes Mal wieder. Alle unsere Patienten kommen mit einem ernsten Problem in die Klinik. Dennoch sagen wir ihnen, dass sie den größten Nutzen aus der Meditation ziehen, wenn sie einfach täglich üben und von allen Erwartungen absehen, selbst von dem Grund, der sie hierhergeführt hat.

Indem wir der Meditation diesen Bezugsrahmen geben, bringen wir die Kursteilnehmer in eine paradoxe Situation. Patienten kommen zu uns in die Klinik in der Hoffnung, eine positive Wendung zu erfahren. Wir raten ihnen jedoch, ohne jede Zielvorstellung zu meditieren und stattdessen ihre

Situation zu akzeptieren und ganz dort zu sein, wo sie schon sind. Außerdem bitten wir unsere Kursteilnehmer, für die Dauer von acht Wochen auf jede Bewertung zu verzichten und erst am Ende des Kurses zu entscheiden, ob es sich gelohnt hat oder nicht.

Warum dieses Vorgehen? Indem wir eine paradoxe Situation schaffen, ermutigen wir Menschen dazu, loszulassen und sich selbst mit ihren Gegebenheiten zu akzeptieren. Diese andere Weise zu sein erlaubt ihnen, »bei null« zu beginnen und eine neue Sichtweise zu erproben und zu erfahren, die jenseits der gängigen Normen von Erfolg und Misserfolg liegt, jenseits der gewohnheitsmäßigen und beschränkten Wahrnehmung der eigenen Probleme und der Vorstellung, was man empfinden »soll«. Wir üben das Meditieren in dieser Form, weil Zielvorstellungen oftmals der falsche Ansatz sind, um eine Veränderung zu bewirken und den Entwicklungs- und Heilungsprozess einzuleiten. Gewöhnlich entstehen sie aus der Ablehnung des augenblicklichen Zustandes, ohne dass man sich seiner Bedeutung vollkommen bewusst geworden ist.

Zu hoffen, dass die Dinge anders werden, als sie tatsächlich sind, ist nichts anderes als Wunschdenken. Wirkliche Veränderungen werden dadurch kaum erreicht. Beim ersten Anzeichen eines vermeintlichen »Misserfolgs«, sobald man sieht, dass man »nichts erreicht« oder nicht das, was man erreichen wollte, ist man entmutigt oder niedergeschlagen, verliert die Hoffnung, beklagt sich und gibt auf. Echte Wandlung kann es so nicht geben.

Vom Standpunkt der Meditation können wir allein durch das Annehmen der realen Gegenwart, wie schmerzlich oder beängstigend oder unerwünscht diese auch sein mag, Wandlung, Heilung und Entwicklung erfahren. Wie wir noch

in Teil II »Paradigmenwechsel« sehen werden, lassen sich neue Möglichkeiten als etwas auffassen, das in der Realität des gegenwärtigen Augenblicks bereits *enthalten* ist. Zur *Ent-Deckung* und Entfaltung dieser Dimension müssen wir nur eins tun: sie in uns pflegen.

Wenn dies zutrifft, brauchen Sie nicht zu versuchen, mit Hilfe des Body-Scans oder einer der anderen Achtsamkeitsübungen irgendwohin zu gelangen. Sie müssen nur wirklich dort sein, wo Sie schon sind, sich das Hier und Jetzt bewusst machen, um es zu *verwirklichen*. So gesehen *gibt es tatsächlich kein anderes Ziel*, und unsere Bemühungen, an einen anderen Ort zu gelangen, erscheinen als ein Irrtum, der zwangsläufig zu Enttäuschung und Misserfolg führt. Jedoch kann es nicht misslingen, dort zu sein, wo man schon ist, nämlich im Hier und Jetzt. Daher können Sie auch in Ihrer Meditationsübung nicht scheitern, wenn Sie bereit sind, die Dinge so zu nehmen, wie sie jetzt sind.

Echte Meditation geht über das Konzept von Erfolg und Misserfolg hinaus. Gerade deswegen ist sie ein machtvoll Instrument der Entwicklung, Wandlung und Heilung. Das bedeutet nicht, dass Sie in Ihrer Meditationsübung keine Fortschritte machen können oder keine Fehler, die die Übung in ihrem Wert beeinträchtigen. Meditation verlangt sehr wohl ein gewisses Maß an Anstrengung. Diese Anstrengung zielt jedoch nicht darauf, einen bestimmten Zustand zu erreichen – sei es Entspannung, Schmerzfreiheit, Genesung oder geistige Klarheit. All dies stellt sich durch fortgesetztes Üben von selbst ein, weil es als Möglichkeit in jedem beliebigen Augenblick angelegt ist. Daher ist jeder Augenblick gleichermaßen gut geeignet, seine Gegenwart zu spüren. So gesehen gibt es nichts Sinnvolleres, als jeden Augenblick so,

wie er sich entfaltet, anzunehmen, ihn bewusst in seiner Fülle zu erfahren und ihn dann wieder loszulassen.

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie »richtig« meditieren oder nicht, so gibt es einen einfachen Test: Wenn Sie bemerken, wie Ihre Gedanken um bestimmte Ziel- oder Wunschvorstellungen kreisen, um bereits Erreichtes, um »Erfolg« oder »Misserfolg«: Gelingt es Ihnen dann, jeden dieser Gedanken, während Sie ihn beobachten, als einen Aspekt Ihrer Realität zu würdigen, wie sie sich in diesem Augenblick zeigt? Können Sie ihn deutlich als Gedankenimpuls, als Wunsch oder Bewertung erkennen, im Hier und Jetzt zulassen und loslassen, ohne ihm nachzuhängen, ihn von Ihrer Kraft zehren zu lassen und sich selbst darüber zu verlieren? Dies ist der Weg, um echte Achtsamkeit zu entwickeln.

Der täglich geübte Body-Scan dient also im Grunde nicht der inneren Reinigung des Körpers, nicht seiner Befreiung von belastenden Dingen und nicht einmal der Entspannung oder Seelenruhe. Dies mögen die Beweggründe sein, die uns ursprünglich zur Meditation gebracht haben und uns noch immer dabeibleiben lassen. Möglicherweise *fühlen* wir uns auch tatsächlich besser, entspannter. *In jedem Augenblick* echte Meditation zu üben bedeutet jedoch, auch diese Beweggründe loszulassen. Damit wird die Übung des Body-Scans zu einem Weg, im Körper und bei sich zu sein, zu einem Weg, *jetzt*, in diesem Augenblick, *ganz zu sein*.

Die Übung des Body-Scans

1. Legen Sie sich auf den Rücken, zum Beispiel auf eine

Schaumstoffmatte oder auch ins Bett, aber denken Sie daran, dass Ihr Ziel jetzt ist, »zu sich zu kommen« und nicht, schläfrig zu werden. Sorgen Sie dafür, dass Ihnen nicht kühl wird. Decken Sie sich zu oder kriechen Sie in einen Schlafsack, wenn es kalt im Zimmer ist.

2. Schließen Sie entspannt die Augen. Wenn Sie bemerken, dass Sie schläfrig werden, können Sie die Übung aber ebenso gut mit geöffneten Augen fortsetzen.
3. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam zur Bauchdecke. Spüren Sie, wie sie sich mit jedem Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Lassen Sie sich von der Welle Ihres Atems tragen, folgen Sie ihrem Auf und Ab bewusst über die gesamte Länge des Einatmens und die gesamte Länge des Ausatmens.
4. Lassen Sie sich etwas Zeit, um Ihren Körper von Kopf bis Fuß als ein Ganzes zu spüren, das von der Haut wie von einer »Hülle« umgeben ist. Nehmen Sie die Druckempfindungen in den Bereichen wahr, mit denen der Körper auf der Matratze oder dem Boden aufliegt.
5. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in die Zehen des linken Fußes. Versuchen Sie, zugleich auch den Atem dorthin zu »lenken«, als ob Sie in die Zehen *hinein*- und wieder aus ihnen *herausatmeten*. Es kann eine Weile dauern, bis Ihnen dies gelingt, so dass es sich für Sie weder gekünstelt noch erzwungen anfühlt. Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorzustellen, wie der Atem durch die Nase in die Lunge strömt, von dort weiter in den Bauch, ins linke

Bein, bis hinab in die Zehen und wieder zurück, bis er durch die Nase wieder entweicht. Und tatsächlich nimmt er unter anderem auch diesen Weg, und zwar über den Blutkreislauf.

6. Versuchen Sie zu *spüren*, welche Empfindungen von den Zehen ausgehen. Vielleicht können Sie sogar zwischen den Empfindungen und Ihrer Beobachtung des Empfindungsgeschehens in dieser Körperregion unterscheiden. Wenn Sie nichts spüren, ist das ebenfalls in Ordnung. Lassen Sie zu, dass das »Nichts-Spüren« in diesem Moment Inhalt Ihrer Wahrnehmung ist.
7. Wenn Sie sich bereit fühlen, die Übung fortzusetzen, atmen Sie noch einmal bewusst und besonders tief ein, bis hinunter in die Zehen. Beim Ausatmen lösen sich alle »Zehen-Empfindungen« in der Vorstellung auf. Atmen Sie noch einige Male bewusst ein und aus. Dann wenden Sie sich nacheinander den Fußsohlen, der Ferse, dem Fußrücken und den Knöcheln zu, während Sie in jeden Bereich hinein- und wieder aus ihm herausatmen und auf alle Empfindungen achten, die Sie dabei erspüren. Nun lassen Sie sie wieder los und fahren mit der Übung fort.
8. Immer wenn Sie bemerken, dass die Gedanken abschweifen, holen Sie sie zum Atem und zur Körperregion, bei der Sie zuletzt waren, zurück – wie zuvor bei der Atembeobachtung (Kapitel 3) und der Sitzmeditation (Kapitel 4). Stellen Sie dabei zunächst fest, was Sie abgelenkt hat oder was Ihnen gerade durch den Kopf geht, sobald Sie erkennen, dass Sie den Fokus bei der Übung verlieren.

9. Gehen Sie auf diese Art und Weise (und wie schon zu Anfang dieses Kapitels beschrieben) durch das linke Bein aufwärts bis zum Becken, dann durch das rechte Bein hinauf zum Becken und von dort durch den übrigen Körper bis zum Scheitel. Während die Aufmerksamkeit beim Atem und den Empfindungen in den einzelnen Körperregionen bleibt, atmen Sie in sie hinein und wieder aus ihnen heraus und lassen Sie dann los. Wenn in irgendeiner Form Beschwerden auftreten, lesen Sie die Anregungen für den Umgang mit Schmerzen während des Body-Scans in diesem Kapitel sowie die Kapitel 22 und 23.
10. Üben Sie den Body-Scan mindestens einmal am Tag. Anfänglich ist es wieder nützlich, im langsamen Tempo der CD zu üben. Außerdem prägt man sich mit Hilfe der gesprochenen Anleitung und auch über den Klang der Worte die Vorgehensweise besser ein.
11. Denken Sie beim Üben zu Hause daran, dass der Body-Scan die erste formale Meditationspraxis ist, der sich unsere Patienten intensiv widmen. Gleich zu Beginn des MBSR-Kurses praktizieren sie ihn täglich fünfundvierzig Minuten an sechs Tagen in der Woche über mindestens zwei Wochen. Wenn Sie also bereit sind, der Meditation eine echte Chance zu geben, und insbesondere dann, wenn Sie dem vollständigen MBSR-Programm folgen wollen, wäre es ein guter erster Schritt, diesen Übungsplan in Ihren Alltag zu integrieren.
12. Wenn es Ihnen schwerfällt, beim Body-Scan wach zu bleiben, versuchen Sie, die Übung mit offenen Augen durchzuführen.

6. Yoga ist Meditation

Jedes Tun, dem man sich mit Achtsamkeit widmet, wird in gewisser Weise zur Meditation. Achtsamkeit erhöht enorm die Wahrscheinlichkeit, dass jede Handlung, die man ausführt, die Selbstwahrnehmung und das Selbstverständnis erweitert. Zum großen Teil ist Achtsamkeit einfach ein *Sich-Erinnern*, bei jedem Tun ganz da zu sein und es weder im halbwachen Zustand noch in einem Nebel pausenlosen Denkens zu verrichten. Dazu ist bewusste Übung unerlässlich, weil ohne diese Erinnerung der Autopilot sehr schnell das Steuer wieder übernimmt.

Ich mag die englischen Wörter für »erinnern« (»remind«) und »sich erinnern« (»remember«), weil sie ausdrücken, dass etwas bereits vorhanden ist, zu dem erneut eine Verbindung hergestellt wird. Das »(Sich-)Erinnern« bedeutet demnach ein Wiedereingliedern (»re-member«), die Erneuerung der Teilhabe an einem inneren Wissensvorrat und die Verbindung zu dem, *was man eigentlich schon weiß*. Das Vergessene ist noch immer da, es ist noch in uns vorhanden. Einzig der *Zugang* dazu ist uns im Augenblick verborgen. Was vergessen wurde, muss nur dem Bewusstsein »wieder eingegliedert« werden. Wenn wir uns also daran erinnern, aufmerksam zu sein, in der Gegenwart und in unserem Körper anwesend zu sein, so sind wir in ebendiesem Moment der Erinnerung auch wieder wach. Die »Wiedereingliederung«, die Verbindung zum inneren Wissen vollzieht sich, sobald wir uns an unser Ganzsein erinnern.

Das Gleiche gilt für »remind«, das andere englische Wort

für »erinnern«. Es besagt, dass die Verbindung mit dem hergestellt wird, was manche als »big mind« bezeichnen, den Geist der Ganzheit, der sowohl die einzelnen Bäume sieht als auch den Wald, statt den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen. Da wir immer schon ganz sind, müssen wir nichts *tun*, um unser Ganzsein zu erreichen. Wir müssen uns lediglich daran »erinnern«, seiner wieder innewerden.

Der Hauptgrund dafür, dass unsere Patienten so rasch Zugang zur Meditation und ihrer heilenden Qualität finden, liegt vermutlich darin, dass die Übung der Achtsamkeit sie an das Wissen um ihr ursprüngliches Ganzsein erinnert, das sie von jeher in sich tragen, ohne dass sie sich dessen bisher bewusst waren. Es ist ein zutiefst vertrautes Gefühl, das man sofort erkennt, wenn es sich wieder einstellt, wie bei einer Heimkehr nach langer Abwesenheit.

Ein Aspekt dieser Erfahrung ist, dass man sich dabei auch in seinem Körper wieder zu Hause fühlt. Es ist daher merkwürdig, dass die englische Sprache uns nicht erlaubt, von »rebody« – »wiedereinkörpern« – zu sprechen, da dies doch offensichtlich ein ebenso wichtiger und brauchbarer Begriff wäre wie »remind«. In dem einen oder anderen Sinne hat alles, was wir im MBSR tun, mit »rebodying« zu tun, dem Wiederherstellen der Verbindung zum eigenen Körper.

Unser Körper unterliegt unausweichlich dem Verfall. Aber er scheint schneller zu altern und weniger schnell und vollständig zu heilen, wenn man seine Signale ignoriert und sich nicht um ihn kümmert. Eine grundlegende Form der Fürsorge für den eigenen Körper ist daher von großer Bedeutung, sowohl im Sinne der Gesundheitsvorsorge als auch der Heilung von Krankheit und Verletzung.

Ob krank, verletzt oder gesund – der erste Schritt in dieser Fürsorge für den Körper ist, sich darin zu üben, *in ihm* zu

sein, seiner in vollem Gewahrsein *innezuwerden*. Eine Übungsform, die sich leicht praktizieren lässt, ist die Einstimmung auf den Atem und die Empfindungen im Körper. So bleibt man mit dem Körper in Kontakt und kann auf seine Signale reagieren. Auch der Body-Scan ist eine sehr wirkungsvolle Methode der »Wiedereinkörperung«. Dabei kann es nicht ausbleiben, dass man sowohl eine größere *Vertrautheit mit dem eigenen Körper* als auch ein größeres *Vertrauen zu ihm* entwickelt. In aller Regel werden sich dadurch Verhärtungen und Verspannungen im Körper lösen, ohne dass wir uns im mindesten darum *bemühen* müssten.

Es gibt eine ganze Reihe von Techniken, sich darin zu üben, im Körper zu sein. Eine der wirkungsvollsten Methoden, um den Körper zu transformieren, und zugleich eine der wohlthuendsten ist *Hatha-Yoga*.

Neben dem Body-Scan und der Sitzmeditation ist der achtsame Hatha-Yoga die dritte formale Meditationstechnik, die wir im Rahmen des MBSR-Trainings einsetzen. Hatha-Yoga-Übungen werden sehr langsam und bewusst atmend ausgeführt. Es sind sanfte Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, bei denen man auf alle Körperempfindungen achtet, während man die verschiedenen Stellungen einnimmt, die im Yoga auch als *Asanas* bekannt sind. Viele der Teilnehmer »schwören« geradezu auf diese Übungen und ziehen sie, zumindest anfänglich, dem Body-Scan oder der Sitzmeditation vor. Was sie für den Yoga einnimmt, sind die tiefe Entspannung, die Kräftigung und Lockerung des Bewegungsapparates, die sich mit regelmäßiger Übung einstellen. Und vor allem gibt er ihnen die Möglichkeit, sich nach mehreren Wochen Sitzmeditation und Body-Scan bei den Übungen endlich wieder zu bewegen!

Und wiederum ist es für sie hilfreich, dass die ausgestreckte Lage, die wir im Body-Scan einnehmen, selbst auch eine Yoga-Position ist, nämlich *Savasana*, die »Totenstellung«. Sie gilt sogar als die schwierigste unter allen traditionellen Yoga-Positionen, die uns zum Teil so schwer erscheinen, dass wir uns unmöglich vorstellen können, sie jemals selbst auszuführen. Warum ist Savasana so schwierig? Weil es ebenso leicht wie schwer ist, Vergangenheit und Zukunft in sich sterben zu lassen und für sie zu sterben (daher der Name »Totenstellung«) und damit zur völligen Lebendigkeit im gegenwärtigen Augenblick zu erwachen.

Yoga ist mehr als nur eine effektive Methode, um den eigenen Körper zu entdecken, ihn geschmeidiger und biegsamer zu machen, zu kräftigen, zu entspannen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Von außen betrachtet mag Yoga nur wie eine Körperübung aussehen, doch ist er weit mehr als bloße Körperertüchtigung. Mit Achtsamkeit ausgeführt, ist Yoga wirkliche Meditation. So werden die Yoga-Übungen mit der gleichen inneren Einstellung durchgeführt wie die Sitzmeditation oder der Body-Scan, nämlich ohne etwas zu erzwingen. Man nimmt den Körper von einem Augenblick zum anderen in dem Zustand an, in dem er sich gerade befindet. Während man sich dehnt, streckt oder ausbalanciert und dabei zugleich die Aufmerksamkeit von Augenblick zu Augenblick aufrechterhält, lernt man, mit den eigenen Grenzen zu arbeiten. All dies geschieht in Geduld. Während man zum Beispiel in einer Dehnungsposition behutsam an seine Grenze geht, übt man sich darin, an dieser Grenze atmend zu verweilen. Statt sich überhaupt nicht zu fordern oder zu überfordern, bewegt man sich so in einem Bereich kreativer Körpererfahrung.

Diese Praxis unterscheidet sich grundlegend von körperlichen Trainingsprogrammen, wie zum Beispiel Aerobic, und sogar von den zahlreichen Yoga-Kursen, bei denen die körperliche *Aktion* im Vordergrund steht und die Betonung darauf liegt, *Fortschritte* zu erzielen. Hier wird nicht selten Druck ausgeübt. Weder die Kunst des Nicht-Tuns und Nicht-Erzwingens noch die Erfahrung des Augenblicks oder des eigenen Geistes spielen hier eine große Rolle. Ein ausschließlich körperorientiertes Training lässt wenig Raum für die Dimension des *Seins*, die bei der Arbeit mit dem Körper ebenso wichtig ist wie bei jedem anderen Tun. Natürlich ist es trotzdem möglich, sich mit dieser Dimension in Verbindung zu setzen, da sie immer präsent ist. Doch es ist weitaus schwieriger, wenn die Atmosphäre und die Orientierung unserer Umgebung einer solchen Erfahrung diametral entgegengesetzt sind. Aber auch hier sind die Dinge im Wandel, und heute gibt es bereits etliche Yoga-Lehrer, die die Prinzipien der Achtsamkeit auf kompetente Weise in ihren Unterricht einfließen lassen. Viele von ihnen praktizieren selbst Achtsamkeit und besuchen entsprechende Kurse in den Meditationszentren.

Oft brauchen wir eine Art offizielle Erlaubnis, ehe wir es wagen, vom Handlungsmodus in den Seinsmodus zu wechseln, wohl hauptsächlich deswegen, weil wir von Kindesbeinen an daran gewöhnt sind, die Aktivität höher zu bewerten als das Sein. Niemand hat uns je gelehrt, wie wir zu dieser Ebene finden, geschweige denn, wie wir mit ihr arbeiten können. Die meisten von uns brauchen daher wenigstens ein paar Anhaltspunkte, wie sie sich der Erfahrung des Seins wieder annähern können.

Es ist nicht gerade leicht, bei einer körperlichen Übung in

den Seinsmodus zu finden, vor allem wenn man sich dabei in einem aktions- und leistungsorientierten Umfeld befindet. Zusätzlich haben wir es noch mit der notorischen Unruhe, Sprunghaftigkeit und Ablenkbarkeit unseres Geistes zu tun, den wir ja auch während der Übungen in uns tragen. Um also bei der Leibesübung inneren Zugang zur Dimension des Seins zu finden, müssen wir auch während dieser Übung Kraft in die wache Aufmerksamkeit legen. Sportler aus dem Profi-, aber auch aus dem Amateurbereich wissen heutzutage, dass sie ein für ihre Leistung entscheidendes Kräfte- und Mobilisierungspotenzial ungenutzt lassen, wenn sie Körper und Geist nicht die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Die eigentliche Aufgabe der Physiotherapie liegt darin, Patienten mit chronischen Schmerzen oder nach Operationen mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung vertraut zu machen. Doch leider tut sie das ohne ausreichende Einbeziehung des Atems und ohne sich die natürliche Fähigkeit des Patienten, sich in die Dehnungs- und Kräftigungsübungen hinein zu entspannen, zunutze zu machen. Der Patient lernt zwar einige heilgymnastische Übungen, aber Atmung und Achtsamkeit, zwei der wichtigsten Verbündeten im Heilungsprozess, bleiben dabei unberücksichtigt. Unsere Schmerzpatienten bestätigen, um wie viel wirkungsvoller die Bewegungstherapie in Verbindung mit der achtsamen Atmung ist. Es ist, als eröffnete sich ihnen bei den Übungen eine ganz neue Perspektive, und auch die Therapeuten bestätigen den tiefgreifenden Unterschied.

Pflegt man aktiv die Dimension des Seins durch langsame und behutsame Dehnungs- und Kräftigungsübungen, wie zum Beispiel im Yoga und in der Physiotherapie, wird das, was man gemeinhin als »Training« begreift, zur *Meditation*.

Patienten, die demselben Übungsniveau bei einem höheren Tempo und in einem leistungsorientierten Kontext nicht gewachsen wären, sind so in der Lage, die Übungen nicht nur auszuführen, sondern dies sogar mit Freude zu tun.

In der MBSR-Methode gilt die Grundregel, dass während der Yoga-Übungen jeder bewusst die Verantwortung für die Signale des Körpers übernimmt, dass man darauf achtet, wie er reagiert, seine Botschaften respektiert und stets *eher etwas Zurückhaltung übt*. Wenn es Ihnen um Heilung und innere Reifung geht, müssen Sie lernen, eigenverantwortlich auf Ihren Körper zu hören. Jeder muss seine eigenen Grenzen kennenlernen.

Dabei werden Sie die Erfahrung machen, dass sich diese Grenzen im Laufe der Zeit verschieben lassen, wenn Sie sie achtsam erforschen und bewusst an ihnen arbeiten. Sie werden entdecken, dass die Grenze, bis zu der Sie sich dehnen oder wie lange Sie eine bestimmte Position halten können, keineswegs definiert und unbeweglich ist. Deshalb sollten auch Ihre Gedanken darüber, was Ihnen möglich ist und was nicht, ebenso wenig definiert und unbeweglich sein.

Diese Einsicht ist nicht neu. Athleten bewegen sich ständig an der Grenze ihrer physischen Kapazität, aber sie tun es unter dem Druck, ihre Leistung zu verbessern, um irgendwohin zu kommen. Wir dagegen bedienen uns desselben Prinzips, um dort zu sein, wo wir bereits sind, um uns im *Hier und Jetzt* zu finden. Paradoxerweise erreichen auch wir damit schließlich etwas, jedoch ohne die verbissene Anspannung.

Gerade für Menschen mit einer angegriffenen Gesundheit ist es wichtig, auf ähnliche Weise mit ihren Grenzen zu arbeiten, wie es Athleten tun. Denn ist man erst einmal in einem körperlichen Bereich eingeschränkt, neigt man dazu,

den Körper überhaupt nicht mehr zu fordern. Das mag kurzfristig eine sinnvolle Maßnahme sein, etwa wenn man ernstlich krank oder verletzt ist, da der Körper solche Phasen der Ruhigstellung zur Genesung und Erholung braucht; aber allzu oft entwickelt sich aus der legitimen Schonfrist unbemerkt ein dauerhaft passiver Lebensstil.

Sobald ein Problem oder eine Verletzung uns über längere Zeit behindert, kann sich in unser Selbstverständnis eine Vorstellung von körperlicher Beschränkung einschleichen. Wenn wir uns diesen Vorgang nicht bewusst machen, erkennen wir die Beschränkung als Wahrheit an und identifizieren uns mit ihr. Anstatt durch eigene Erfahrung herauszufinden, wo unsere Grenzen tatsächlich liegen, definieren wir sie aufgrund eigener Annahmen, der Aussagen unseres Arztes oder der besorgten Äußerungen aus der Familie. Unbewusst treiben wir so einen Keil zwischen unsere Identität und unser Wohlbefinden.

Diese Denkweise kann zu einem festgelegten und starren Selbstbild führen, das in Sätzen wie: man »gehe aus dem Leim«, befinde sich »auf dem absteigenden Ast«, sei »behindert« oder gar »invalide«, zum Ausdruck kommt. Somit hat man allen Grund, in Passivität zu verharren und den Körper komplett zu vernachlässigen. Man entwickelt dann leicht ein typisches »Krankheitsverhalten«, bei dem sich alles nur noch um die eigene Erkrankung, Verletzung oder Behinderung dreht, während das ganze übrige Leben sozusagen auf Eis gelegt ist und zusammen mit dem Körper verkümmert.

Unter Physiotherapeuten gibt es zwei schöne Leitsätze, die für Menschen, denen an einem besseren Umgang mit ihrem Körper liegt, von größter Bedeutung sind. Der eine heißt »*If it's physical, it's therapy*« (»Jede Bewegung ist Therapie«),

und der andere lautet »*Use it, or lose it*« (»Was man nicht gebraucht, verkümmert«). Mit dem ersten Satz ist ausgedrückt, dass es nicht so sehr darauf ankommt, *was* man mit seinem Körper tut, sondern dass man *überhaupt etwas* tut. Der zweite erinnert uns daran, dass der Körper niemals in einer statischen Verfassung ist. Er verändert sich ständig und reagiert auf die Anforderungen, die man an ihn stellt. Wenn Sie niemals Bewegungen des Beugens, Dehnens, Streckens oder Drehens ausführen, wenn Sie niemals rennen oder im Schneidersitz sitzen, dann bleibt Ihr Vermögen dazu nicht auf dem gleichen Stand, sondern nimmt im Laufe der Zeit ab. Die Aussage, »nicht in Form zu sein«, setzt voraus, dass es sich um einen stabilen Zustand handelt. Je länger man jedoch »nicht in Form« ist, desto schlechter ist der Körper in Form, er baut ab.

Für diesen Abbau gibt es den medizinischen Fachbegriff *Inaktivitätsatrophie* (Muskelschwund durch Bewegungsmangel). Bei längerer Bettruhe, wie zum Beispiel nach einer Operation, verliert der Körper sehr schnell einen großen Teil seiner Muskelmasse, vor allem in den Beinen. Man kann förmlich zusehen, wie die Schenkel von Tag zu Tag dünner werden. Muskelgewebe kann nur durch ständigen Gebrauch erhalten werden, ansonsten schwindet es. Sobald man wieder aufsteht und die Beine trainiert, baut es sich langsam wieder auf.

Das gilt für die gesamte Skelettmuskulatur. Inaktivität bewirkt außerdem, dass die Muskeln sich verkürzen und ihren Tonus verlieren. So sind Menschen mit einer sitzenden Lebensweise anfälliger für Verletzungen. Längere Zeiten eingeschränkter oder fehlender Bewegung beeinträchtigen darüber hinaus Gelenke, Knochen und Blutgefäße der betreffenden Region und sogar die neuralen

Versorgungsbahnen. Man nimmt an, dass eine Ruhigstellung in all diesen Geweben strukturelle und funktionelle Veränderungen bewirkt, die in Richtung Degeneration und Atrophie weisen.

Früher war es gängige medizinische Praxis, einem Herzinfarktpatienten ausgedehnte Bettruhe zu verordnen. Heute dagegen setzt man auf eine gezielte Bewegungstherapie schon wenige Tage nach dem Infarkt, denn man hat erkannt, dass eine völlige Ruhigstellung die Probleme eines Herzpatienten eher noch verschlimmert. Selbst ein arteriosklerotisch verändertes Herz reagiert positiv auf die Herausforderung regelmäßiger, allmählich gesteigerter Bewegung und wird funktionell gestärkt, vor allem wenn der Patient außerdem eine sehr fettarme Diät befolgt (siehe Kapitel 31).

Natürlich müssen die Übungen auf die körperliche Verfassung abgestimmt sein und dürfen den Patienten nicht überfordern. Die Herzfrequenz soll sich in einem Zielbereich bewegen, mit dem sich für das Herz ein »Trainingseffekt« einstellt. Mit zunehmender Leistungsfähigkeit und Kräftigung des Herzens werden die Übungen dann allmählich intensiviert. Heutzutage ist es keine Seltenheit, wenn ehemalige Infarktpatienten ihre Kondition so weit steigern, dass sie in der Lage sind, an Marathonläufen teilzunehmen!

Aus mehr als einem Grund ist gerade Yoga eine großartige Form des Trainings, das sich auf jeder Konditionsstufe günstig auf die Gesundheit auswirkt. Zunächst einmal ist Yoga eine ausgesprochen behutsame Bewegungsform, die bei regelmäßigem Üben der Inaktivitätsatrophie entgegenwirkt. Man kann ihn im Bett liegend, im Stehen, auf einem Stuhl und sogar im Rollstuhl durchführen. Es ist gerade das

Einzigartige am Hatha-Yoga, dass er sich in jeder Körperhaltung praktizieren lässt, jede Position kann zur Ausgangsstellung für eine Hatha-Yoga-Übung werden. Die einzigen Voraussetzungen sind das Atmen und ein Mindestmaß an Bewegungsfähigkeit.

Yoga ist auch deswegen ein so vorzügliches Körpertraining, weil wie beim Schwimmen der ganze Körper beteiligt ist und an Kraft, Beweglichkeit und Balance gewinnt. Mit den dynamischeren Übungen werden selbst Herz und Kreislauf gestärkt. Innerhalb der MBSR-Methode legen wir allerdings mehr Wert auf die sanften Wirkungen des Yoga, uns geht es vor allem um die Dehnung und Kräftigung von Muskeln und Gelenken, um das allmähliche Erwachen des Körpers zu seiner vollen Mobilität und Ausgewogenheit. Teilnehmer, die ein intensiveres Herz-Kreislauf-Training benötigen oder in ihren Alltag integrieren möchten, können zusätzlich zum Yoga schwimmen, Rad fahren, laufen oder rudern – Aktivitäten, aus denen noch weit mehr Nutzen zu ziehen ist, wenn man ihnen in Achtsamkeit nachgeht.

Vielleicht ist das Bemerkenswerteste am Yoga, dass man *nach* den Übungen voller Energie ist. Selbst wenn man vorher erschöpft war, kann man sich durch ein wenig Yoga nach kurzer Zeit vollständig regeneriert fühlen. Patienten, denen es nach zwei Wochen täglichen Body-Scans noch immer schwerfällt, sich zu entspannen und in ihrem Körper präsent zu fühlen, stellen begeistert fest, dass sie mit den Yoga-Übungen in der dritten Woche mühelos eine tiefe Entspannung und zugleich ein lebendiges Körpergefühl erreichen. (Im Fall chronischer Beschwerden ist bei der Auswahl und Durchführung der Übungen allerdings Vorsicht geboten, wie wir gleich noch sehen werden.) Beim Yoga gelingt es ihnen in der Regel, wach zu bleiben und eine

Erfahrung der Stille und des inneren Friedens zu machen, die ihnen mit dem Body-Scan nicht möglich war, weil sie sich entweder nicht konzentrieren oder nicht wach halten konnten. Nach einigen positiven Erfahrungen mit den Yoga-Übungen ändert sich meist auch die Einstellung gegenüber dem Body-Scan. Das Verständnis für ihn wächst, und es gelingt leichter, ihn im wachen Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick auszuführen.

Ich selbst mache seit über fünfundvierzig Jahren fast täglich meine Yoga-Übungen. Nach dem Aufstehen spritze ich mir zum Wachwerden ein wenig kaltes Wasser ins Gesicht, bevor ich mich der »achtsamen Körperarbeit« des Yoga widme. Manchmal habe ich das Gefühl, als »rücke« mein Körper sich während der Übungen selbst »zurecht«. Aber auch wenn es mir nicht jeden Tag so ergeht, so meine ich doch immer zu wissen, in welcher Verfassung mein Körper ist, weil ich mir am Morgen Zeit für ihn genommen habe, um ihn zu erspüren, auf ihn zu lauschen, ihn zu pflegen, ihn zu dehnen und zu kräftigen. Gerade wenn man körperlich eingeschränkt ist und sich der Belastbarkeit und jeweiligen Tagesform seines Körpers nie recht sicher ist, kann dieses Gefühl eine ermutigende Erfahrung sein.

An manchen Tagen, vor allem, wenn ich mich in aller Frühe an meine Arbeit begeben muss oder auf Reisen bin, nehme ich mir nur eine Viertelstunde Zeit für ein paar einfache Rücken-, Bein-, Schulter- und Nackenübungen. Zumeist jedoch übe ich für mindestens eine halbe oder auch eine ganze Stunde mit einer Reihe eingespielter Positionen und Bewegungsabfolgen, die sich für mich über die Jahre als besonders wohltuend erwiesen haben. In meinen Yoga-Kursen dagegen dauern die Sitzungen meistens zwei Stunden. Ich möchte, dass die Kursteilnehmer sich wirklich Zeit

nehmen, in den verschiedenen Positionen ihre Grenzen zu erforschen, und sich dabei ganz der Erfahrung hingeben, im Körper zentriert zu sein. Aber selbst fünf oder zehn Minuten als tägliche Routine können schon viel bewirken. Sollten Sie aber mit dem Gedanken spielen oder sich bereits vorgenommen haben, das vollständige MBSR-Kursprogramm zu absolvieren, empfehle ich Ihnen, ab der dritten Woche täglich fünfundvierzig Minuten achtsamen Yoga und den Body-Scan im täglichen Wechsel zu üben, wie es auch unsere Patienten tun (siehe Kapitel 10).

Das Sanskritwort »Yoga« bedeutet wörtlich »Joch«. Die Yoga-Praxis ist demnach die Verkoppelung oder Vereinigung von Körper und Geist, und das bedeutet die tiefgreifende Erfahrung ihrer ursprünglichen Ungetrenntheit. Im weiteren Sinn lässt sich darunter aber auch die Erfahrung des Einsseins oder Verbundenseins des Einzelnen mit dem Universum verstehen.^[18] Darüber hinaus hat der Begriff noch weitere, speziellere Bedeutungen, die für unseren Zweck nicht von Belang sind, aber im Wesentlichen alle in dieselbe Richtung weisen: das Gewinnen von Einsicht in die Verbundenheit und das ungeschiedene Ineinander allen Seins – kurz in die Ganzheit durch diszipliniertes Üben.

Über Yoga zu sprechen ersetzt nicht die Unterweisung, und nicht einmal unter bestmöglichen Umständen kann ein Buch das Gefühl für die konkrete Praxis vermitteln. Einer der beglückendsten und entspannendsten Aspekte achtsamer Yoga-Übung ist das Gefühl der Leichtigkeit, des Fließens, wenn der Körper von einer Position in die nächste gleitet oder in Augenblicken der Stille verweilt, während man auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegt. Dieser Fluss kann sich

nicht einstellen, wenn man immer wieder zwischen den Anleitungen und Abbildungen im Buch und der praktischen Ausführung wechseln muss – ein Umstand, der mich bei den wenigen Malen, als ich versucht habe, Yoga auf diese Weise zu erlernen, fast zur Verzweiflung gebracht hat, ganz gleich, wie gut das Buch war. Aus diesem Grund empfehle ich jedem ernsthaft Interessierten, sich für den Anfang mit Hilfe der Übungs-CDs (achtsamer Yoga 1 und 2) durch die Abfolgen der verschiedenen Positionen führen zu lassen. Auf diese Weise steht die gesamte Zeit für die Übungspraxis zur Verfügung. Die Anleitungen und Abbildungen dieses Kapitels können nützlich sein, eventuelle Unklarheiten zu beseitigen und das Verständnis zu vertiefen, das sich im Wesentlichen aber über das eigene Tun entwickelt. Weiß man erst einmal, worum es geht, erübrigen sich die CDs und man kann selbst seine eigenen Übungsfolgen zusammenstellen.

Im Rahmen der MBSR-Methode praktizieren wir Yoga im Allgemeinen sehr, sehr langsam als ein achtsames Erkunden des Körpers. Und da wir es dabei mit Menschen zu tun haben, die mit einer Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden zu uns kommen, beschränken wir uns auf eine kleine Anzahl von Positionen, um sie auf diesen altherwürdigen Weg eines vertieften Körperbewusstseins und der Vereinigung von Geist und Körper zu führen. Einige unserer Patienten sind so von ihm angetan, dass sie im Anschluss an unsere Kurse ihre Bemühungen innerhalb einer der verschiedenen Yoga-Lehren fortsetzen. All diese Schulen unterscheiden sich durch einen etwas anderen Ansatz voneinander, und einige sind recht dynamisch oder gehen gar ins Akrobatische. Innerhalb unseres eigenen Ansatzes betrachten wir Yoga, wie wir es praktizieren, als eine besondere Form der Meditation, und Yoga ist, recht

verstanden, im Grunde nichts anderes. In ganz ähnlichem Sinne gibt es auch keine Trennung zwischen Yoga und dem Leben. Das Leben selbst ist die wahre Yoga-Praxis, und so gesehen wird jede Körperhaltung und Gebärde, in Gewahrsein eingenommen oder ausgeführt, zu einer Yoga-Position.

Wir haben bereits gesehen, dass die *Haltung* bei der Sitzmeditation eine große Rolle spielt und dass bestimmte Positionen unmittelbaren Einfluss auf unsere seelische und geistige Verfassung haben. Sich der eigenen Körpersprache einschließlich Haltung und Mimik bewusst zu sein und zu wissen, was sie über die eigenen Gefühle und Einstellungen aussagt, kann dabei helfen, diese Gefühle und Einstellungen zu verändern, indem man bewusst seine Körperhaltung korrigiert. Selbst wenn man nur die Mundwinkel ein wenig hochzieht und so mit Hilfe der Gesichtsmuskeln die Lippen zu einem kleinen Lächeln formt, kann das ein zuvor nicht vorhandenes Gefühl der Freude und Entspannung auslösen.

Dies ist auch bei den achtsamen Yoga-Übungen von großer Bedeutung. Jedes Mal, wenn Sie bewusst eine andere Position einnehmen, verändern Sie buchstäblich nicht nur Ihre physische Haltung und Ausrichtung, sondern zugleich auch die innere. Jede der Körperpositionen ermöglicht Ihnen also zugleich, achtsam mit Gedanken, Gefühlen und Stimmungslagen umzugehen, während Sie auf den Atem und die körperlichen Empfindungen achten, die mit dem Strecken und Heben der Glieder einhergehen. Welche Übungsform Sie aber auch wählen und ob Sie dabei in Bewegung sind oder in einer Position verweilen, letztlich bleibt es immer ein und dieselbe Achtsamkeit. In gewisser Weise sind alle formalen Meditationsarten des MBSR-Trainings, einschließlich der Yoga-Positionen, nur verschiedene Türen, die alle in

denselben Raum führen. Daher steht es Ihnen auch frei, eine Methode oder Position zunächst beiseitezulassen, wenn sie sich jetzt nicht für Sie eignet. Sie können später jederzeit darauf zurückkommen.

So kann es zum Beispiel Mühe bereiten, sich auf dem Rücken liegend zu einer Embryonalstellung zusammenzurollen und dabei mit den Armen die Knie zu umschließen (wie in Position 21 in Abbildung 6). Auch bei Problemen mit der Halswirbelsäule oder hohem Blutdruck ist von dieser Übung abzuraten. Ist das bei Ihnen aber nicht der Fall und kommen Sie relativ leicht und ohne größere Anstrengung in diese Position, kann sie einen willkommenen Wechsel der inneren Haltung und damit der Stimmung bewirken, auch wenn der untere Rückenbereich dabei stark gedehnt wird, was Ihnen in jedem Augenblick einen etwas veränderten Innenaspekt Ihrer Körpererfahrung beschert. Dasselbe gilt für jede der anderen Positionen, solange Sie bereit sind, sich ihnen in vollem Gewahrsein zu überlassen, und sei es nur für wenige Minuten. Mit der gebotenen Vorsicht und Achtung ausgeführt, bringen sie einen inneren Perspektivwechsel mit sich und führen gleichsam auf eine höhere mentale Warte, ganz abgesehen von den verschiedenen positiven Auswirkungen auf den Körper. Beide Aspekte vereinigen sich in der Erfahrung einer tieferen Verwurzelung im Leib.

Selbst so einfache Dinge wie die Haltung der Hände beim Sitzen – ob die Handflächen nach oben weisen oder auf den Knien ruhen, ob die Hände im Schoß verschränkt liegen, ob die Daumen einander berühren oder nicht – können sich darauf auswirken, wie man sich in einer bestimmten Körperposition fühlt. Solche kleineren Positionswechsel *innerhalb* einer Position können, wenn man dem inneren

Anstoß dazu folgt, ein sehr fruchtbares Experimentierfeld für die bewusste Wahrnehmung des Energieflusses in unserem Körper sein.

Während Sie in Ihrer Yoga-Übung sich in die verschiedenen Positionen oder *Asanas* gleiten lassen, eine Weile in jeder von ihnen verharren und dabei von Augenblick zu Augenblick Ihre volle Aufmerksamkeit aufwenden, sollten Sie daher auf die vielen, teils recht subtilen Veränderungen achten, die sich in der Wahrnehmung Ihres Körpers, in Ihren Gedanken und Ihrer ganzen Selbsterfahrung einstellen. Wenn Sie Yoga auf diese Weise üben, bereichern Sie ganz erheblich die innere Arbeit, die damit weit über das hinausgeht, was Yoga an sich schon als Leibesübung durch die Dehnung, Kräftigung und Ausbalancierung des Körpers zu leisten vermag. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass dieser Weg des sanften und achtsamen Yoga ein Weg des lebenslangen Übens und Erprobens ist, im wahrsten Sinne des Wortes ein »Experiment«, mit dessen Hilfe man auf immer profundere Weise mit dem eigenen Körper in Kontakt kommt. Wenn Sie ihn gehen wollen, tun Sie es mit einer gewissen Leichtigkeit, und hören Sie auf Ihren Körper, denn er verdient Respekt und sollte immer das letzte Wort in der Frage haben, was an einem bestimmten Tag geschieht. Folgen Sie bei Bedarf dem Rat Ihres Arztes und den Anweisungen Ihres Yoga-Lehrers, sofern Sie einen haben. Wenn Sie so vorgehen, kann Ihre Yoga-Praxis auch und gerade mit zunehmendem Alter zu einer nie versiegenden Quelle innerer Offenbarungen werden.

Die ersten Schritte

1. Breiten Sie eine Decke oder Matte auf dem Fußboden aus. Legen Sie sich mit dem Rücken (in der »Totenstellung«) darauf, oder nehmen Sie, falls Ihnen dies nicht möglich ist, eine andere liegende Position ein.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die fließende Bewegung des Atems, und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt, sich hebt und senkt.
3. Lassen Sie sich etwas Zeit, um Ihren Körper von Kopf bis Fuß als ein Ganzes zu spüren, das von der Haut wie von einer »Hülle« umgeben ist, und die Druckempfindungen wahrzunehmen, die von den Bereichen ausgehen, mit denen der Körper auf dem Boden aufliegt.
4. Halten Sie wie bei der Sitzmeditation und dem Body-Scan die Aufmerksamkeit so gut wie möglich auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet, und bringen Sie sie zum Atem zurück, sobald sie abschweift. Registrieren Sie zuvor, wodurch Sie abgelenkt wurden oder was Ihnen gerade durch den Kopf geht, und lassen Sie es dann los.
5. Nehmen Sie, so gut es geht, die auf den folgenden Seiten dargestellten Asanas der Reihe nach ein und halten Sie für eine Weile jede Position, während Sie sich auf die Bauchatmung konzentrieren. Die Abbildungen 6 und 7 zeigen die Sequenzen der Yoga-Übungen, wie wir sie in den MBSR-Kursen durchführen (CD: achtsamer Yoga 1 und 2). Anders als in der Abbildungsfolge dargestellt, kommen auf den CDs einige der Asanas an mehreren Stellen vor.

Wird eine Position links- oder rechtsseitig dargestellt, soll sie immer beidseitig ausgeführt werden.)

6. Achten Sie, während Sie eine der Positionen halten, auf die Empfindungen in den verschiedenen Körperbereichen. Sie können auch den Atem in die Körperregion lenken, in der Sie in einer bestimmten Position oder bei einer bestimmten Dehnung eine besonders intensive Empfindung haben. Sinn der Sache ist, sich, so gut es geht, in jede Position hinein zu entspannen und dabei in die Empfindungen des Körpers hineinzuatmen.
7. Lassen Sie Übungen aus, die problematisch für Sie sein könnten. *Besprechen Sie, falls Sie unter Nacken- oder Rückenbeschwerden leiden, die kritischen Positionen mit Ihrem Arzt, Therapeuten oder Yoga-Lehrer. Sie müssen die Verantwortung für Ihren Körper selbst übernehmen und entsprechend überlegt vorgehen.* Viele unserer Kursteilnehmer mit Rücken- und Nackenproblemen können zumindest einige der Übungen ausführen, tun dies jedoch *mit großer Vorsicht* und ohne etwas zu erzwingen. Die Übungen sind zwar relativ sanft und können, konsequent über einen gewissen Zeitraum wiederholt, sehr heilsam sein, man unterschätzt aber leicht ihre Wirksamkeit. Wenn man sie nicht langsam und konzentriert ausführt und nur allmählich intensiviert, kann man sich schnell Muskelzerrungen oder andere Schädigungen zuziehen.
8. Versuchen Sie nicht, sich selbst zu übertreffen. Wenn Sie dennoch der Ehrgeiz packt, nehmen Sie den

Impuls wahr und lassen ihn dann los. Es gehört zum Geist des achtsamen Yoga, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick anzunehmen. Dabei geht es darum, die eigenen Grenzen behutsam, liebevoll und in respektvoller Haltung dem eigenen Körper gegenüber zu erforschen, nicht darum, ihn zu bezwingen, um in der nächsten Saison eine bessere Figur im Badeanzug zu machen. Mit der regelmäßigen Übung ergibt sich das bessere Aussehen von selbst. Wer jedoch dazu tendiert, über die eigenen Grenzen hinauszugehen, anstatt so entspannt wie möglich mit diesen Grenzen zu arbeiten, kann sich selbst schaden. Dann fühlt man sich zurückgeworfen und entmutigt. Oder man macht die Yoga-Übungen verantwortlich und erkennt nicht, dass es die eigene Haltung des Erzwingens war, die es einen hat übertreiben lassen. Manche Menschen geraten hier in einen Teufelskreis. In Perioden des Hochgefühls und des Enthusiasmus entwickeln sie einen Übereifer, dem dann eine Phase der Entmutigung und völliger Untätigkeit folgt. Wer diese Tendenz hat, sollte also besonders aufmerksam sein und sich stets in einem gemäßigten Bereich bewegen.

9. *Ruhen Sie sich zwischen den Asanas aus.* (Aus Gründen der Übersichtlichkeit haben wir in den Übungsabfolgen der Abbildungen 6 und 7 auf die Darstellung dieser Ruhepausen verzichtet.) Bleiben Sie, je nach Übung, auf dem Rücken in der »Totenstellung« liegen, oder nehmen Sie eine andere bequeme Haltung ein. Richten Sie Ihre

Aufmerksamkeit Augenblick für Augenblick auf den ein- und ausströmenden Atem. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke sanft wölbt und wieder zur Wirbelsäule hin senkt. Spüren Sie, während Sie auf dem Rücken liegen, wie sich die Anspannung in den Muskeln löst, wie Sie mit jedem Ausatmen tiefer und tiefer in die Decke oder Matte einsinken. Auf ähnliche Weise können Sie sich in den Ruhepausen zwischen Asanas entspannen, die im Stehen ausgeführt werden (Abbildung 7). Spüren Sie den Kontakt Ihrer Fußsohlen mit dem Boden, und lassen Sie bei jedem Ausatmen die Schultern absinken. Ob Sie liegen oder stehen, werden Sie mit der Entspannung Ihrer Muskeln aller Gedanken, die sich einstellen, gewahr. Lösen Sie sich von ihnen, und lassen Sie sich weiter von der Wellenbewegung Ihres Atems tragen.

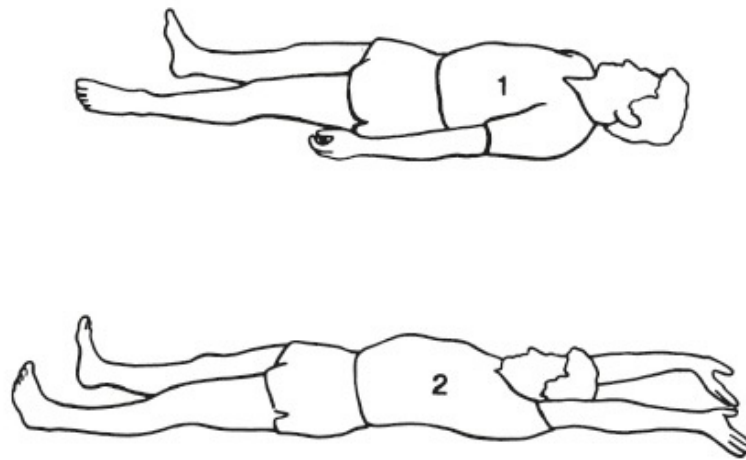
10. Im Zusammenhang mit den Yoga-Übungen gilt es, zwei allgemeine Regeln zu beachten. Die erste lautet, dass man bei jeder *Beuge*bewegung des Rumpfes mit Kontraktion der Bauchmuskeln *ausatmet*, während man bei *Streck*bewegungen des Rumpfes mit Kontraktion der Rückenmuskeln *einatmet*. Hebt man beispielsweise in Rückenlage ein Bein (Abbildung 6, Position 14), atmet man während des Hebens aus. Liegt man dabei auf dem Bauch (Abbildung 6, Position 19), atmet man ein. Diese Regel zum Ein- oder Ausatmen gilt für die Bewegungsphase. Ist die Position erst einmal eingenommen, folgt man einfach weiter dem natürlichen Fließen des Atems.

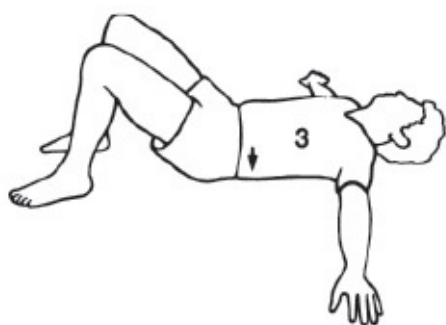
Die zweite Regel lautet, dass jede Position lange genug beibehalten werden soll, um in ihr loszulassen. Lassen Sie sich sanft in jede Position hineingleiten, und verweilen Sie in ihr in vollem Gewahrsein, wenn auch anfänglich nur ein paar Atemzüge lang. Lassen Sie einzelne Positionen aus, wenn Ihnen Ihr Körper sagt, dass Sie sie jetzt noch vermeiden sollen. Wenn Sie große Mühe damit haben, in einer bestimmten Stellung zu verharren, versuchen Sie, ob es Ihnen gelingt, im Atemgewahrsein einen Ruhepunkt zu finden. Sie werden feststellen, dass Sie sich anfänglich an vielen Stellen unbewusst innerlich »festhalten«. Nach einer Weile jedoch wird Ihr Körper dies wahrnehmen, und Sie werden sich zunehmend entspannen und entweder tiefer in die Position versenken oder weiter in sie hinein ausdehnen können. Dehnen Sie sich mit jedem Einatmen *ein wenig* weiter in alle Richtungen der Position aus, und sinken Sie mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer in sie hinein. Überlassen Sie sich dabei der Schwerkraft, die Ihnen hilft, Ihre augenblicklichen Grenzen zu erforschen. Versuchen Sie, in den Muskelpartien loszulassen, die im Moment unbeteiligt sind. Wenn Sie zum Beispiel Anspannung im Gesicht spüren, können Sie sich darin üben, es bewusst zu entspannen.

11. Arbeiten Sie bei den Übungen immer mit oder an den Grenzen Ihres Körpers, aber ohne über sie hinauszugehen. Beachten und erforschen Sie dabei sehr bewusst die Grenze zwischen dem, was Ihrem Körper möglich ist, und wo er sagt: »Nicht weiter!«

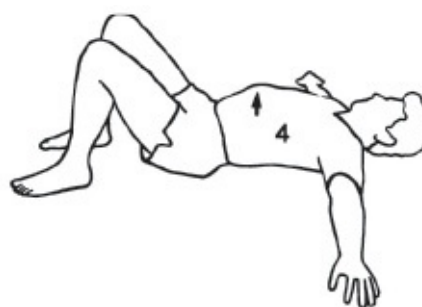
Vermeiden Sie unter allen Umständen, mit einer Streckung oder Dehnung bis zur Schmerzgrenze zu gehen. Wenn Sie sich an die Grenzen Ihres Körpers heranarbeiten, ist ein gewisses Maß an Unbehagen unvermeidlich. Sie müssen sich jedoch langsam und bewusst an diese gesunde »Spannungszone« herantasten. Schließlich wollen Sie Ihrem Körper nicht schaden, sondern Gutes tun. Machen Sie sich also auf behutsame und achtsame Weise von innen mit ihm vertraut, und finden Sie heraus, wozu er von sich aus in der Lage ist.

Abbildung 6
Yoga-Übungen Abfolge 1

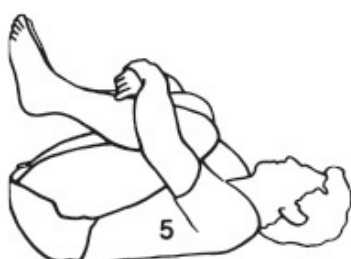




*Lendenbereich gegen
den Boden drücken*



*Lendenbereich anheben;
Hüfte bleibt auf dem Boden*

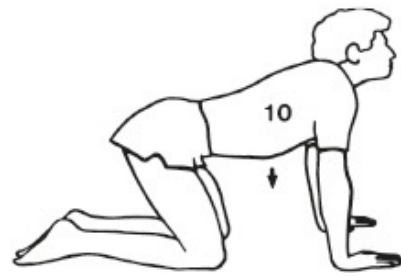
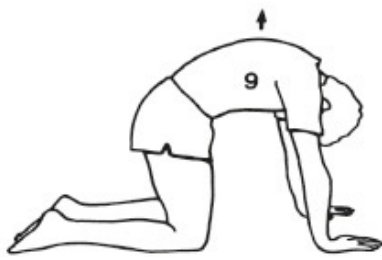


beide Seiten

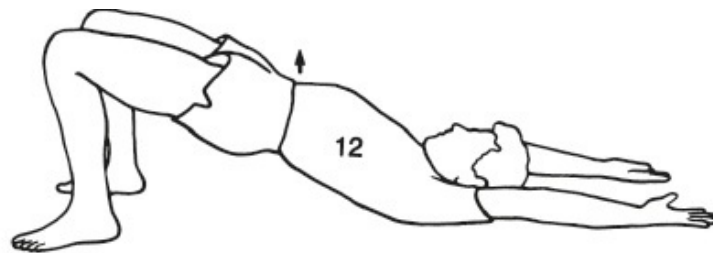
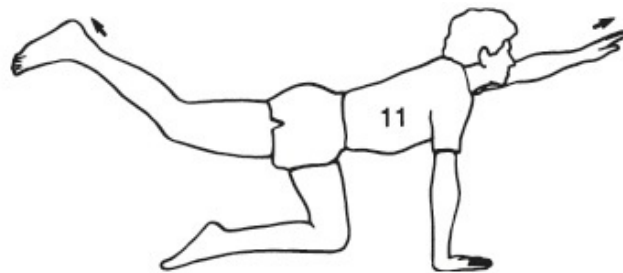


beide Seiten

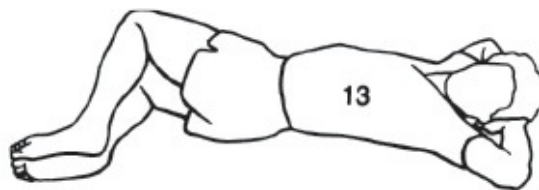




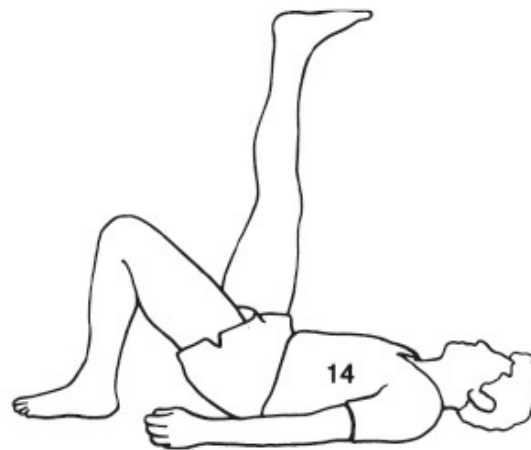
beide Seiten



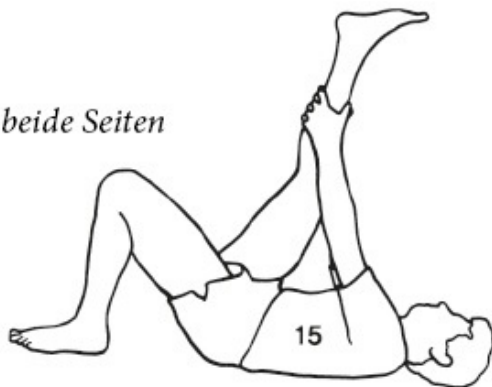
beide Seiten



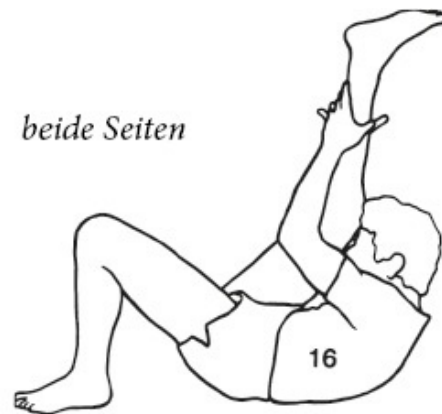
beide Seiten



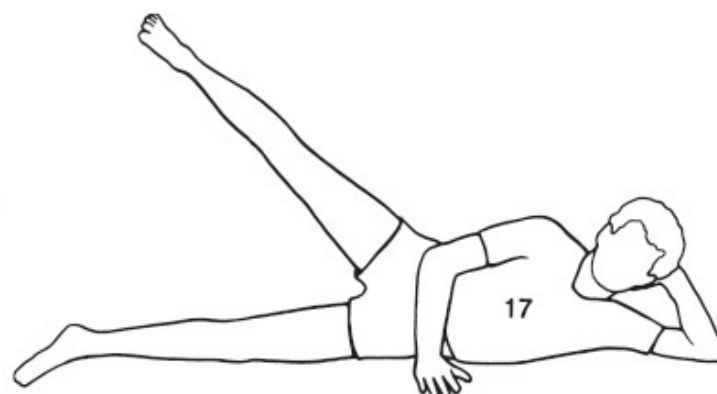
beide Seiten



beide Seiten



beide Seiten





beide Seiten

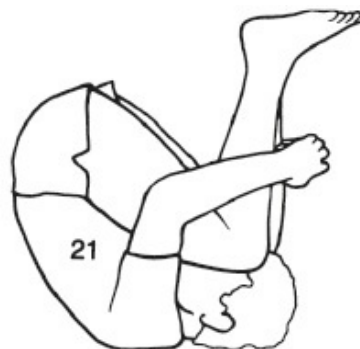
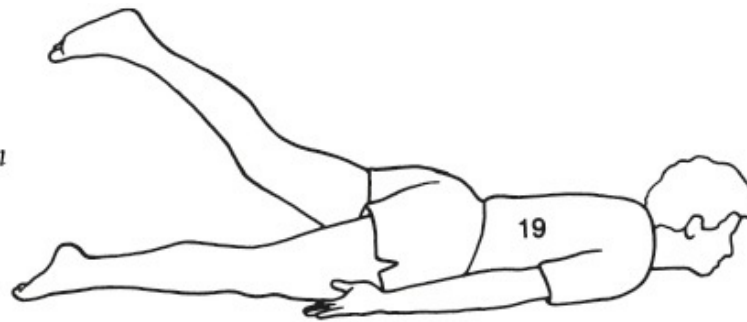
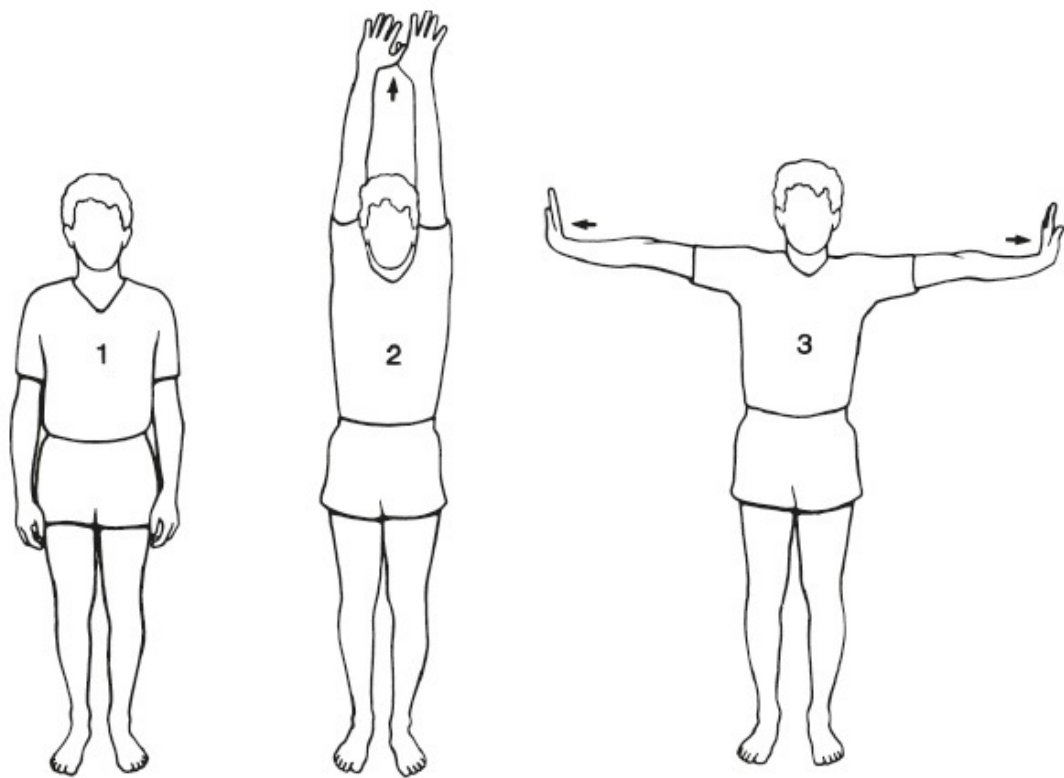
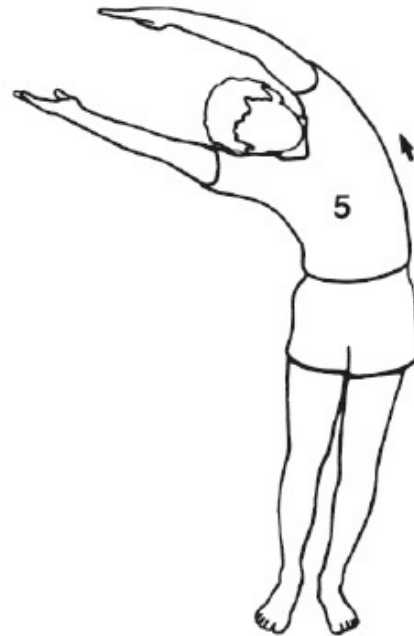


Abbildung 7
Yoga-Übungen Abfolge 2



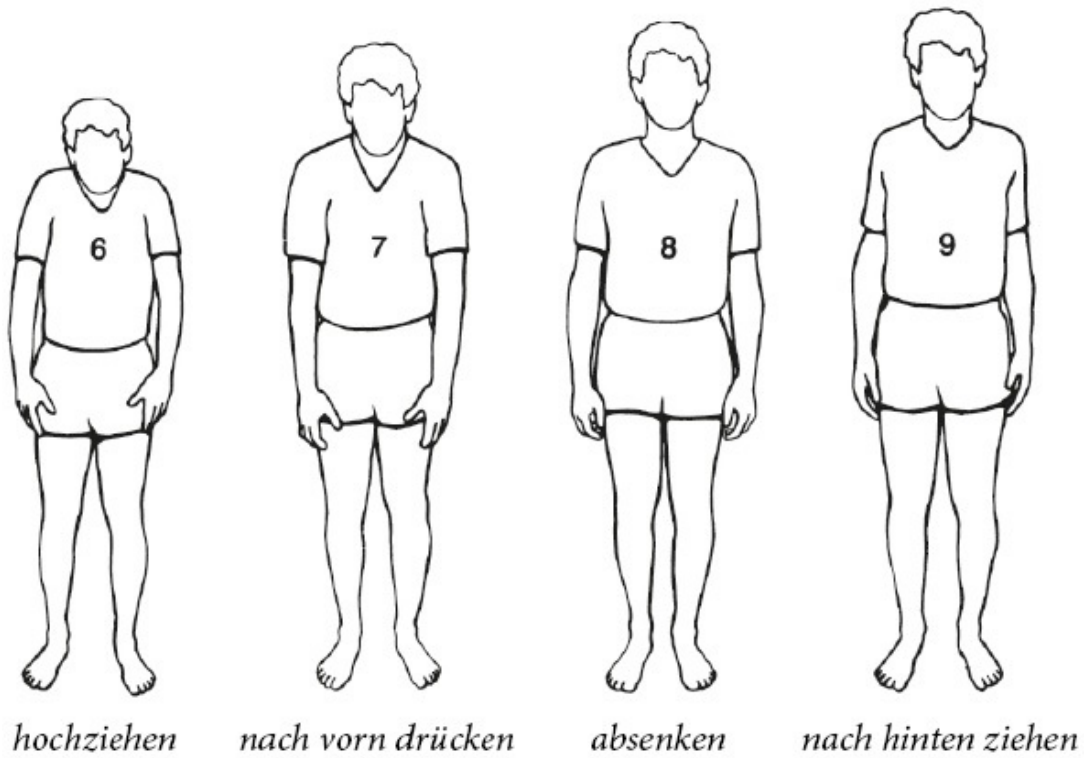


beide Seiten

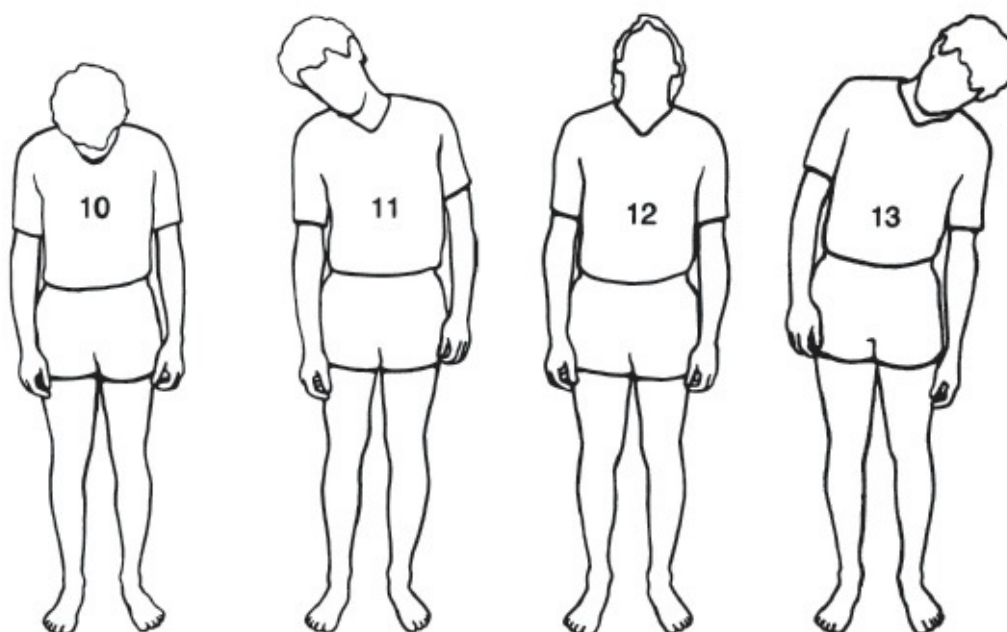


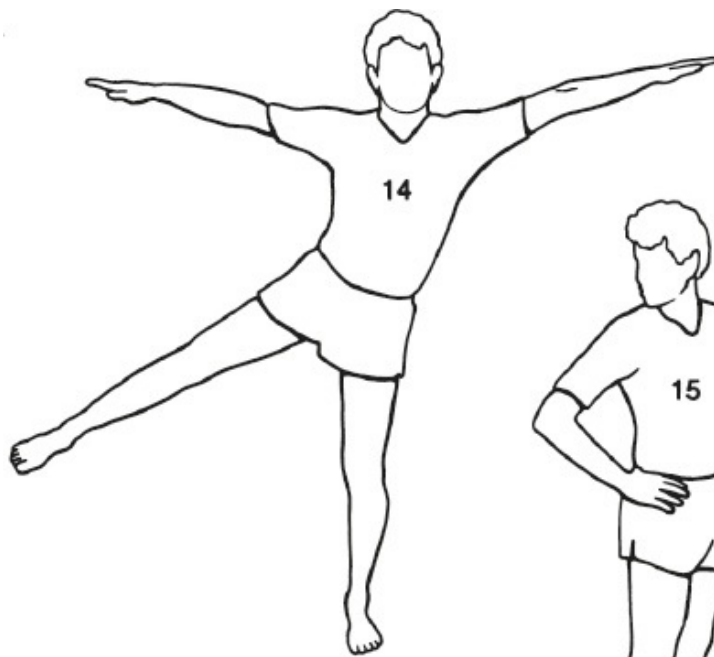
beide Seiten

Schulterkreisen: erst nach vorn, dann nach hinten



Kopfkreisen: erst in die eine, dann in die andere Richtung

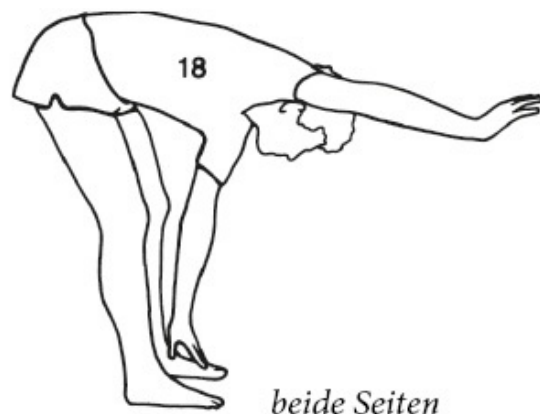




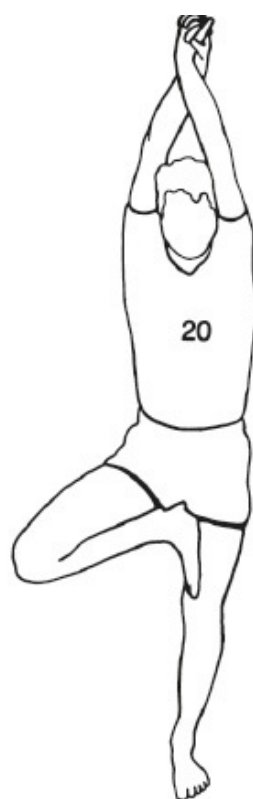
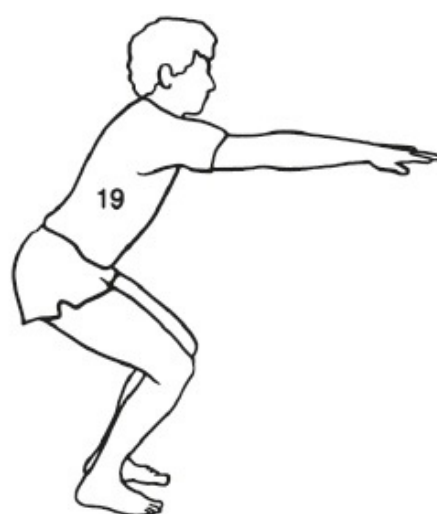
beide Seiten



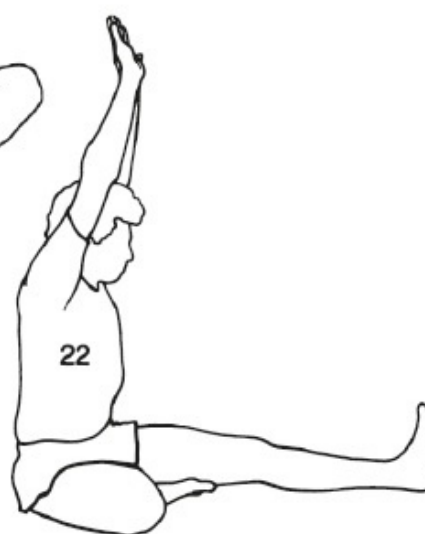
beide Seiten



beide Seiten



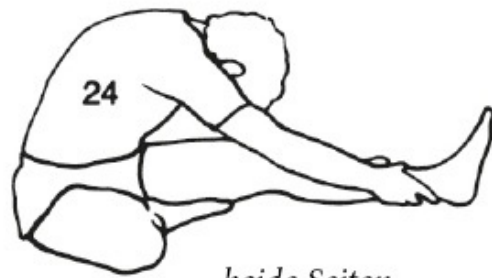
beide Seiten



beide Seiten



beide Seiten



beide Seiten



7. Die Gehmeditation

Eine der Möglichkeiten, im Alltag Gewahrsein zu üben, ist das achtsame Gehen oder, als »formale« Übung, die Gehmeditation. Wie der Name schon andeutet, lenkt man die ganze Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Gehens und die damit verbundenen Empfindungen. Es bedeutet, einfach nur zu gehen *und* sich dessen bewusst zu sein. Es bedeutet nicht, dass man ständig auf die eigenen Füße schaut! Jeder, der mit der Achtsamkeitsmeditation schon ein paar Erfahrungen gesammelt hat, stellt früher oder später fest, dass nichts so einfach ist, wie es zunächst aussieht. Dies gilt für das Gehen wie für alles andere auch.

Auch beim Gehen tragen wir unseren Geist mit uns herum, so dass wir gewöhnlich bis zu einem bestimmten Grad in Gedanken vertieft sind. Es kommt kaum vor, dass wir einfach nur gehen, selbst wenn wir »nur ein paar Schritte vor die Tür machen«. In der Regel ist unser Gehen zweckbestimmt. Wir wollen von einem Ort zu einem anderen gelangen, und das Gehen erfüllt für gewöhnlich diesen Zweck. Der Geist hat eine Vorstellung von einem Vorhaben an einem bestimmten Ort und zwingt sozusagen den Körper in seine Dienstbarkeit, um an sein Ziel zu gelangen. Man könnte also sagen, dass für den Geist der Körper ein – mehr oder weniger gefügiges – Transportmittel ist, ein Vehikel, von dem er nach Belieben Gebrauch macht. Ist der Geist in Unruhe, gerät auch der Körper in Hast. Und kaum dass irgendetwas das Interesse des Geistes auf sich zieht, wendet sich auch schon der Kopf dorthin, hält der Körper inne oder setzt sich in dieser

Richtung in Bewegung. Gleichzeitig schießen uns natürlich alle möglichen Gedanken durch den Kopf, nicht anders als während der Meditation, wenn wir in Stille sitzen und atmen. Sind wir aber erst einmal »in Gang gesetzt«, werden wir uns all dessen normalerweise nicht mehr im Geringsten bewusst.

Bei der Gehmeditation wenden wir uns gezielt dem Erlebnis des Gehens selbst zu. Wir konzentrieren uns dabei auf die Empfindungen in den Füßen, den Beinen oder auch auf das Gefühl des sich bewegenden Körpers als Ganzes.

Zusätzlich zum Erlebnis des Gehens können wir bewusst auf den Atem achten. Wir beginnen damit, dass wir uns ruhig hinstellen und dabei den ganzen Körper in seinem Stehen (und natürlich auch Atmen) wahrnehmen. Irgendwann werden wir den Impuls verspüren, einen Schritt zu tun, und nehmen diesen ersten Bewegungsimpuls bewusst wahr. Bevor wir nun einen Fuß anheben, bemerken wir ebenfalls, wie als Vorbereitung dazu der andere Fuß zu seiner Stabilisierung Spannung aufbaut und sich das Körpergewicht nach und nach auf ihn verlagert. Wir erspüren weiterhin bewusst die Empfindungen im Körper, während wir einen Fuß anheben, ihn ein Stück weiterbewegen, absenken und wieder auf den Boden setzen. Wir spüren nun, wie sich das Körpergewicht langsam auf diesen Fuß verlagert, während wir den anderen Fuß anheben und nach vorn bewegen, um einen Schritt zu machen. Auf diese Weise gehen wir, langsam und Schritt für Schritt, in vollem Gewahrsein des wechselseitigen Ablaufs aus Anheben, Bewegen, Absetzen und Verlagern des Gewichts, und bleiben dabei immer in Kontakt mit unseren Füßen und Beinen und dem ganzen Körper in seiner Gehbewegung. Innerhalb der MBSR-Methode geschieht das achtsame Gehen in größter Langsamkeit, so dass uns die verschiedenen Aspekte des Bewegungsablaufs wirklich erfahrbar werden –

der letzten Endes nichts anderes als ein kontrolliertes Vorwärtsfallen und Sichfangen ist. Wenn wir bemerken, dass unser Geist sich von der Wahrnehmung der Füße, der Beine und von der Erfahrung unseres sich bewegenden Körpers löst, verfahren wir wieder genauso wie bei den zuvor beschriebenen Achtsamkeitsübungen. Wir stellen einfach fest, was uns durch den Kopf geht, und bringen den Geist behutsam dorthin zurück, wo wir uns gerade im Bewegungsablauf befinden. Alternativ dazu können wir auch in der Bewegung innehalten, um uns zu sammeln und unseren Körper stehend und atmend zu spüren. Dann nehmen wir wieder wie zu Beginn den ersten Bewegungsimpuls wahr und setzen das achtsame Gehen fort.

Um unsere Konzentration während der Gehmeditation zu vertiefen, lassen wir den Blick nicht umherschweifen, sondern richten ihn im Gehen vor uns, ohne dabei auf unsere Füße zu schauen. Sie finden schon von selbst ihren Weg. Es ist eine Beobachtung von innen, um die wir uns bemühen, die Erfahrung des Gehens selbst, sonst nichts. Das bedeutet aber nicht, dass das achtsame Gehen eine ernste und finstere Angelegenheit sein muss. Wie bei allen anderen Meditationspraktiken sollten wir vielmehr mit einer gewissen Leichtigkeit und Unbeschwertheit an die Sache herangehen. Es handelt sich um nichts Besonderes, sondern nur darum, zu gehen und sich dabei dessen bewusst zu sein – was andererseits wieder etwas ganz Außerordentliches ist.

Weil wir so unbewusst leben, betrachten wir viele Dinge als selbstverständlich, so auch die Fähigkeit zu gehen. Wenn wir dem Vorgang jedoch mehr Aufmerksamkeit schenken, wird uns erst die außerordentliche Gleichgewichtsleistung bewusst, die unser Körper auf der relativ kleinen Fläche von zwei Füßen vollbringt. Immerhin haben wir als Kleinkinder

etwa ein Jahr gebraucht, bis wir uns mit Hilfe dieses dynamischen Balanceakts fortbewegen konnten – was wieder deutlich macht, dass das Gehen im Grunde ein hochgradig koordiniertes Vorwärtsfallen ist, bei dem man sich auf mehr oder weniger elegante Weise immer wieder fängt.

Natürlich wissen wir, wie man geht. Trotzdem können wir uns dabei, wenn wir uns von anderen beobachtet wissen oder auch nur uns selbst beobachten, so sehr irritieren und verunsichern lassen, dass wir ins Stolpern geraten. Näher betrachtet scheinen wir gar nicht zu wissen, was wir eigentlich tun, wenn wir gehen. Angehende Schauspieler, vor die Aufgabe gestellt, »einfach über die Bühne zu gehen«, erleben, dass sie das Gehen völlig neu erlernen müssen. Selbst Gehen scheint also nicht so einfach zu sein.

Jeden Tag haben wir in der Klinik viele Menschen, die aufgrund von Verletzung oder Krankheit gehunfähig sind, und so manchen Patienten, der nie wieder wird laufen können. Für all diese Menschen kommt es einem Wunder gleich, ohne fremde Hilfe einen Schritt zu tun, geschweige denn, auf eigenen Beinen die Eingangshalle zu durchqueren oder zum Parkplatz zu gehen. Dennoch wissen wir kaum jemals zu schätzen, was für eine wunderbare Sache es ist, gehen zu können. Was aber das Allerwichtigste ist: Wenn wir uns in der Gehmeditation üben, sollten wir daran denken, dass wir nicht versuchen, irgendwohin zu gelangen! Wir erlauben uns einfach, ein wenig mit der Erfahrung zu experimentieren, ganz dort zu sein, wo wir eben jetzt sind, in diesem Augenblick, mit diesem Schritt, und dabei nicht uns selbst vorauszueilen.

Um die Absichtslosigkeit der formalen Gehmeditation zu betonen, geht man einfach nur im Raum auf und ab oder im Kreis. Durch diesen Mangel an Zielorientierung und äußerem

Unterhaltungswert ist es leichter, den Geist zur Ruhe zu bringen. Wenn man auf diese Weise seine Bahnen oder Kreise abgeht, vermittelt man dem Geist, dass Eile und Zielstrebigkeit bedeutungslos sind. So ist er eher bereit, bei jedem Schritt im Hier und Jetzt zu bleiben, bei den Empfindungen in den Fußsohlen und dem Gespür für den ganzen Körper in Verbindung mit dem Bewegungsrhythmus des Atems.

Dies bedeutet keineswegs, dass man nicht nachhelfen müsste, um den Geist auf die einzelnen Schritte gerichtet zu halten. Schon nach kurzer Zeit wird er Zweifel an der Übung anmelden, sie sinnlos, stupide oder idiotisch finden. Er wird Abwechslung in den Schrittrhythmus bringen oder mit der Gangart spielen wollen, nach anderen Dingen Ausschau halten oder zum Denken zurückkehren wollen. Mit dem festen Entschluss, bei der Übung des achtsamen Gehens zu bleiben, wird man sich dieser ablenkenden Impulse jedoch rasch bewusst werden und kann die Aufmerksamkeit einfach wieder zu den Füßen, zu den Beinen, zur Bewegung des ganzen Körpers zurücklenken. Dabei ist es sinnvoll, für eine Weile zunächst nur auf Füße und Beine zu achten. Wird die Konzentration stabiler, kann man den Wahrnehmungsradius auf das Erlebnis des gesamten Bewegungsablaufs, das heißt des ganzen Körpers in Bewegung, und auf die Atmung erweitern. Aber noch mehr lässt sich in die ganzheitliche Wahrnehmung beim Gehen einbeziehen: der feine Luftstrom im Gesicht und auf der übrigen Haut, der sich wandelnde Anblick des Raumes und der Gegenstände in ihm oder die Geräusche um uns herum. Es ist immer ein und dasselbe Gewahrsein, das all diese Eindrücke einschließen kann.

Das achtsame Gehen lässt sich in jedem Tempo üben. In der Klinik üben wir es manchmal sehr langsam, zuweilen mit

nur einem Schritt pro Minute, weil es so möglich ist, in jedem Augenblick jeder Bewegung wirklich zu folgen. Wir üben das Gehen aber auch in normalerem Tempo und während des ganztägigen Seminars in der sechsten Programmwoche (siehe Kapitel 8) in einer sehr schnellen Gangart. Dabei geht es darum, auch bei einer schnellen Bewegungsabfolge achtsam zu bleiben, wobei es nicht so leicht ist, Schritt für Schritt bewusst mitzuvollziehen. In diesem Fall kann man darauf achten, wie sich der Körper als Ganzes durch den Raum bewegt. Auf diese Weise kann man achtsam sein, selbst wenn man in Eile ist. Man muss sich nur daran erinnern.

Zu Beginn der formalen Gehmeditation ist es sinnvoll, sich einen bestimmten Zeitrahmen zu setzen, zum Beispiel zehn Minuten, und einen Ort zu wählen, an dem man ungestört langsam auf und ab gehen kann. Sie können die Achtsamkeit leichter stabil halten, wenn Sie sich auf *einen* der Aspekte des Gehens konzentrieren, anstatt von einem zum anderen zu wechseln. Wenn Sie also zum Beispiel auf Ihre Füße achten wollen, dann experimentieren Sie während der gesamten Übung mit der Beobachtung der Füße, anstatt von dort zur Beobachtung des Atems, der Beine oder des gesamten Bewegungsablaufs überzugehen. Andere Leute mögen es seltsam finden, wenn da jemand ohne ersichtlichen Grund auf und ab geht, noch dazu betont langsam. Daher sollten Sie die Übung an einem eher unbeobachteten Platz ausführen, zum Beispiel in Ihrem Wohn- oder Schlafzimmer. Wählen Sie ein Schrittempo, das größtmögliche Aufmerksamkeit gestattet. Das mag von Fall zu Fall verschieden sein, sollte aber im Allgemeinen unter dem Ihrer normalen Gangart liegen.

An unserem MBSR-Programm nahm einmal eine junge Frau teil, die anfänglich so nervös war, dass sie überhaupt

nicht zur Ruhe kommen konnte. Bei unserem ersten Gespräch war sie außerstande, einen Moment stillzusitzen. Sie zappelte und lief herum, trommelte mit den Fingern gegen meine Schreibtischplatte oder fummelte pausenlos an der Telefonschnur. Body-Scan und Sitzmeditation kamen nicht einmal ansatzweise für sie in Frage, und selbst Yoga war ihr zu bewegungslos. Sie litt unter extremen Angstzuständen, aber ihr war intuitiv klar, dass die Achtsamkeit für sie ein Weg der Heilung sein könnte, wenn es ihr denn gelänge, einen praktikablen Zugang dazu zu finden. Es zeigte sich, dass die Gehmeditation für sie der Rettungsanker war. Zu dieser Zeit war ihr Leben völlig aus dem Lot geraten, und während sie sich der Arbeit unterzog, sich ihren »Dämonen« zu stellen, konnte sie das achtsame Gehen benutzen, um ihren Geist zu verankern. Es dauerte Monate und Jahre, aber nach und nach besserte sich ihr Zustand, und schließlich war es ihr möglich, sich auch auf die anderen Techniken einzulassen. Aber die Gehmeditation blieb für sie ein Zugang, wenn alles andere versagte.

Als unsere Kinder noch klein waren, hatte ich eine ganze Menge »erzwungener« Gehmeditationen zu absolvieren – auf und ab, auf und ab, spät in der Nacht, eines der Kinder auf den Schultern. Und da ich also sowieso auf den Beinen war, nutzte ich die Gelegenheit zur Meditation und konnte so hundertprozentig bei der Sache sein. Natürlich sträubte sich mein Geist oftmals gegen diese nächtliche Aktivität, er wollte nicht um seinen Schlaf gebracht werden und wünschte sich sehnlichst zurück ins Bett. Alle Eltern kennen diese Situation, gerade wenn ein Kind krank ist.

Tatsache war nun einmal, dass ich wach sein musste. So beschloss ich, gleich *richtig* wach zu sein – mit anderen

Worten: aus dem Auf-und-ab-Gehen eine Achtsamkeitsmeditation zu machen und daran zu arbeiten, die Gefühle des Für und Wider loszulassen. Oft schienen sich diese nächtlichen Geh-Exerzitien über Stunden hinzuziehen. Indem ich das Ganze nun aber als Übung in der Achtsamkeit nahm, fiel es mir viel leichter. Außerdem brachte mich diese Zeit in besonders engen Kontakt zu meinen Kindern, da ich den kleinen Körper, der an meiner Schulter oder in meinem Arm kauerte, und unser beider Atmen zum Inhalt meines Gewahrseins machte. Wenn man als Elternteil vollkommen präsent ist, kann das sehr beruhigend und tröstend sein für ein Kind, für das die Ruhe, Präsenz und Liebe, mit der man ihm begegnet, körperlich spürbar wird.

Sie werden immer wieder in die Lage kommen, eine Distanz zu Fuß zurücklegen zu müssen, ob Ihnen dies nun lieb ist oder nicht. Das sind wunderbare Gelegenheiten, sich den Vorgang des Gehens bewusst zu machen. Was ein lästiges, unbewusst absolviertes Pensum war, verwandelt sich so in intensives und bereicherndes Tun.

Wenn Sie mit der formalen Gehmeditation ein wenig Erfahrung gesammelt haben, werden Sie feststellen, dass Sie das achtsame Gehen in den verschiedensten Situationen ganz leicht auch auf nichtformale Art üben können. Wenn Sie zum Beispiel zu Fuß unterwegs sind, um Einkäufe oder Besorgungen zu machen, ist das eine gute Gelegenheit, auf Ihren Gängen durch die Stadt kontinuierliche Achtsamkeit zu üben. Häufig genug stehen wir wie unter einem Zwang, ein solches Routineprogramm möglichst schnell Punkt für Punkt abzuwickeln. Es kann ermüdend oder sogar deprimierend sein, wenn wir darin nur ein monotones Tun sehen, das uns immer wieder an die ewig gleichen Plätze führt. Der Geist verlangt

nach Abwechslung. Erledigen wir diese Routinegänge aber mit Achtsamkeit, durchbrechen wir den Autopilotmodus. In die Routine kehrt Leben zurück, unser Tun wird wieder interessant, und wir sind nachher ausgeglichener und weniger erschöpft.

Meistens übe ich das achtsame Gehen im Alltag, indem ich mich auf das Erlebnis des gesamten Bewegungsablaufs und der Atmung konzentriere. Man kann in normalem Tempo gehen oder sich bewusst ein wenig »bremsen«, um intensiver auf seine Schritte zu achten. Niemand wird Ihnen etwas ansehen, aber Ihre innere Verfassung kann sich dadurch entscheidend verwandeln.

Viele unserer Patienten gehen regelmäßig spazieren, um sich fit zu halten, und genießen es weit mehr, wenn sie sich dabei darin üben, bei jedem Schritt bewusst auf ihren Atem zu achten, auf die Bewegung ihrer Beine und darauf, wie sie ihre Füße setzen. Manche beginnen mit dieser Übung an jedem Morgen ihren Tag.

John, ein Börsenmakler von vierundvierzig Jahren und Vater von zwei Kindern, wurde wegen einer Myokardiopathie in die Stress Reduction Clinic überwiesen, einer noch wenig geklärten, sehr gefährlichen Herzmuskelerkrankung, die zu einer Erweiterung und Schwächung des Herzens führt. Zu der Zeit, als er bei uns das MBSR-Programm aufnahm, beschrieb er sich selbst als Wrack. Die zwei Jahre zurückliegende Diagnose, die aufgrund gravierender Herzbeschwerden gestellt wurde, stürzte ihn in eine tiefe Depression mit selbstzerstörerischen Verhaltenstendenzen. Seine Einstellung war: »Ich sterbe sowieso, wozu soll ich da noch gut mit mir umgehen?« John mochte alles, was schlecht für ihn war: Alkohol, salz- und fettreiches Essen. Seine abrupten Stimmungsschwankungen lösten einen Teufelskreis

von Angst und Atemnot aus, und dann aß er wiederum Dinge, die er nicht essen durfte. Aufgrund dieser Gewohnheiten traten häufig schwere Lungenödeme auf (ein bedrohlicher Zustand, bei dem sich die Lungen mit Flüssigkeit füllen), die die Einweisung in ein Krankenhaus verlangten.

Drei Monate später fand mit Johns Kurs noch einmal ein Treffen zur Nachbesprechung statt. John erzählte, dass er bei seiner Ankunft in der Klinik nicht in der Lage war, länger als fünf Minuten am Stück zu gehen. Gegen Ende des Kurses stand er jeden Morgen um Viertel nach fünf auf und übte vor der Arbeit eine Dreiviertelstunde achtsames Gehen. Und nun, drei Monate später, hielt er noch immer an dieser Morgenübung fest. Sein Puls lag unter 70, und laut Auskunft seines Kardiologen hatte sich sein Herzvolumen verringert, was ein sehr gutes Zeichen ist.

Weitere sechs Monate später rief John mich an, um mir zu sagen, dass es mit seinen Übungen noch immer gut lief und sie weiterhin »funktionierten«. Er wisse, wovon er spreche, denn kürzlich habe es in seinem Leben viel Stress gegeben, den er seiner Meinung nach sehr gut in den Griff bekommen hatte. Einige Wochen zuvor war seine Mutter gestorben, und er spürte, dass er jetzt in der Lage war, dies als Tatsache zu akzeptieren und während der ganzen Zeit bewusst da zu sein, um seiner Familie beizustehen. Außerdem hatte er gerade eine sehr anstrengende Zeit der Vorbereitung auf eine berufliche Abschlussprüfung hinter sich, die ihm täglich nur drei Stunden Schlaf gelassen hatte. Die Meditationsübungen halfen ihm dabei, diese Zeit ohne Medikamente gegen die Angst durchzustehen. Den Body-Scan übte er weiterhin an drei Abenden pro Woche mit Hilfe der CD. An diesen Tagen zog er sich, sobald er von der Arbeit nach Hause kam, in die obere Etage zurück und begab sich sofort an die Übung. Vor

dem Klinikprogramm habe er zwei Jahre damit zugebracht, sich selbst zu bedauern. Er saß einfach nur zu Hause und dachte »Oh Gott, ich sterbe«. Jetzt ist er – sogar im kalten Winter von Neuengland – schon am frühen Morgen draußen unterwegs, um meditativ zu gehen, und fühlt sich jeden Tag gesünder. Sein Kardiologe sagte mir kürzlich, dass Achtsamkeit für John genau das Richtige sei, mehr noch, dass John in und mit seinem Leben sogar äußerst achtsam sein *müsse*: Dann könne es ihm richtig gutgehen, andernfalls würde er sich ungewollt selbst in eine medizinische Notlage bringen.

Bei der erwähnten Nachbesprechung meldeten sich noch weitere Kursteilnehmer zum Thema: Die Gehmeditation habe nicht nur ihre Mobilität zu Fuß verbessert, sondern auch ihren Spaß daran vergrößert. Rose erzählte, dass sie die Gehmeditation seit Ende des Kurses beibehalten habe und dass sie sich dabei meistens auf Berührungsempfindungen konzentriere, wie die Wärme der Sonnenstrahlen oder das Streichen des Windes auf ihrer Haut. Für Karen, Mitte vierzig, ist es Teil ihrer Meditationsübung, jeden Abend zwei bis drei Kilometer zu laufen. Zweiundzwanzig Jahre hatte sie keinerlei Sport betrieben und ist nun begeistert davon, ihren Körper »wieder zu benutzen«.

Jede Gelegenheit, bei der Sie zu Fuß unterwegs sind, ist geeignet, um Achtsamkeit zu üben. Hin und wieder jedoch sollten Sie sich ein einsames Plätzchen suchen, um auch die formale Gehmeditation zu üben, um langsam auf und ab, Schritt um Schritt, Augenblick um Augenblick, behutsam, im Einklang mit sich und Ihrem Leben, im Hier und Jetzt auf dieser Erde zu wandeln.

8. Ein Tag voller Achtsamkeit

Es ist ein herrlicher Junimorgen in Neuengland. Der Himmel ist strahlend blau, keine Wolke ist zu sehen. Um 8.15 Uhr kommen die ersten Kursteilnehmer in der Klinik an, mit Schlafsack, Kissen, Decke und Proviant auf den Armen. Eigentlich sehen sie mehr wie eine Gruppe von Campern aus und nicht wie Patienten. Im Konferenzraum unserer Fakultät sind blaue Metallstühle mit gerader Kunststofflehne entlang der Wände zu einem großen Rechteck angeordnet. Um 8.45 Uhr sind 120 Menschen in dem großen, freundlichen und hellen Raum versammelt. Sie verstauen ihre Jacken, Schuhe, Taschen und Brotzeitdosen unter den Sitzen und nehmen auf den Stühlen oder auf den im Raum verteilten, bunten Meditationskissen Platz. Etwa fünfzehn der Teilnehmer – »Veteranen«, wie wir sie bei uns nennen – haben das Programm bereits durchlaufen. Sie machen das Ganztagsseminar heute mit, um es zu wiederholen oder weil sie es beim ersten Mal versäumt hatten.

Sam, 74, und sein Sohn Ken, 40, haben vor Jahren an dem Programm teilgenommen und sind heute zur gemeinsamen »Auffrischung« gekommen. Sam, ehemals Lkw-Fahrer, sieht großartig aus. Er strahlt bis über beide Ohren, als er zu mir herüberkommt, mich in den Arm nimmt und sagt, wie schön es für ihn sei, wieder dabeizusein. Sam ist klein und hager, wirkt heiter und ausgeglichen. Er macht jetzt einen so ganz anderen Eindruck als der angespannte, verhärmte und grimmige Mann, der zwei Jahre zuvor zum ersten Mal in meinen Kurs kam, mit einem verbissenen Gesichtsausdruck

und der für ihn damals charakteristischen verhärteten Kinnpartie. Ich kann über diese Verwandlung nur staunen, während ich für einen Moment an seine Typ-A-Diagnose (vgl. Kap. 15) und seine Aggressionsprobleme denke. Wie hart war damals sein Verhalten gegenüber Frau und Kindern gewesen. Wie er selbst zugab, war er seit seinem Ruhestand »unausstehlich« gewesen, nach außen hin ein sympathischer Bursche, im Umgang mit der Familie aber ein richtiger »Kotzbrocken«.

Ich erwähne sein gutes Aussehen, und er erwidert: »Ich bin ein anderer Mensch, Jon.« Sein Sohn Ken, der bei uns steht, nickt zustimmend und sagt, dass Sam nicht mehr argwöhnisch, gereizt und verschlossen sei. Er komme gut mit seiner Familie aus, sei zu Hause heiter und entspannt, sogar unbeschwert. Wir ziehen ihn noch ein bisschen auf, bis das Seminar um Punkt 9.00 Uhr beginnt.

Während sich draußen das Lehrpersonal der Klinik auf das Tagespensum vorbereitet, sehen wir uns im Raum um. Alle Teilnehmer, außer den »Veteranen« wie Sam und Ken, befinden sich jetzt in der sechsten Woche des MBSR-Programms. Nach Abschluss des heutigen Tagesseminars haben sie noch zwei weitere Wochen vor sich. An diesem Samstag haben wir alle laufenden Kurse der Klinik zu dem Ganztagsseminar zusammengeführt. Dieses Seminar ist ein fester, obligatorischer Bestandteil der Kurse und findet immer zwischen der sechsten und siebten Woche statt.

Es sind auch mehrere Ärzte anwesend, die alle an dem Programm teilnehmen. Einer von ihnen, Chefarzt einer kardiologischen Abteilung, hatte schon eine Reihe von Patienten zu uns geschickt, bevor er beschloss, sich selbst zu dem Programm anzumelden. Er trägt jetzt eine Jogginghose, darüber ein kurzärmeliges Football-Trikot und hat, wie wir

alle im Raum, seine Schuhe ausgezogen – kein geringer Kontrast zu seiner üblichen Kluft in der Klinik, dem weißen Kittel, der Krawatte und dem aus der Tasche heraushängenden Stethoskop. An diesem Tag sind die Ärzte im Raum ganz gewöhnliche Menschen, auch die Ärzte unserer Klinik. Heute sind sie in ihrem eigenen Interesse hier.

Norma Rosiello ist auch dabei. 1980 nahm sie erstmals als Schmerzpatientin an dem Programm teil, im selben Kurs wie Mary, der wir im Kapitel über den Body-Scan schon begegnet sind. Nun (das heißt zur Entstehungszeit der ersten Buchfassung) arbeitet sie schon das sechste Jahr als Sekretärin in der Aufnahme und Verwaltung der Klinik. In vieler Hinsicht war Norma während der gut zehn Jahre ihrer Mitarbeit die gute Seele der Klinik. Sie war in der Regel die erste Ansprechpartnerin für Patienten, die von ihrem Arzt zu uns überwiesen wurden, und beantwortete als Erste ihre Fragen zum Programm. So hatte sie schon zu den meisten der Anwesenden Kontakt, und manch einer hat von ihr bereits Zuspruch in Form von Trost, Beruhigung oder Ermutigung erfahren. Sie verrichtete ihre Arbeit so gewandt, eigenständig und souverän, dass wir oft kaum bemerkten, was sie eigentlich leistete und wie entscheidend ihre Arbeit für den reibungslosen Ablauf des Klinikbetriebs war.

Zu der Zeit, als sie wegen ihrer Kopfschmerzen und Gesichtsneuralgien zum ersten Mal in die Klinik kam, landete sie mit schöner Regelmäßigkeit, wenigstens einmal im Monat, wegen anhaltender, fast unerträglicher Schmerzen in den Notaufnahmen. An einigen Tagen in der Woche arbeitete sie als Friseurin, musste sich aber ständig wegen ihrer Schmerzen krankmelden. Seit fünfzehn Jahren hatte sie nun schon diese Schmerzen und deswegen schon bei etlichen Spezialisten Hilfe gesucht. In der Stress Reduction Clinic

gelang es ihr bereits nach relativ kurzer Zeit, ihre Schmerzen ohne Klinikaufenthalte und Medikamente allein mit Hilfe der Meditation in den Griff zu bekommen. Daraufhin nahm sie bei uns eine ehrenamtliche Tätigkeit auf und kam dann und wann herein, um auszu helfen. Schließlich überredete ich sie dazu, die Stelle als Empfangssekretärin zu übernehmen, obwohl sie ja eigentlich Friseurin war und weder tippen konnte noch irgendwelche Verwaltungserfahrung hatte. Ich glaubte, dass sie die ideale Besetzung für den Posten sei, weil sie das Klinikprogramm selbst durchlaufen hatte und daher ganz anders auf die Patienten eingehen könnte als jemand, der nur »seinen Job macht«. Ich ging davon aus, dass sie sich das Maschineschreiben und die anderen Voraussetzungen für die Stelle noch würde aneignen können. Und so war es auch. Darüber hinaus hat sie sich in der ersten Zeit ihrer Arbeit in der Klinik nur an einigen wenigen Tagen wegen ihrer Schmerzen krankmelden müssen und nicht ein einziges Mal mehr in den Jahren, die folgten. Nun ist sie in ihrer freien Zeit hier, um mit uns gemeinsam zu üben, und ich freue mich, sie dabei zu wissen.

Während ich mich weiter im Raum umschaue, sehe ich Teilnehmer ganz verschiedener Altersgruppen. Manche haben schneeweißes Haar, andere sind vielleicht gerade zwanzig oder fünfundzwanzig. Die meisten sind zwischen dreißig und fünfzig. Manche sind auf Krücken oder auf einen Stock gestützt gekommen.

Nur Amy fehlt, eine frühere Absolventin des Klinikprogramms mit Kinderlähmung. Seit ihrer Teilnahme am Programm vor einigen Jahren war sie zu jedem Ganztagsseminar in ihrem Rollstuhl erschienen. Daher ist ihre Abwesenheit für mich nun umso spürbarer. Sie ist vor kurzem nach Boston umgezogen, wo sie einem Aufbaustudium

folgt. Gestern rief sie an, dass sie nicht dabei sein könne, weil sie niemanden finde, der sie für den ganzen Tag begleiten kann. Sie hat einen eigenen Kleinbus mit eingebautem Rollstuhllift, ist aber darauf angewiesen, dass jemand sie fährt. Während ich mich im Kreis der Teilnehmer umblicke, erinnere ich mich wieder daran, wie entschlossen sie bei jedem der Seminare war, an jeder der Aktivitäten des Tages teilzunehmen, auch wenn es bedeutete, sich beim Mittagessen von einem von uns füttern und den Mund abwischen und zur Toilette begleiten zu lassen. Ihre Tapferkeit, ihr Durchstehvermögen und ihre Unbefangenheit sind für mich zu einem wichtigen Teil dieses Tages und seiner Bedeutung geworden, und ihr Ausbleiben betrübt mich, weil sie uns allein durch ihr Wesen und ihre Worte vieles gelehrt hat. Auch wenn es manchmal schwer war, zu verstehen, was sie sagte, war es doch für jeden von uns motivierend zu sehen, wie mutig und bereitwillig sie sich vor einer so großen Gruppe mitteilte, am Ende des Seminars Fragen stellte und über ihre Erfahrungen berichtete.

Der Tag beginnt um 9.00 Uhr damit, dass mein Kollege und Freund Saki Santorelli die Teilnehmer begrüßt und die Meditationssitzung eröffnet. Das Gemurmel im Raum legt sich etwas, bis es schließlich ganz verstummt. Wenn einhundertundzwanzig Menschen die Meditationshaltung einnehmen und ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem richten, ist es wie ein Anschwellen von Stille, das mich jedes Mal bewegt.

Auf diese Weise beginnen an diesem herrlichen Samstagmorgen sechs Stunden stiller Achtsamkeitsübung. Jeder von uns könnte sich an diesem Tag ebenso gut anderen Dingen widmen, aber wir alle haben beschlossen, hier zusammen zu sein, um mit Körper und Geist zu arbeiten, um

einen ganzen Tag lang jeden Augenblick aufmerksam zu sein und um unsere Fähigkeit zur inneren Stille zu schulen und zu vertiefen. Wir verweilen in offenem Gewahrsein gegenüber allem, was sich im Innen oder Außen ereignen mag, entspannen uns in unser Selbstsein hinein, sind einfach nur präsent.

Schon unsere Anwesenheit bedeutet, dass wir unser Leben für diesen einen Tag drastisch vereinfachen, erklärt uns Saki nach unserer ersten Meditationssitzung. Durch unseren Entschluss, hier zu sein, haben wir uns zugleich entschieden, nicht wie sonst herumzujagen, um all das zu tun, womit wir üblicherweise an Wochenenden beschäftigt sind, wie Besorgungen, Hausputz, Ausflüge oder Arbeit. Um aber mit dieser Vereinfachung noch weiterzugehen und uns Gelegenheit zu geben, noch mehr von diesem ganz besonderen Tag zu profitieren, geht Saki mit uns nun einige »Grundregeln« durch, unter anderem völliges Schweigen und das Vermeiden von Blickkontakt. Diese Regeln, so erklärt Saki, erleichtern es, die Meditation zu vertiefen und die ganze Energie auf die Übung der Achtsamkeit zu richten. In sechs Stunden »konzentrierten Nicht-Tuns«, in denen wir nichts »tun« als sitzen, gehen, liegen, uns strecken und unser Mahl zu uns nehmen, können sehr verschiedene und ausgesprochen intensive Gefühle aufsteigen, vor allem dann, wenn wir bewusst auf die üblichen Ventile und Ablenkungsmanöver wie Plaudern, Aufstehen und Herumlaufen, Geschäftigkeit, Lesen oder Radiohören verzichten. Wir weisen gerne darauf hin, dass alle Gefühle und Empfindungen, die sich einstellen, tatsächlich für uns zum »Programm« des Tages werden, einfach weil sie jetzt da sind und sich uns damit als etwas präsentieren, womit wir arbeiten können. Für einige der Teilnehmer ist das Seminar

von Anfang an eine erfreuliche Sache, während für andere vielleicht gerade die Augenblicke von Entspannung und Frieden mit weniger angenehmen Gefühlen verknüpft sind. So können – unter Umständen anhaltende – Schmerzzustände auftreten, aber auch emotionale Nöte oder Widerstände wie Angst, Langeweile oder Reue über die Teilnahme am Seminar, weil dafür auf anderes verzichtet werden musste. All das wird für uns Teil des »Curriculums«.

Saki rät uns, an diesem Tag einfach nur zu beobachten, was sich in uns abspielt, und unsere Gefühle und Empfindungen in jedem Moment so, wie sie sind, anzunehmen. Wir besprechen sie nicht mit dem Teilnehmer neben uns, um diesen nicht in seinem Erleben zu stören und auch, um uns nicht in unsere eigenen Emotionen hineinzusteigern. Das Schweigegebot und das Verbot von Blickkontakt, so Saki, unterstützen diese akzeptierende Innenschau. Auf diese Weise sind wir besser in der Lage, uns auf den wirklichen Wechsel unserer Stimmungen und körperlichen Befindlichkeiten einzulassen. Wir können uns jetzt weder beklagen noch uns darüber austauschen, wie es uns mit all dem ergeht und wie uns dabei zumute ist. Was wir aber tun können, ist, uns darin zu üben, in Stille *mit dem zu sein, was ist*, und innerlich willkommen zu heißen, was immer dabei auftauchen mag. Was wir in den vergangenen sechs Wochen in den MBSR-Kursen geübt haben, wenden wir jetzt in ausgedehnter und konzentrierter – und möglicherweise auch besonders »stressiger« – Form an.

Saki erinnert uns daran, dass wir uns an diesem Tag der Achtsamkeit und der Einkehr in uns selbst bewusst die Zeit nehmen, um genau diesen Prozess zu ermöglichen. Es ist eine Zeit, die uns aufgrund unserer Geschäftigkeit, aufgrund der Verwicklungen und Pflichten des Alltags sonst kaum bleibt.

Genau besehen nehmen wir sie uns oft auch einfach deshalb nicht, weil es uns widerstrebt, unserem Sein Beachtung zu schenken, vor allem dann, wenn es uns nicht gutgeht. Stille ist etwas, das wir allgemein gerne vermeiden. Sobald wir also über »freie Zeit« verfügen, sind wir geneigt, sie mit Beschäftigungen zu füllen, mit etwas, das uns ablenkt, unterhält und uns dabei hilft, die Zeit zu »vertreiben« oder gar »totzuschlagen«.

An diesem Tag, sagt Saki abschließend, wollen wir es anders halten und ohne die Hilfsmittel und Krücken auskommen, mit denen wir uns sonst ablenken und uns die Zeit vertreiben. Stattdessen verweilen wir bei allem, was wir im Augenblick fühlen, und nehmen es an, während wir uns auf den Atem, das Gehen, die Dehnübung konzentrieren oder was immer gerade Gegenstand der Anleitung ist. Heute geht es darum, frei von jeglicher Erwartungshaltung in jedem Augenblick ganz da zu sein und zuzulassen, was geschieht.

Im Anschluss an Sakis Einführung beginnen wir den Tag mit einer Yoga-Stunde. Die Übungen werden langsam und aufmerksam durchgeführt, während wir in den Körper hineinhorchen. Ich leite diesen Abschnitt des Seminars und betone, wie wichtig es ist, auf die Signale des Körpers zu hören, sie ernst zu nehmen und nichts zu tun, von dem wir wissen, dass es sich mit unseren körperlichen Voraussetzungen nicht verträgt. So lassen einige Teilnehmer, insbesondere wenn sie Rückenschmerzen oder Probleme mit der Halswirbelsäule haben, die Yoga-Übungen ganz aus und meditieren währenddessen am Rand des Raumes oder schauen einfach nur zu. Andere machen ein bisschen mit, aber nur bei Übungen, die sie auch bewältigen können. Unsere Herzpatienten überwachen während der Übungen ihren Puls, so wie sie es in der Reha-Klinik gelernt haben, und

halten eine Position nur so lange, wie ihr Puls es erlaubt. Sobald er sich aus dem erlaubten Bereich bewegt, machen sie eine Pause und nehmen die Übung erst nach seiner Normalisierung wieder auf. Wir anderen verbleiben ein wenig länger in der jeweiligen Position und spüren in die Intensität der Empfindungen, deren Qualität sich mit jedem Augenblick verändert, hinein und durch sie »hindurch«.

So übt jeder nach seinem eigenen Maß und Ermessen. Während wir langsam eine Abfolge von Yoga-Positionen durchgehen, arbeiten wir uns, Augenblick für Augenblick, an unsere körperlichen Grenzen heran und kommen von dort ebenso achtsam wieder zurück. Wir atmen in diese Grenzen hinein und wieder aus ihnen heraus und machen uns mit allen Empfindungen in den verschiedenen Bereichen des Körpers vertraut, die wir bei den Bewegungen des Hebens, Streckens, Beugens und Drehens haben. Zwischendurch kommen wir immer wieder ausgiebig zur Ruhe. All das geschieht nach Möglichkeit in einem nahtlosen Fluss von Gewahrsein. Gleichzeitig beachten wir alle Gedanken und Gefühle, die in uns auftauchen, und üben uns darin, sie zu betrachten und loszulassen. Den Geist bringen wir, sobald er abschweift und eigene Wege geht, wieder zum Atem zurück.

Auf die Yoga-Stunde folgen dreißig Minuten Sitzmeditation, danach eine zehnminütige Gehmeditation, bei der wir uns achtsam in einem Kreis durch den Raum bewegen, und noch einmal eine zwanzigminütige Sitzmeditation. Alles, was wir an diesem Tag tun, tun wir bewusst und ohne zu sprechen. Auch das Mittagessen wird schweigend eingenommen, damit wir uns des Essens, Kauens, Schmeckens, Schluckens und auch der Esspausen bewusst werden können. Es ist keine leichte Übung; es erfordert sogar ein hohes Maß an Energie, dabei ganz auf die Gegenwart konzentriert zu bleiben.

Während des Mittagessens bemerke ich, wie einer der Teilnehmer im Widerspruch mit dem Geist des Tagesseminars und trotz der Regel, die dies ausdrücklich verbietet, eine Zeitung liest. Wir hoffen, dass jeder Teilnehmer – zumindest im Sinne eines Experimentes – den Wert erkennt, der darin liegt, die Grundregeln des Tages zu befolgen und selbst die Verantwortung für ihre Einhaltung zu übernehmen. Vielleicht ist er aber gerade in diesem Augenblick von der Aufgabe, achtsam zu essen, überfordert. Ich beobachte meinen selbstgerechten Impuls, darauf zu bestehen, dass wir diesen Tag »in unserem Sinne« verbringen, schmunzele und lasse den Impuls los. Immerhin ist der Betreffende heute ja anwesend, und vielleicht muss ich mich damit begnügen. Wer weiß, wie sein Tag für ihn angefangen hat?

In einem anderen Jahr hatten wir eine Gruppe mit Bundesrichtern, für die wir ein speziell zugeschnittenes Anti-Stress-Programm durchgeführt haben. In dem Seminar waren sie unter sich, und so konnten sie sich frei über ihre ganz besonderen Stressfaktoren und Probleme äußern. Da es zu ihrem Berufsbild gehört, auf einer Richterbank zu »sitzen«, schien es passend, ihnen einerseits eine formale Unterweisung im Sitzen zu geben und sie andererseits in der Übung bewusster »Urteilsenthaltung« anzuleiten. Bei der ersten Besprechung zur Programmplanung waren einige unter ihnen besonders vom Konzept der Achtsamkeit angetan. Wollen Richter ihre Arbeit gut machen, müssen sie ein enormes Maß an Konzentration und Geduld, an Anteilnahme einerseits und sachlicher Distanz andererseits aufbringen. Gleichmütig müssen sie sich Tag für Tag eine Flut zum Teil qualvoller und abscheulicher, zumeist aber uninteressanter und absehbarer Aussagen anhören und darüber hinaus den Überblick über das augenblickliche

Geschehen im Gerichtssaal behalten. Für einen Richter könnte es also eine große Hilfe bei seiner Berufsausübung bedeuten, wenn er über eine Möglichkeit verfügte, dem Andrang seiner eigenen Gedanken und Gefühle zu begegnen und mit seinen emotionalen Reaktionen zurechtzukommen, ganz abgesehen von den Vorzügen einer generellen Stressverminderung.

Als die Richter zum Ganztagsseminar kamen, waren sie Teil des großen Kreises anonymer Patienten. Ich bemerkte, dass sie als Gruppe zusammenblieben und das Mittagessen gemeinsam auf dem Rasen vor der Klinik einnahmen. Später, in der darauffolgenden gemeinsamen Kursstunde, erklärten sie, dass sie ein besonderes Gefühl von Nähe verspürt hätten, als sie da schweigend und ohne Blickkontakt zusammensaßen und ihr Mittagessen einnahmen – für jeden von ihnen eine außergewöhnliche Erfahrung.

Im Raum knistert es heute vor Energie. Das Bemühen der Teilnehmer um Präsenz ist deutlich spürbar, und die meisten von ihnen sind während der Meditationen im Sitzen und Gehen wach und konzentriert bei der Sache. Bis jetzt herrscht eine bemerkenswerte Stille. Nach einer dreißigminütigen freien Gehmeditation, bei der jeder Teilnehmer seinen eigenen Bahnen folgt, beginnen wir den Nachmittag mit einer Meditation über Vergebung und liebende Güte (siehe Kapitel 13), eine sehr einfache Form der Meditation, bei der nicht selten Tränen laufen, sei es aus Freude oder Trauer. An diese Meditation schließt sich wieder nahtlos eine Phase stillen Sitzens und danach eine weitere Gehmeditation in langsamerem Tempo an.

Um die Energien erneut anzukurbeln, üben wir am späteren Nachmittag das »wilde Gehen«. Fast jeder der

Teilnehmer hat Spaß an der Abwechslung, auch wenn einige lieber aussetzen und nur zusehen. Wir bewegen uns sehr schnell durch den Raum und wechseln dabei nach jedem siebten Schritt die Richtung, dann nach jedem vierten, dann nach jedem dritten. Beim »wildem Gehen« beißen wir die Zähne zusammen und halten die Fäuste geballt, während wir weiterhin den Blickkontakt untereinander vermeiden und jeden Augenblick bewusst erfahren. Nach einer Weile üben wir dasselbe im gleichen Tempo, dieses Mal aber bewusst *mit* Blickkontakt, und achten auf die unterschiedliche Wirkung. Schließlich gehen wir mit geschlossenen Augen sehr langsam rückwärts. Bei jeder Kollision mit einem anderen Teilnehmer spüren wir den leichten Aufprall, den Kontakt mit dem fremden Körper nach und setzen unseren Weg dann langsam in einer anderen Richtung fort. Am Ende der Übung bewegt sich jeder mit geschlossenen Augen rückwärtsgehend in die Mitte des Raumes oder dahin, wo er sie vermutet, bis wir uns alle zu einer einzigen Menschentraube zusammengefunden haben. Dann lehnt jeder seinen Kopf dort an, wo er gerade eine Stütze findet. An dieser Stelle gibt es immer viel Gelächter, und die konzentrierte Spannung des Nachmittags löst sich in Heiterkeit auf.

Im Laufe der Jahre haben wir diesen Abschnitt des wilden Gehens zugunsten zusätzlicher Perioden der Sitz- und Gehmeditation wieder fallengelassen. Es schien fast so, als folgte die Erfahrung des gemeinsamen Übens einer eigenen Logik, die eher nach weniger als nach mehr verlangt, auch wenn das »Mehr« noch so verführerisch ist. Innerhalb der MBSR-Methode ist es eine allgemeine Regel, so viel Spielraum wie möglich zu lassen, anstatt ihn mit Programm auszufüllen, selbst wenn es sich dabei um noch so mitreißende Übungen handelt, mit denen möglicherweise die

eine oder andere wichtige Erfahrung vermittelt werden kann. Als Unterweisende haben wir gelernt, darauf zu vertrauen, dass alles, was an die Oberfläche kommen soll oder wofür die Teilnehmer Verständnis entwickeln müssen, mit der Zeit und ohne unser Zutun aufgrund der elementaren Einfachheit der Achtsamkeitsübung von selbst zutage tritt. Daher halten wir das MBSR-Curriculum so einfach wie nur möglich und lassen in ihm möglichst viel Spielraum, wohl wissend, dass im Sinne unseres besonderen Anliegens weniger wirklich mehr ist. Das wahre »Curriculum« ist das Leben selbst – samt all dem, was uns in jedem einzelnen Augenblick an Erlebnissen widerfahren mag –, wenn wir uns ihm in Achtsamkeit und auf der Basis eines liebevollen Umgangs mit uns selbst hingeben.

Nun folgt die längste Meditationssitzung des Nachmittags, die sogenannte *Berg-Meditation*. Während der Tag sich langsam seinem Ende nähert und eine gewisse Müdigkeit einsetzt, benutzen wir die Metapher des Berges, um uns in Erinnerung zu rufen, was Meditieren eigentlich bedeutet. Es ist ein Bild, das für sich selbst spricht: zu sitzen wie ein Berg – unerschütterlich, unverrückbar, fest in seiner Position verankert. Die Arme sind die schräg abfallenden Flanken des Berges, der Kopf ist der hohe Gipfel, der ganze Körper von majestätischer Ausstrahlung. Wir sind, was wir sind, unverrückbar wie ein Berg, unberührt vom Wechsel der Jahreszeiten und des Wetters, von Tag und Nacht. Ein Berg bleibt immer er selbst, ist immer da und fest mit der Erde verbunden, immer gleich unbeweglich und erhaben.

Als sich am späten Nachmittag im Raum langsam die Sonnenstrahlen neigen und der Tag sich seinem natürlichen Abschluss nähert, erinnert uns das Bild des Berges an unsere eigene innere Kraft und Festigkeit und hilft uns, sie während der Sitzmeditation in uns selbst zu spüren. Was wir in

unserem Geist und Körper an Wandlungen wahrnehmen, können wir als innere »Wetterumschwünge« auffassen. Der Berg erinnert uns daran, dass wir in den verschiedensten Lebenslagen fest und in uns selbst ruhend bleiben können, auch wenn Geist und Körper dabei in Aufruhr sind.^[19] Die Teilnehmer mögen die Berg-Meditation, weil sie ihnen ein Bild vermittelt, das ihnen hilft, bei der Sitzmeditation einen inneren Ankerpunkt zu finden und so Ruhe und Gleichmut zu vertiefen.

Und so nimmt der Tag seinen Gang. Viele der Teilnehmer sind an diesem Morgen mit der Sorge gekommen, ob sie in der Lage wären, sechs Stunden der Stille durchzuhalten, einfach nur zu sitzen, zu gehen, zu atmen. Nun ist es Nachmittag, alle Teilnehmer sind noch dabei, mehr noch, sie sind offenbar wirklich bei der Sache.

Wir heben nun das Schweigegebot und unsere »Verordnung« gegen den Blickkontakt auf und beginnen wieder zu sprechen. Aber auch das tun wir wieder auf unsere besondere Weise. Zuerst sehen wir uns schweigend im Raum um, stellen den Blickkontakt mit anderen Teilnehmern her und nehmen wahr, was das in uns und anderen auslöst. Häufig begegnen uns dabei offene, strahlende Gesichter. Dann suchen wir uns, immer noch in Stille, eine Partnerin oder einen Partner und setzen uns jeweils zu zweit zusammen, nah genug, um miteinander flüstern zu können, denn es soll ein Geflüster sein, mit dem wir die Stille des Tages aufheben. Wir erzählen einander, wenn wir überhaupt etwas sagen wollen, was wir erlebt, gefühlt und gelernt haben, womit wir zu kämpfen hatten, wie wir mit dem, was uns begegnet ist, und insbesondere mit den Schwierigkeiten umgegangen sind, ob

uns etwas überrascht hat und wie wir uns jetzt fühlen. Dabei spricht erst nur einer der beiden Partner, während der andere zuhört, woraufhin sie die Rollen wechseln.

Einhundertzwanzig Menschen, in Zweiergruppen über den Raum verteilt, berichten nun einander, allesamt flüsternd, in vertraulicher Weise ihre unmittelbaren und sehr persönlichen Erlebnisse des Tages. Das allgemeine Getuschel im Raum hat eine elektrisierende Wirkung, wie das Brummen eines emsigen Bienenschwarms. Im Anschluss an diese Zwiegespräche im Flüsterton kommen wir wieder als Gruppe zu einem Austausch in normaler Lautstärke zusammen. Die Teilnehmer haben nochmals die Möglichkeit, frei über ihre Erlebnisse des Tages zu sprechen, auch darüber, was sie ursprünglich in die Stress Reduction Clinic und zu dem MBSR-Programm geführt hat. Mit den ersten Wortmeldungen wird nochmals spürbar, wie still und friedlich es im Raum ist, es herrscht, selbst unter so vielen Menschen, eine geradezu intime Atmosphäre, die etwas Exquisites hat. Man hat das Gefühl, als hätten alle an einem gemeinsamen Bewusstsein teil, dessen Aspekte wir zwischen uns hin- und herspiegeln. Die Menschen hören dem, was gesagt wird, wirklich zu, spüren ihm wirklich nach.

Eine Teilnehmerin berichtet, dass sie während der Nachmittagsmeditation über liebende Güte in der Lage gewesen sei, Gefühle von Milde und Wohlwollen auf sich selbst zu lenken und in dieser Stimmung auch ein wenig ihrem gewalttätigen Mann habe vergeben können, unter dessen Misshandlungen sie jahrelang gelitten habe und die sie fast umgebracht hätten. Es tue gut, auf diese Weise loszulassen, wenn bisher auch nur ein klein wenig. Und sie spüre, dass über das Verzeihen auch in ihr etwas würde heilen können. Sie erkenne nun, dass sie ihren Hass nicht für immer wie eine

enorme Last mit sich herumschleppen müsse, sondern in der Lage sei, ihn hinter sich zu lassen und nach vorn zu schauen.

An dieser Stelle wendet eine andere Teilnehmerin ein, dass Vergebung nicht unbedingt für jeden und zu jedem Zeitpunkt das Richtige sein müsse. Für sie selbst sei es nicht gesund, jetzt schon zu verzeihen; sie sei den größten Teil ihres Lebens so etwas wie ein »Opferlamm« gewesen, als das sie immer Verständnis für andere gehabt und sich zum Erfüllungsobjekt fremder Bedürfnisse gemacht habe. Daher sei es zunächst nötig, dass sie ihren Zorn wirklich *spüre*. Heute sei sie zum ersten Mal mit sich und ihrer Wut in Kontakt gekommen, etwas, wozu sie früher nie bereit gewesen sei. Ihr sei heute klargeworden, dass sie ein so intensives und mächtiges Gefühl wie den Zorn, den sie eben jetzt verspüre, akzeptieren und respektieren müsse. Die Vergebung müsse noch »warten«.

Einige frühere Absolventen des Seminars berichten, sie seien gekommen, um »ihre Batterien aufzuladen«. Das sei für sie ein Mittel, wieder ins Meditieren hineinzukommen und es erneut als tägliche Routine zu betreiben, von der sie abgekommen seien. Janet meint, der gemeinsame Übungstag erinnere sie daran, um wie viel besser sie sich fühle, wenn sie regelmäßig meditiere. Mark sagt, das regelmäßige Sitzen helfe ihm dabei, seinem Körper zu vertrauen und auf ihn zu hören, statt sich ausschließlich auf die Aussagen der Ärzte zu verlassen. Diese hätten ihm gesagt, er werde aufgrund einer fortschreitenden *Spondylitis ankylosans*, auch bekannt als Bechterew-Krankheit (eine entzündliche Wirbelsäulenerkrankung, bei der es durch das Verwachsen einzelner Wirbel zu einer Versteifung des Rückens kommt), nie wieder seine volle Beweglichkeit erlangen; aber er sehe nun, dass doch wieder einiges möglich sei.

Während dieses einstündigen Gedankenaustausches unter einhundertundzwanzig Menschen gibt es häufig Schweigepausen, so als ob wir gemeinsam ein stilles Einverständnis erreicht hätten, mit dem das Sprechen überflüssig wird. Es ist, als ob die Stille Tieferes mitteilte, als mit Worten auszudrücken möglich ist. Sie schafft zwischen uns Verbundenheit, Frieden, Geborgenheit, ein Gefühl von Heimat und verlangt von uns nicht, dass wir sie mit irgendetwas anderem ausfüllen.

Mit einer letzten, fünfzehnminütigen Sitzmeditation in Stille endet der Tag voller Achtsamkeit, und wir nehmen Abschied voneinander. Sams Gesicht zeigt noch immer ein breites Grinsen, ganz offensichtlich war es für ihn ein guter Tag. Wir nehmen uns noch einmal in den Arm und versprechen, in Kontakt zu bleiben. Einige Teilnehmer bleiben noch, um uns beim Zusammenrollen und Verstauen der Bodenmatten zu helfen.

In der darauffolgenden Woche kommen wir in den laufenden Kursen mehrfach auf das Tagesseminar zu sprechen. Bernice meint, dass sie vor Aufregung die Nacht zuvor praktisch kein Auge zugetan habe. Gegen fünf Uhr morgens habe sie zum ersten Mal den Body-Scan selbständig und ohne CD-Anleitung geübt – ein letzter Versuch, sich ausreichend zu entspannen, um sich zur Teilnahme in der Lage zu fühlen. Zu ihrer Überraschung sei es ihr gelungen. Aber durch den Schlafmangel habe sie sich weiterhin in einem nervösen Ausnahmezustand befunden, und die Aussicht, einen ganzen Tag lang mit so vielen Menschen schweigend zu sitzen, habe sie abgeschreckt. Irgendwann habe sie beschlossen, es dennoch zu versuchen, obwohl sie keinen Grund für diesen Sinneswandel hätte angeben können. Sie sei in ihr Auto

gestiegen und habe auf dem ganzen Weg bis zur Klinik die Anleitung zum Body-Scan gehört, um sich von meiner Stimme beruhigen zu lassen. Sie erzählt dies mit schuldbewusster Miene und bringt so den ganzen Kurs zum Lachen, weil alle wissen, dass die geführten Anleitungen zur Meditation nicht für die Autofahrt gedacht sind.

Im Laufe des Vormittags, so erzählt Bernice weiter, sei sie dreimal kurz davor gewesen, in Panik aus dem Raum zu stürzen. Aber sie tat es nicht. Sie sagte sich, dass es ihr jederzeit freistehe zu gehen, dass nichts und niemand sie zurückhalte. Damit gab sie der Situation für sich selbst eine andere Bedeutung, und mehr war nicht nötig, um es mit ihren Angstgefühlen auszuhalten und in sie hineinzuatmen, wenn sie erneut in ihr aufstiegen. Am Nachmittag hatte sie keinerlei Panikgefühle mehr und spürte stattdessen in sich einen großen Frieden. Zum ersten Mal in ihrem Leben habe sie die Entdeckung gemacht, dass sie mit und bei ihren negativen Gefühlen »bleiben« und sie beobachten könne, ohne vor ihnen davonzulaufen.

Bernice entdeckte dabei nicht nur, dass diese Gefühle sich irgendwann von selbst legen, sondern darüber hinaus das Zutrauen in ihre eigene Fähigkeit, mit den Panikattacken bewusst umzugehen. Sie erlebte, dass sie sich über längere Zeit entspannen und sogar inneren Frieden finden konnte, auch wenn sie in der Nacht zuvor kaum geschlafen hatte und also »allen Grund« hatte, anzunehmen, dass es für sie ein »schlechter« Tag werden würde. Sie sei begeistert über ihre Entdeckung gewesen und spüre nun, dass sie für sie von großer Bedeutung im Umgang mit Situationen sei, in denen sie früher ihren Ängsten hilflos ausgeliefert war.

Für Bernice ist diese Erfahrung auch deshalb bedeutsam, weil sie an Morbus Crohn leidet, einer chronisch

entzündlichen Erkrankung des Verdauungstraktes. Seelische Anspannung und Stress lösen bei ihr jedes Mal starke Leibschmerzen aus. Da es ihr jedoch am Morgen des Seminars gelang, ihre Panikgefühle zu steuern und schließlich zu überwinden, trat während des Tages keines der üblichen Symptome auf.

Ralph erzählt darauf, wie er einmal als Kind mit seinen Eltern in einem Stau im Tunnel festsaß, aus dem Auto sprang und, von panischer Angst getrieben, bis zum Ende des langen Tunnels rannte. Diese Geschichte erinnert Bernice an ähnliche Erlebnisse, und sie berichtet, dass sie den Bostoner Logan-Flughafen nicht benutzen könne, weil sie dafür zuvor entweder den Callahan-Tunnel oder den Ted-Williams-Tunnel, die beiden Verbindungen zum anderen Flussufer, durchqueren müsse. Kurz vor Ende des Kurses kommt sie dann noch einmal darauf zurück und meint, dass das Durchqueren eines Tunnels eigentlich so ähnlich wie das Absolvieren eines Ganztagsseminars sei. Seit ihr das klargeworden sei, könne sie wahrscheinlich auch einen der beiden Tunnel schaffen. Es klingt so, als habe sie vor, dies als selbstgewählte Hausaufgabe umzusetzen, als ein buchstäbliches Durchgangsritual, um ihren persönlichen Reifungsprozess während des Kurses unter Beweis zu stellen.

Fran meldet sich zu Wort und berichtet von einem »komischen« Gefühl während des Tagesseminars, das sie weder Entspannung noch inneren Frieden nennen würde, es sei mehr ein Gefühl von Vollständigkeit und Freiheit gewesen. Sogar nach dem Mittagessen draußen auf dem Rasen zu liegen sei etwas Besonderes gewesen. Einfach im Gras zu liegen und in den Himmel zu schauen, das habe sie zuletzt als kleines Mädchen getan. Als sie jetzt, mit siebenundvierzig, bemerkte, was das für ein gutes Gefühl war, sei ihr erster

Gedanke gewesen: »Was für eine Verschwendung!« – womit sie all die Jahre meinte, in denen sie nicht in Kontakt mit sich selbst gewesen war. Ich wende ein, dass es diese Jahre waren, die schließlich zu ihrem gegenwärtigen Gefühl von Vollständigkeit und Freiheit geführt hatten. Mein Vorschlag für sie ist, bewusst ihre Aufmerksamkeit auf den Impuls zu richten, diese Jahre als »verfehlt« oder »verloren« zu bezeichnen – ganz so, wie sie es während der Meditation tun würde, in der es ihr auch gelang, die Dinge als das anzunehmen, was sie sind. Vielleicht sei es ihr dann möglich, diese Jahre als Teil ihrer Entwicklung anzunehmen.

Der Kardiologe meint, ihm sei klargeworden, dass er sein ganzes Leben lang mit dem Versuch zugebracht hatte, irgendwohin zu kommen, und dabei die Gegenwart nur als Mittel zum Zweck benutzt habe, um »für später« etwas aufzubauen. Das Tagesseminar habe ihm gezeigt, dass ihm nichts Schlimmes widerfährt, wenn er sich darauf einlässt, in der Gegenwart zu leben und sie um ihrer selbst willen zu würdigen. Außerdem habe ihn verblüfft, wie problemlos das »wilde Gehen« sich gestaltet hatte. Hätte er sich zuvor vorgestellt, wie hundertzwanzig Menschen in hohem Tempo durcheinanderlaufen und dabei alle paar Schritte willkürlich die Richtung wechseln, hätte er gesagt, dass sie dabei zusammenstoßen und sich blaue Flecken holen müssten. Tatsächlich hätten sie einander kaum gestreift. Er erkläre sich das so, dass das intensive Meditieren am Morgen unser aller Konzentration und Geistesgegenwart so weit gesteigert habe, dass wir auch bei einem hohen Schrittempo, selbst ohne verbale Kommunikation und Blickkontakt, viel sensibler reagieren könnten.

Eine junge Psychiaterin erzählt davon, wie entmutigt sie sich am Samstag bei der Meditation gefühlt habe. Es sei ihr

sehr schwergefallen, ihre Aufmerksamkeit auf den Atem und ihren Körper gerichtet zu halten, und es habe sich angefühlt, als müsse sie sich »wie durch Schlamm arbeiten«. Sie habe immer wieder »von vorn, von Grund auf« beginnen müssen.

Diese Worte lösen eine Diskussion unter uns aus, da zwischen den beiden Ausdrücken ein großer Unterschied zu bestehen scheint. Von vorn zu beginnen heißt einfach, im Augenblick zu sein, bedeutet die Chance auf einen Neubeginn mit jedem Atemzug. So gesehen ist die Rückkehr zum Atem bei jedem Abschweifen der Gedanken ein relativ unbelasteter oder zumindest neutraler Vorgang. Mit jedem Atemzug, den wir tun, *beginnen* wir tatsächlich die uns verbleibende Lebensspanne. Der andere Ausdruck aber, den sie benutzte, war für sie mit einem negativen Urteil belegt. Mit »von Grund auf« war für sie ausgedrückt, dass sie den Boden unter den Füßen verloren hatte, ins Schwimmen geraten war und erst wieder einen Halt finden musste. Nimmt man das Bild des schweren und trägen Schlammes hinzu, durch den sie sich kämpfen muss, dann war leicht zu verstehen, dass sie sich bei ihren Versuchen, ihren Geist zum Atem zurückzubringen, entmutigt fühlen musste. Als sie dies nun erkennt, lächelt sie versöhnt.

Die Meditationspraxis ist ein perfekter Spiegel. Sie ermöglicht uns, die Probleme, die unser Geist uns schafft, genau zu betrachten und zu sehen, wie wir in die kleinen und größeren Fallen tappen, die uns unser eigenes Denken stellt. Was immer wir auf diese Weise in Mühe und Beschwerlichkeit verkehrt haben, wird wieder leicht in dem Augenblick, in dem wir die Reflexion unseres eigenen Geistes im Spiegel der Achtsamkeit sehen. In einem Moment der Einsicht lösen sich die Schwierigkeiten und Widerstände auf, und es bleiben, wenigstens für einen Augenblick, ein leerer

Spiegel und ein Lächeln zurück.

9. Achtsamkeit im Alltag: ganz im Tun sein

Jackie kam am späten Samstagnachmittag vom Ganztagsseminar nach Hause zurück. Obwohl sie von der intensiven Meditationsarbeit müde war, spürte sie, dass es für sie ein guter Tag gewesen war. Sie hatte ihn durchgestanden, und es hatte ihr gutgetan, diese Zeit unter all den Menschen in Stille mit sich allein zu verbringen. Sie war sogar angenehm überrascht, wie gut sie sich jetzt mit sich selbst fühlte.

Zu Hause fand sie einen Zettel mit einer Nachricht ihres Mannes. Er sei über Nacht unterwegs, um in ihrem Ferienhaus, das in einem Nachbarstaat lag, nach dem Rechten zu sehen. Er hatte sein Vorhaben zwar erwähnt, aber sie hatte es nicht sehr ernst genommen, da er ja wusste, dass sie in dieser Nacht nicht gerne allein wäre. Hätte sie gewusst, dass er über Nacht außer Haus sein würde, hätte sie eine Freundin bitten können, ihr Gesellschaft zu leisten, so wie sie es in der Vergangenheit immer gehalten hatte. Jackie verbrachte nur sehr wenig Zeit allein und kannte es nur zu gut, dass ihr die bloße Vorstellung Angst einjagte. Als ihre Töchter noch zu Hause wohnten, hatte sie sie immer ermuntert, das Haus zu verlassen, sich mit Freunden zu treffen und lieber irgendetwas zu unternehmen, statt allein zu Hause zu bleiben. Darauf hatten die Mädchen immer geantwortet: »Aber Mama, wir sind *gern* allein zu Hause.« Jackie konnte das nie verstehen.

Als sie nun nach Hause kam und die Nachricht ihres Mannes fand, war ihr erster Impuls, zum Telefon zu greifen

und eine Freundin zum Abendessen und über Nacht einzuladen. Als sie schon dabei war, die Nummer zu wählen, hielt sie inne und dachte: »Warum habe ich es eigentlich so eilig, diese Zeit mit irgendetwas auszufüllen? Und wenn ich die Leute aus der Stress Reduction Clinic wirklich ernst nehmen würde mit dem, was sie über das vollständige Erleben jedes Augenblicks sagen?« Sie legte wieder auf und beschloss, den Anstoß zu einem Tag voller Achtsamkeit, der heute Morgen in der Klinik seinen Anfang genommen hatte, weiterwirken zu lassen. Sie wollte sich selbst die Chance geben, zum ersten Mal in ihrem Erwachsenenleben eine Nacht allein im Haus zu verbringen, einfach um zu wissen, was das für ein Gefühl ist.

Wie sie mir einige Tage später beschrieb, wurde es für sie zu einer ganz besonderen Erfahrung. Was sich einstellte, waren nicht Gefühle der Einsamkeit und Angst, sondern ein tiefes Gefühl der Freude, das den ganzen Abend über anhielt. Mit einiger Anstrengung schaffte sie ihre Matratze in einen anderen Raum, in dem sie sich wohler damit fühlen konnte, nachts das Fenster offen zu lassen. Sie blieb noch lange auf und genoss das Alleinsein in ihrem Haus. Am nächsten Morgen stand sie sehr früh auf, noch immer in Hochstimmung, und sah sich den Sonnenaufgang an.

Jackie hatte eine sehr bedeutsame Entdeckung gemacht. Mit Mitte fünfzig ist ihr aufgegangen, dass ihre Lebenszeit wirklich ihre Zeit ist. Ihre Erfahrung des Abends und des nächsten Morgens zeigte ihr, dass sie die ganze Zeit ihr eigenes Leben führt, dass jeder Augenblick ihr gehört, dass sie ihn ganz erleben kann, wenn sie sich nur dazu entschließt. In unserem Gespräch äußerte sie ihre Befürchtung, dass es ihr vielleicht nicht möglich sein könnte, das Gefühl des Friedens jenes Abends und des folgenden Morgens noch

einmal zu erleben. Ich sagte ihr, dass diese Sorge nur ein weiterer banger Gedanke in Bezug auf die Zukunft sei, und sie stimmte zu: Erst ihre Bereitschaft in jener Nacht, ganz in der Gegenwart zu sein, habe überhaupt zu dieser Erfahrung inneren Friedens geführt. Für sie bedeute das schon einen großen Durchbruch, unter den gegebenen Umständen eine so positive Erfahrung gemacht zu haben.

Die Entdeckung, dass sie mit sich allein glücklich sein konnte, ergab sich aus ihrer Entscheidung, die Energie zu nutzen, die sie während der Meditationsübungen des Seminars aufgebaut hatte. Nun rekonstruierten wir, wie sie »den Seinsmodus« in sich am Leben erhalten hatte, als sie nach Hause kam und mit einer unerwarteten Situation konfrontiert war. Ihr erster Gedanke war gewesen, die Zeit mit irgendetwas auszufüllen, um zu vermeiden, mit sich allein zu sein. Dann hatte sie sich aber ganz bewusst dafür entschieden, ganz in der Gegenwart zu sein und sie so anzunehmen, wie sie in jenem Augenblick war. Insofern war ihre bange Frage, die Erfahrung *entweder* zu wiederholen *oder* zu verlieren, vielleicht gar keine echte Alternative, über die sie sich Gedanken machen musste. Das Glückserlebnis stammte ja aus ihrem eigenen Inneren. Es kam zustande durch ihren Mut und ihre feste Absicht, mit der Situation bewusst umzugehen und in der Begegnung mit ihren Ängsten Achtsamkeit zu üben. Als wir uns so unterhielten, wurde ihr langsam klar, dass ihr diese Seins-Dimension jederzeit offenstand, dass sie ein Teil von ihr war – dass nichts weiter nötig war als die Bereitschaft, achtsam zu sein und eine Wahl zu treffen, die es erlaubt, den Wert der Zeit zu würdigen und zu wahren.

Der innere Frieden, den Jackie an jenem Abend erlebte, ist in

jedem Augenblick und in jeder Situation erfahrbar, sofern man sich mit ganzem Einsatz in der Achtsamkeit übt. Er ist ein großes Geschenk, das man sich selbst machen kann. Es bedeutet, sein ganzes Leben mit Sinn zu erfüllen, anstatt von »perfekten« Voraussetzungen wie einem Urlaub oder anderen Ausnahmezeiten zu erwarten, dass sich die ersehnten Gefühle von Behagen, Zufriedenheit und Gelassenheit einstellen. Natürlich geht diese Rechnung meistens ohnehin nicht auf, nicht einmal in den Ferien.

Die Kunst besteht darin, Stille, inneres Gleichgewicht und geistige Klarheit zu einem Teil des Alltags zu machen. So wie wir achtsam sein können, *wann immer* wir gehen und nicht nur dann, wenn wir uns in der Gehmeditation üben, können wir in jedem Augenblick unseres Alltagslebens mit seinen Aufgaben, Erlebnissen und Begebenheiten Achtsamkeit bewahren: wenn wir eine Mahlzeit zubereiten, den Tisch decken, essen, abwaschen, Wäsche waschen, staubsaugen, den Müll hinausbringen, Gartenarbeit verrichten, den Rasen mähen, die Zähne putzen, duschen oder ein Bad nehmen, mit den Kindern spielen oder ihnen dabei helfen, sich für die Schule fertig zu machen, Fahrrad fahren, in den Bus oder die U-Bahn einsteigen, unsere Katze streicheln, den Hund ausführen, einen Menschen umarmen, küssen, berühren oder mit ihm schlafen, wenn wir zur Arbeit gehen oder auch nur auf einer Parkbank sitzen.

Alles, was sich benennen oder auch nur fühlen lässt, kann zum Gegenstand von Achtsamkeit werden. Wie wir schon mehrfach gesehen haben, wird jedes Tun, jedes Erlebnis durch Achtsamkeit intensiviert. Es wird lebendiger, strahlender, wirklicher. Zum Teil liegt das daran, dass der Strom der Gedanken ein wenig nachlässt und sich nicht so leicht zwischen uns und das wirkliche Geschehen drängt. Die

Zunahme an Klarheit und Fülle, wie wir sie beim Body-Scan, in der Sitzmeditation und beim Yoga erleben, lässt sich ebenso in den Aktivitäten des Alltags erfahren. Die formale Achtsamkeitsmeditation steigert die Fähigkeit, mit jedem Augenblick des eigenen Lebens bewusst umzugehen. Wenn Sie sie regelmäßig praktizieren, durchdringt die Achtsamkeit allmählich das ganze Gefüge des täglichen Lebens, Ihr Geist wird insgesamt ruhiger und reagiert weniger leicht auf Reize.

Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, jedem Augenblick Ihres Lebens mit Bewusstheit zu begegnen, werden Sie entdecken, dass es nicht nur möglich ist, sondern auch Freude bereitet, selbst bei den einfachsten Verrichtungen ganz im Jetzt zu sein. Sie brauchen den Abwasch nicht mehr schnell hinter sich zu bringen, um sich etwas Besserem, Wichtigerem zuwenden zu können, weil ebenjener Moment, in dem Sie den Abwasch erledigen, Ihr Leben *ist*. Versäumen Sie diesen Augenblick, weil Ihr Geist woanders ist, betrügen Sie sich selbst um einen wesentlichen Teil Ihres Lebens. Versuchen Sie also, jeden Becher, jeden Topf und jeden Teller bewusst aufzunehmen, folgen Sie achtsam jeder Bewegung Ihres Körpers, während Sie Becher, Topf oder Teller in der Hand halten, abbürsten und mit Wasser abspülen, achten Sie auf die Bewegung Ihres Atems und die Vorgänge in Ihrem Geist.

Genauso können Sie bei jeder beliebigen Beschäftigung verfahren, ob Sie nun dabei allein oder in Gesellschaft sind. Da es Ihre Zeit ist, die Ihr Tun beansprucht, ist es da nicht sinnvoll, dabei vollkommen präsent zu sein und es mit Ihrem ganzen Sein zu erfüllen? Wenn Sie sich dafür entscheiden, Dinge bewusst zu tun, ist Ihr Tun vom Geist des Nicht-Tuns getragen, es erlangt eine tiefere Bedeutung und erfordert geringere Anstrengung.

Wenn es Ihnen gelingt, bei Ihren alltäglichen Aufgaben ganz da zu sein, und Sie bereit dazu sind, in diesen Verrichtungen nicht bloß Notwendigkeiten zu sehen, sondern Gelegenheiten zur Stille und wachen Präsenz, dann werden Sie entdecken, dass Sie nicht nur mehr Freude an Ihrem Tun haben. Sie werden wahrscheinlich erleben, dass Sie beim Erledigen Ihrer Alltagsaufgaben zu Einsichten in sich und Ihr Leben kommen können. Wenn man sich tief und mit vollem Gewahrsein in die simple Tätigkeit des Geschirrspülens versenkt, entdeckt man vielleicht, dass in diesem Moment in ihr die ganze Welt in Erscheinung tritt und dass man über die Welt und sich selbst sehr viel dabei erfahren kann. Der Abwasch wird so zu einer wichtigen Lehre über die Welt, zu einem Spiegel des eigenen Geistes.

Damit ist nicht gemeint, dass wir das Leben mit einem Berg schmutzigen Geschirrs vergleichen und von dort als einer bloßen Metapher zu unserem mechanischen Tun zurückkehren. Es geht darum, beim Geschirrspülen wirklich Geschirr zu spülen, wach und lebendig dabei zu sein und die Tendenz wahrzunehmen, wieder in den »Autopilot«-Modus und die Unbewusstheit zurückzufallen. Dazu kann ebenfalls gehören, sich den inneren Widerstand gegen den Abwasch bewusst zu machen, den Impuls, ihn hinauszuzögern, oder den Ärger über die Faulheit der anderen. Genauso kann Achtsamkeit zu der Einsicht führen, dass Veränderungen im Leben nötig sind. Vielleicht bringen Sie die anderen jetzt dazu, auch einmal den Abwasch zu übernehmen! Wenn Sie aber nicht mit der Hand abwaschen, weil Sie eine Spülmaschine haben, dann machen Sie eben das Beladen Ihres Geschirrspülers zu einem Teil Ihrer Achtsamkeitsübung. Vielleicht stellen Sie dabei fest, wie sehr Sie dabei auf Ihrer Vorstellung davon beharren, auf welche

Weise sie gefüllt werden muss und dass niemand außer Ihnen dazu in der Lage ist. Manchmal ist es beschämend und urkomisch zugleich, den eigenen Geist auf diese Weise bei einer beliebigen Tätigkeit zu beobachten.

Oder nehmen wir die übrige Hausarbeit. Wenn die Wohnung schon sauber gemacht werden muss, was spricht dagegen, es achtsam zu tun? Ich kenne eine Menge Leute, die viel Zeit dafür aufwenden, ihr Haus von oben bis unten auf Hochglanz zu bringen, weil sie mit Unordnung und Chaos nicht leben können. Sie sind *ständig* dabei, aufzuräumen, zu putzen, etwas einzusammeln und abzustauben. Aber wie oft tun sie es mit Bedacht? Wie oft sind sie sich dabei ihres Körpers bewusst? Haben sie sich wohl jemals gefragt, was »sauber« eigentlich bedeutet? Haben sie sich jemals gefragt, warum sie eine ganz bestimmte Vorstellung von Ordnung in sich tragen? Was sie eigentlich von ihrem Tun haben? Oder warum es ihnen widerstrebt? Wann und warum es genug damit ist? Oder was sie mit ihrer Energie sonst anfangen könnten, anstatt sie darauf zu verwenden, ihr Haus auf Vordermann zu bringen? Woher der ganze Putzzwang eigentlich kommt? Oder wer wohl aufräumen wird, wenn sie längst tot sind, und ob sie diese Frage beschäftigt?

Wenn Sie die Hausarbeit zu einem Teil Ihrer Meditationsübung machen, kann die lästige Alltagspflicht zu einer völlig neuen Erfahrung werden. Möglicherweise gehen Sie an manches anders heran und putzen künftig weniger – und zwar nicht, weil Ihnen Ordnung und Sauberkeit gleichgültig geworden wären. Sie brauchen Ihre Ordnungsliebe nicht aufzugeben. Aber vielleicht ändern Sie Ihr Putzverhalten, weil Ihnen Ihr Verhältnis zu Ordnung und Sauberkeit, Ihre eigene Rolle dabei, Ihre wirklichen Prioritäten und Bedürfnisse einerseits und Ihre Verhaftungen

andererseits bewusster geworden sind. Diese Selbstprüfung bedeutet hier nichts anderes als ein nicht wertendes Beobachten, ein Durchdringen des Schleiers der Unbewusstheit, der sich normalerweise um unser Tun legt, vor allem wenn es sich um Routinearbeiten handelt.

Vielleicht können Ihnen diese Beispiele als Anregungen dafür dienen, wie Sie an Ihre Beschäftigungen mit mehr Bewusstheit herangehen können, um so letztlich auch mit größerer Klarheit in Ihren eigenen Geist, auf Ihre eigene Lebenssituation zu blicken. Jeder Moment kann ein Augenblick der Fülle sein, ein Moment, den Sie nicht versäumen sollten, denn in ihm liegt der Schlüssel für ein im Wissen um seine Bedeutung geführtes Leben.

George kauft einmal in der Woche für sich und seine Frau die Lebensmittel ein. Er tut es achtsam und muss es achtsam tun, denn in seiner Verfassung kann jede kleine Unternehmung zu einem schweren Anfall von Atemnot führen. George hat eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung, besser bekannt unter dem Namen »Raucherlunge«. Da er arbeitsunfähig ist, versucht er wenigstens, seinen Teil im Haushalt beizutragen, während seine Frau ihrer Arbeit nachgeht. Er ist sechsendsechzig und nun seit sechs Jahren krank. Vorher hat er geraucht und darüber hinaus sein gesamtes Arbeitsleben in einer schlecht belüfteten Maschinenhalle zugebracht, in der er permanent Schleifstaub und Dämpfen von Chemikalien ausgesetzt war. Seit kurzem muss er sich vierundzwanzig Stunden am Tag mit Sauerstoff versorgen. Dazu benutzt er einen Sauerstoffbehälter, den er auf einem Wagen hinter sich her zieht. Durch einen Schlauch in seiner Nase wird ihm der Sauerstoff zugeführt, und auf diese Weise ist es ihm möglich, aus dem Haus zu gehen.

George erlernte die Übung der Achtsamkeit, als er in unserer Klinik an einer Reha-Maßnahme für Lungenkranke teilnahm. Teil des Programms ist die Übung im achtsamen Atmen, um der Kurzatmigkeit entgegenzuwirken und der Panik Herr zu werden, die sich einstellt, wenn man das Gefühl hat, keine Luft mehr zu bekommen. In diesen vier Jahren hat er gewissenhaft an vier bis fünf Tagen in der Woche morgens eine Viertelstunde lang geübt. Solange er meditiert, hat er keinerlei Mühe zu atmen und hat, obwohl er weiterhin seine Sauerstoffflasche benutzt, nicht das Gefühl, sie wirklich zu benötigen.

Für George bedeutet das Meditieren einen großen Gewinn an Lebensqualität. Seitdem er gelernt hat, achtsam zu atmen, treten die Anfälle von Kurzatmigkeit weniger häufig auf.

»Meine Atmung ist nicht mehr so ruckartig und irgendwie besser gelagert, um es einmal so auszudrücken. Ich muss nicht mehr nachhelfen, sie stabilisiert sich jetzt von selbst.« George weiß, dass sein Gesundheitszustand nicht mehr besser werden wird und dass er vieles nicht mehr tun kann. Aber er hat gelernt, es zu akzeptieren und glücklich zu sein, auch wenn er alles sehr langsam angehen muss. Da er sich seiner Grenzen vollkommen bewusst ist, versucht er, den ganzen Tag über achtsam mit seinem Körper und seinem Atem umzugehen.

Als er heute auf das Klinikgelände kam, stellte er sein Auto ab, ging langsam auf das Gebäude zu und begab sich erst einmal in den Toilettenraum, um einige Minuten lang zu atmen. Dann ging er zum Aufzug und ruhte sich dort wiederum ein paar Minuten aus. Er muss sich bei allem, was er tut, bewusst an dieses gemessene Tempo halten, weil er sonst schnell in der Notaufnahme landet.

Er hat eine Weile gebraucht, bis er sich seelisch darauf

eingestellt hat, vierundzwanzig Stunden am Tag Sauerstoffgaben zu benötigen. Anfänglich ging er nicht mehr einkaufen, weil ihm sein Sauerstoffwagen peinlich war. Aber schließlich sagte er sich: »Schluss damit, auf diese Weise schade ich nur mir selbst.« Seither macht er wieder die Lebensmitteleinkäufe. Er lässt sich alles in kleinen Tragetaschen geben, die er leichter entgegennehmen und in seinen Kofferraum heben kann – sofern er jede Bewegung langsam und bewusst ausführt.

Wenn er nach Hause kommt, muss er ungefähr fünfzehn Meter vom Auto bis zum Seiteneingang des Hauses gehen. Dabei kann er, während er seinen Sauerstoffwagen hinter sich her zieht, ein paar leichtere Beutel tragen. Die schweren lässt er im Auto liegen, damit seine Frau sie später hereinbringen kann. Er sagt: »Die Leute im Laden kennen mich schon und geben mir ohne weiteres diese Tragetaschen. Damit habe ich das Problem für mich erst einmal gelöst. Das ist für mich Normalität: irgendeinen Weg zu finden, um einigermaßen zurechtzukommen. Ich sage mir: ›Entweder kann ich es oder ich kann es nicht; wenn nicht, dann muss ich es eben sein lassen.« Das ist es, worum es im Großen und Ganzen geht.«

So übernimmt George mit seinen Einkäufen einen Teil der nötigen Arbeit und kann seine Frau entlasten, die sich dann nicht zusätzlich zu ihrer Berufstätigkeit noch um die Lebensmittel kümmern muss. Es gibt ihm das Gefühl, sein Leben weiterhin selbst in die Hand zu nehmen. Innerhalb der Grenzen seiner Krankheit stellt er sich aktiv den Aufgaben des Lebens, anstatt zu Hause zu sitzen und sein Schicksal zu beklagen. Er nimmt jeden Augenblick, wie er kommt, und überlegt sich, wie er gelassen und bewusst das Beste aus ihm machen kann. In der gebotenen Langsamkeit erkundet er

seine Grenzen und achtet dabei den ganzen Tag über auf seinen Atem. Auf diese Weise funktioniert sein Leben ausgesprochen gut, und das mit einer schweren Lungenerkrankung, die einen anderen zum Invaliden machen würde. Gerade bei dieser Krankheit sind es, neben der richtigen medikamentösen Behandlung, vor allem die psychologischen Faktoren, die den Grad der körperlichen Beeinträchtigung bestimmen.

George hat einen Weg gefunden, seinen Alltag mit Achtsamkeit zu bewältigen und diese genau auf seine persönliche Situation und seinen Gesundheitszustand abzustimmen. So kann jeder, wie schwierig die Umstände auch immer sein mögen, die Verantwortung dafür übernehmen, in seinem Alltag Achtsamkeit zu pflegen. Jeden Augenblick mit vollem Bewusstsein zu begehen ist ein besonders wirksames Mittel, von der uns zur Verfügung stehenden Zeit den bestmöglichen Gebrauch zu machen. Wenn wir so jeden Tag unseres Daseins gestalten, kommt in unser Leben mehr Stabilität, und unser Geist gewinnt an Ruhe und Beständigkeit. Wir werden in Kapitel 26 über Zeit und Zeitdruck noch darauf zurückkommen.

Bei der Achtsamkeit geht es letztlich nur um eines: sich die Bedeutung des Hier und Jetzt klarzumachen. »Dies ist es.« Mein Leben ist – genau jetzt. Die Frage lautet: Welche Beziehung habe ich dazu? Ist mein Leben etwas, das mir wie ein Automatismus »widerfährt«? Bin ich ein Gefangener meiner Lebensumstände und Daseinszwänge, meines Körpers, meiner Krankheiten, meiner Vergangenheit oder gar meines Arbeitspensums? Reagiere ich auf bestimmte Auslöser sofort aggressiv, gereizt oder deprimiert, auf andere mit Glücksgefühlen und auf wieder andere mit Angst oder Panik?

Wofür entscheide ich mich? Und kann ich eine andere Wahl treffen?

Wir werden auf diese Fragen später noch näher eingehen, wenn wir uns mit dem Thema der Stressreaktion befassen und die Auswirkung von Emotionen auf die Gesundheit untersuchen. Im Augenblick geht es vor allem darum, zu verstehen, welchen Wert es hat, die Übung der Achtsamkeit auf unsere alltägliche Lebensführung auszuweiten.

10. Der Einstieg in die Meditationspraxis

Auf unserem bisher zurückgelegten Weg haben wir bereits einige Formen der Achtsamkeitsmeditation kennengelernt, die Ihnen als Anregungen zum weiteren Ausbau Ihrer persönlichen Übungspraxis dienen können. Wahrscheinlich haben Sie inzwischen auch schon ein wenig mit der einen oder anderen Möglichkeit experimentiert. An dieser Stelle angekommen, fragen Sie sich vielleicht, wie es von hier aus weitergeht. Ist es besser, mit dem Body-Scan zu beginnen, mit der Sitzmeditation oder mit den Yoga-Übungen? Wie fügen sich die Empfehlungen zur Atembeobachtung in das Ganze ein? Und wann nehme ich mir die Anleitungen zur Sitzmeditation vor? Wie oft soll ich üben, zu welchen Tageszeiten und für wie lange? Wie lässt sich die Gehmeditation integrieren, und wie steht es mit der Achtsamkeit im täglichen Leben?

Hier und dort gab es bereits ein paar Hinweise, wie wir in der MBSR-Methode die verschiedenen Aspekte der formalen Übungspraxis miteinander kombinieren. In diesem Kapitel folgen nun konkrete Empfehlungen dazu, wie Sie den Einstieg in Ihre eigene Übungspraxis zu Hause finden. Das hier dargestellte Trainingsprogramm entspricht exakt dem MBSR-Curriculum, an dem auch unsere Patienten in der Stress Reduction Clinic teilnehmen. Auf diese Weise können Sie mit den Übungen beginnen, noch während Sie das Buch lesen, ganz so, als wären Sie selbst Teilnehmer an einem der Kurse in der Klinik. Sie können das Buch aber auch erst einmal zu Ende lesen und danach entscheiden, ob Sie einem

festen Übungsplan folgen wollen. Weitere Einzelheiten dazu, wie man eine regelmäßige Übungspraxis in der Achtsamkeit aufbaut und beibehält, finden Sie in den Kapiteln 34 und 35. Am Ende dieses Kapitels sind auch die Hinweise zu den formalen und nichtformalen Übungen nochmals zusammengefasst.

Wenn die bisher vorgestellten Übungen Sie angesprochen haben, ist es durchaus sinnvoll, an dieser Stelle tatsächlich mit der Praxis zu beginnen. (Mit der Anmeldung zu einem MBSR-Kurs bliebe Ihnen das ja auch nicht erspart!) Alles, was es *über* eine Meditationspraxis zu sagen gibt, über die Bedeutung der Achtsamkeit im Hinblick auf bestimmte Erkrankungen und individuelle Problemfälle, über die Beziehung zu Medizin, Gesundheit und Krankheit im Allgemeinen, zu Geist, Körper und Stress – all diese theoretischen Aspekte sind zweitrangig gegenüber der Meditationspraxis. Entscheidend ist Ihr Entschluss, sich täglich der formalen Achtsamkeitsübung zu widmen. Alles andere – Reifung, Heilung und Veränderung – ergibt sich mit der Zeit daraus.

Wenn Sie sich also bereit dazu fühlen, ein strukturiertes Meditationsprogramm aufzunehmen, dann finden Sie in diesem Kapitel die notwendige Orientierungshilfe, um dem achtwöchigen Programm zu folgen. Möglicherweise haben Sie das Buch bereits am Ende der zweiten Übungswoche ausgelesen. Das ist völlig in Ordnung. Sie müssen sich nicht acht Wochen Zeit für die Lektüre nehmen, obwohl auch dieses parallele Vorgehen sinnvoll sein kann. Das Allerwichtigste ist, dass Sie auch wirklich mit dem Übungsprogramm beginnen, wenn Sie bereit sind, sich ernstlich auf das Experiment einzulassen. Und es wäre wünschenswert, dass Sie es für die gesamten acht Wochen

durchhalten. Haben Sie erst einmal den Einstieg gefunden und erste positive Erfahrungen gesammelt, werden Sie leichter die nötige Motivation und Energie aufbringen, um an Ihrem Vorhaben festzuhalten. Denken Sie an den Satz, den wir zu unseren Patienten im Kurs sagen: »Sie müssen es nicht gern tun, Sie müssen es einfach *tun*.« Nach acht Wochen regelmäßigen Meditierens werden Sie über ausreichend eigene, unmittelbare Übungserfahrung verfügen, um aus eigenem Antrieb auf Dauer – und im Idealfall für immer – dabeizubleiben. Zehntausende von Menschen haben mit diesem Buch seit seinem ersten Erscheinen in diesem Sinne gearbeitet. Und die Zahl derer, die seither in aller Welt das MBSR-Programm oder andere auf der Übung der Achtsamkeit beruhende Programme durchlaufen haben, geht in die Hunderttausende.

Wir beginnen wie immer mit dem Atem. Wenn Sie das Drei-Minuten-Experiment zur Atembeobachtung aus Kapitel 1 noch nicht gemacht haben, um zu sehen, was in Ihrem Geist dabei vorgeht, können Sie es jetzt nachholen. Es ist wichtig zu wissen, was damit gemeint ist, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten und sie wieder zurückzuholen, wenn die Gedanken abdriften. Diese Übung sollte als ein Minimum täglicher Meditationspraxis fünf oder zehn Minuten lang durchgeführt werden, entweder im Sitzen oder im Liegen und zu einer Zeit, die für Sie günstig ist. Gehen Sie dazu noch einmal das Kapitel 3 über die Bauchatmung durch, und freunden Sie sich an mit dem Gefühl, wie sich Ihre Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt beziehungsweise sich weitet und wieder zusammenzieht. Folgen Sie danach den Anleitungen zu den Übungen I und II am Ende des dritten Kapitels.

Das Allerwichtigste ist das tägliche Üben. Selbst wenn Sie

nur fünf Minuten am Tag dafür aufbringen, können selbst diese fünf Minuten eine regenerierende und heilende Wirkung entfalten. Machen Sie sich aber immer wieder bewusst, dass sich unsere Patienten dazu verpflichten, während acht Wochen an sechs Tagen in der Woche zwischen fünfundvierzig und sechzig Minuten täglich zu meditieren, und wir möchten Ihnen dringend raten, sich nicht nur an einen ähnlichen Übungsplan zu halten, sondern dabei auch mit den entsprechenden CDs zu arbeiten. Wie schon gesagt, ist es bereits ganz zu Beginn ein bedeutsamer Schritt zur Umstellung der Lebensgewohnheiten, sich die nötige Zeit zum Üben mit den CDs freizumachen. Kaum jemand hat ohne weiteres eine Stunde am Tag übrig, um einfach nur dazuliegen und sich ganz dem Nicht-Tun hinzugeben, was für den denkenden Geist gleichbedeutend mit Nichtstun ist. Dieses vermeintliche Nichts stellt sich aber als etwas heraus, das auf nahezu alles einen sehr positiven Einfluss hat. Sie müssen sich für die tägliche Übung die Zeit *nehmen*, weil Sie sie sonst nicht *finden* werden. Im MBSR-Ansatz haben wir hier einen sehr eindeutigen Standpunkt: Angesichts des Ausmaßes an Schmerz und Leid, das Sie möglicherweise an diesen Punkt geführt hat, ist es eine Notwendigkeit, Achtsamkeit wirklich zu *üben* – und sich jeden Tag die Zeit für die formale Meditationsübung zu schaffen, als ob Ihr Leben davon abhinge (was es, wie gesagt, tatsächlich tut).

Die CDs zur Achtsamkeitsmeditation sind eine große Hilfe, um in das Üben hineinzukommen und es über die acht Wochen beizubehalten. Indem Sie sich dem Klang der Worte überlassen, können Sie sich ganz dem widmen, wozu Sie gerade angeleitet werden, ohne sich ständig daran erinnern zu müssen, was Sie als Nächstes »zu tun haben«. Auf den folgenden Seiten finden Sie genaue Hinweise, wann welche

CD zu benutzen ist. Wenn Sie jedoch nach eigenem Ermessen und in Ihrem eigenen Tempo in die Achtsamkeitsübung und andere Aspekte der MBSR-Methode hineinfinden möchten, bietet Ihnen dieser Abschnitt ausreichend Anleitungen, um auch ohne die Verwendung der CDs eine formale Achtsamkeitspraxis zu entwickeln. Aber auch wer mit den CDs arbeitet, sollte sich von Zeit zu Zeit diesen Teil immer wieder einmal vornehmen, um die darin enthaltenen Erklärungen und Anregungen nachzulesen.

Das MBSR-Curriculum/Programmablauf

Die ersten beiden Wochen

Die beiden ersten Wochen der formalen MBSR-Übung sind ganz dem Body-Scan gewidmet (siehe Kapitel 5 sowie Set 1, CD 1), für den man sich täglich fünfundvierzig Minuten Zeit nehmen sollte, ob einem danach zumute ist oder nicht. Nach der Uhr bemessen dauert er etwa fünfundvierzig Minuten, aber immer sollte es darum gehen, so gut es geht in der zeitlosen Qualität des gegenwärtigen Augenblicks anzukommen. Wie schon gesagt, werden Sie ein wenig herumexperimentieren müssen, bis Sie die für Sie günstigste Tageszeit herausgefunden haben. Dieser Punkt ist wichtig, denn schließlich handelt es sich beim Body-Scan darum, »zu sich zu kommen« und nicht einzuschlummern. Gehen Sie an die Übung jedes Mal mit dem »Geist des Anfängers« und möglichst ohne Erwartungen heran. Das Allerwichtigste aber ist, überhaupt anzufangen. Wenn Sie leicht schläfrig werden, üben Sie mit offenen Augen. Zusätzlich zum täglichen Body-

Scan sollten Sie, zu einer anderen Tageszeit, etwa zehn Minuten lang sitzen und dabei den Atem beobachten.

Was die »nichtformale« Praxis angeht, das heißt die Übung der Achtsamkeit im Alltag, können Sie versuchen, alle Routinehandlungen wie Aufstehen, die Kinder wecken, Zähneputzen, Duschen, Anziehen, Essen, Autofahren, Einkaufen, Kochen und sogar das E-Mail-Lesen achtsam zu verrichten. Die Liste ließe sich endlos fortführen. Es kommt darauf an, ganz bei der Sache zu sein und *aus seinem ganzen Körper heraus zu erfahren, was man gerade tut*, mit anderen Worten, in jedem Augenblick seines Lebens so präsent wie nur möglich zu sein. Dazu gehört sowohl die Wahrnehmung der dabei aufkommenden Gedanken und Gefühle als auch der Art, wie sie über den Körper zum Ausdruck kommen.

Wenn Sie sich davon überfordert fühlen, wählen Sie jede Woche eine bestimmte Routinehandlung wie zum Beispiel das Duschen, und versuchen Sie, daran zu denken, während dieser Verrichtung vollkommen präsent zu sein. Sie werden staunen, wie schwierig allein das schon sein kann. Vielleicht sind Sie in Gedanken längst bei Ihrer Arbeit oder sitzen schon in einer Besprechung, obwohl Sie doch noch nackt unter der Brause stehen. Außerdem können Sie noch versuchen, sich wenigstens bei einer Mahlzeit in der Woche im achtsamen Essen zu üben.

Die dritte und vierte Woche

In der dritten Woche beginnen wir mit dem ersten Teil der Hatha-Yoga-Übungen (achtsamer Yoga, Set 1, CD 2). Abwechselnd wird nun während zwei Wochen an einem Tag

der Body-Scan geübt, am nächsten die erste Gruppe der Hatha-Yoga-Positionen. Folgen Sie dabei den Empfehlungen aus Kapitel 6, und verlangen Sie von Ihrem Körper nichts, wozu Sie sich nicht in der Lage fühlen. Seien Sie insgesamt lieber etwas zu vorsichtig, und achten Sie während der Übungen sorgfältig auf die Signale Ihres Körpers. Wenn Sie an chronischen Schmerzen leiden, Probleme mit dem Bewegungsapparat, mit Herz oder Lunge haben, ist es ratsam, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie die Yoga-Übungen aufnehmen. Behalten Sie währenddessen die Sitzmeditation mit der Atembeobachtung bei, und dehnen Sie sie in der dritten Woche auf fünfzehn bis zwanzig Minuten und in der vierten Woche auf bis zu dreißig Minuten aus.

Die nichtformale Achtsamkeitsübung in der Woche 3: Versuchen Sie, sich an jedem Tag *ein angenehmes Erlebnis* bewusst zu machen, *während es geschieht*, und tragen Sie später ein paar Stichpunkte dazu in eine Wochenübersicht ein. Benennen Sie das Erlebnis, notieren Sie, ob Sie sich seiner im Geschehen wirklich bewusst waren, welche Gedanken und Gefühle daran beteiligt waren, wie Sie sich körperlich gefühlt haben und was Ihnen das Erlebnis zum Zeitpunkt der Niederschrift bedeutet. Im Anhang finden Sie dazu eine Vorlage. In der vierten Woche verfahren Sie genauso mit einem unangenehmen oder belastenden Erlebnis pro Tag, indem Sie es sich bewusst machen, während es geschieht.

Die fünfte und sechste Woche

In diesen beiden Wochen können Sie mit dem Body-Scan für eine Weile aussetzen und dafür die Sitzmeditation auf bis zu

fünfundvierzig Minuten ausdehnen (Set 1, CD 3), im täglichen Wechsel mit den Yoga-Übungen. Inzwischen sind Sie wahrscheinlich bereits zu längeren Sitzperioden in der Lage, auch wenn Ihnen das nicht an jedem einzelnen Tag so vorkommen mag. Die CD führt Sie dabei allmählich zu einem immer weiteren Aufmerksamkeitsradius, beginnend beim Atem über die Körperempfindungen zum Gefühl für den sitzenden und atmenden Körper als Ganzes, von dort weiter zu Gedanken und Gefühlen, Geräuschen und schließlich zu einem ungerichteten Gewahrsein (auch »schwebende Präsenz« genannt), das alles umfassen kann, was im Augenblick für Ihre Wahrnehmung lebendig wird. Wenn Sie lieber ohne Anleitung üben, gehen Sie dabei nach den Übungsanweisungen am Ende von Kapitel 4 vor. Sie können sich während dieser Zeit entweder ausschließlich auf die Beobachtung des Atems konzentrieren (Übung I), nach und nach andere Erlebnisinhalte in Ihren Wahrnehmungsradius einbeziehen, wie zum Beispiel Körperempfindungen oder das Gefühl für den Körper als Ganzes (Übung II), Geräusche/Musik (Übung III), Gedanken und Gefühle (Übung IV), oder auch das ungerichtete Gewahrsein üben (Übung V). Denken Sie bei allen Übungen daran, sich des Atems als eines Ankers für Ihre Aufmerksamkeit zu bedienen.

Falls Sie den Zeitplan des MBSR-Curriculums für sich abändern wollen, werden Sie von der Sitzmeditation am ehesten profitieren (insbesondere dann, wenn Sie ohne CD-Anleitung üben), wenn Sie dabei vor allem auf den Atem achten, und das auf Wochen und sogar Monate hinaus. Anfänglich kann es Unsicherheiten geben, wann man wo seine Aufmerksamkeit zu konzentrieren hat, oder man ist übermäßig mit der Frage beschäftigt, ob man es »richtig macht«. Hierzu sei gesagt: Wenn Sie Ihre Energie

kontinuierlich und geduldig in die Erfahrung des sich wandelnden Augenblicks fließen lassen – ob Sie nun dabei Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen beim Atmen oder auf anderes richten – und Ihren Geist, sobald Sie sein Abdriften bemerken, jedes Mal gelassen und behutsam zurückholen, ohne sich unter Druck zu setzen: dann machen Sie es richtig. Wenn Sie aber auf das Eintreten bestimmter mentaler Qualitäten warten, sei es in der Form von Entspannung, innerer Stille, Konzentration oder besonderer Einsichten, dann ist das ein Zeichen, dass Sie versuchen, »irgendwohin zu kommen«, anstatt dort zu sein, wo Sie »schon sind«. Kehren Sie dann einfach zur Atemempfindung im Hier und Jetzt zurück. Paradoxerweise ist der effektivste Weg, Wohlbefinden, Entspannung, innere Stille und Konzentration zu »erreichen«, sich von jeder Zielvorstellung zu lösen. Diese Qualitäten entwickeln sich im Laufe der Zeit ganz von selbst, wenn Sie diszipliniert an der täglichen Übung festhalten.

In der fünften und sechsten Woche wechseln unsere Patienten täglich zwischen einer fünfundvierzigminütigen Sitzmeditation und den Hatha-Yoga-Übungen. Möchten Sie das nicht, können Sie die Sitzmeditation abwechselnd mit dem Body-Scan üben oder auch während dieser beiden Wochen nur sitzen. Es ist außerdem ein günstiger Zeitpunkt, um mit der in Kapitel 7 beschriebenen Gehmeditation zu beginnen.

Machen Sie sich an jedem Tag der fünften Woche einen schwierigen Gesprächsverlauf bewusst. Notieren Sie, welches Anliegen Sie und Ihr Gesprächspartner dabei hatten und wie der Dialog tatsächlich verlaufen ist (siehe Vorlage im Anhang).

Nach dieser Zeit verspüren viele unserer Patienten den Wunsch, selbst zu bestimmen, was und wie lange sie üben

wollen. Sie fühlen sich nun in der Lage, ihre eigene, individuell geprägte Meditationspraxis zu entwickeln, und benutzen unsere Regeln nur noch als Orientierungshilfe. Wenn Sie nach acht Wochen zu einer eigenständigen Meditationspraxis gefunden haben, das heißt zu einer für Sie effektiven und im Alltag umsetzbaren Kombination aus formaler und nichtformaler Meditation, die den Bedürfnissen Ihres Körpers, Ihren Fähigkeiten, Ihrem Temperament und auch Ihrem persönlichen Zeitmaß entspricht, dann ist das Ziel des MBSR-Programms erreicht.

Die siebte Woche

Um die Entwicklung der selbständigen Meditationspraxis zu fördern, wird während der siebten Woche ganz auf die CDs verzichtet. Die Patienten üben täglich fünfundvierzig Minuten, in denen sie die Sitzmeditation, Yoga und den Body-Scan nach eigener Wahl kombinieren. Wir ermutigen sie dazu, zu experimentieren, etwa an einem Tag zwei oder auch drei der Methoden zu kombinieren, zum Beispiel dreißig Minuten Yoga und fünfzehn Minuten Sitzen oder auch zwanzig Minuten Sitzmeditation und zehn Minuten Yoga entweder direkt im Anschluss oder zu einer ganz anderen Tageszeit.

Manche Kursteilnehmer fühlen sich zu diesem Zeitpunkt noch nicht in der Lage, eigenständig zu meditieren, und ziehen es vor, auch weiterhin mit den CDs zu arbeiten. Die gesprochene Anleitung schafft einen Raum der Entspannung, in dem sie sich sicher und getragen fühlen, und erlaubt ihnen damit einen Grad von Präsenz und Konzentration, den sie auf sich allein gestellt nicht erreichen, vor allem beim Body-Scan

und bei den Yoga-Übungen. Aus unserer Sicht ist das am Anfang in Ordnung. Doch im Laufe der Zeit wäre es wünschenswert, den Übungsprozess nach und nach zu verinnerlichen, um schließlich auch ohne Buch und CD gut zurechtzukommen. Es ist eine Frage des Vertrauens in die Fähigkeit, bei der Meditation selbst die Regie zu übernehmen. Dieses Vertrauen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt und braucht Zeit, um zu wachsen. Viele unserer ehemaligen Patienten verwenden die CDs auch noch Jahre später, obwohl sie sehr wohl in der Lage sind, eigenständig zu meditieren.

Die achte Woche

In der achten Woche arbeiten wir wieder mit den CDs, und es kann recht aufschlussreich sein, nach einer einwöchigen Abstinenz wieder auf sie zurückzukommen. Die meisten machen dabei die Entdeckung, dass sie die Anweisungen auf völlig neue Art wahrnehmen. Auch wenn sie in der siebten Woche eine schon relativ selbständige Übungspraxis entwickelt haben, fallen ihnen nun Dinge auf, die sie zuvor überhört hatten, oder sie erfassen die Meditationsübung in einer tieferen Dimension. Wir möchten Ihnen daher nahelegen, in dieser Woche die CDs zu benutzen, auch wenn Sie lieber darauf verzichten würden. Ab jetzt liegt die Entscheidung, welche Methode oder Methoden Sie praktizieren wollen, ganz bei Ihnen. Sie können also je nach Situation ausschließlich die Sitzmeditation oder nur Yoga oder nur den Body-Scan üben oder auch zwei oder drei der Methoden beliebig kombinieren.

Auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist: Inzwischen haben

Sie eine gewisse Vertrautheit mit allen drei formalen MBSR-Methoden der Achtsamkeitsmeditation (das achtsame Gehen nicht mitgezählt) gewonnen, und sie wird Ihnen in vielerlei Hinsicht praktisch zugutekommen. So können Yoga oder der Body-Scan hin und wieder das Mittel der Wahl sein, auch wenn Ihre eigentliche tägliche Übung das Sitzen ist. Der Body-Scan bietet sich vor allem dann an, wenn man das Bett hüten muss, Schmerzen hat oder nicht einschlafen kann, selbst wenn man ihn nicht regelmäßig praktiziert. Ebenso können ein paar achtsame Yoga-Übungen förderlich sein, wenn Sie sich müde und abgespannt fühlen oder wenn sich in bestimmten Körperpartien Verspannungen festgesetzt haben. Oder Sie kommen an einem warmen Tag in der Natur an einen besonders schönen, einsamen Platz, der wie geschaffen dafür scheint, sich für eine Yoga-Übung niederzulassen.

Die letzte Woche der Anleitung in der formalen Meditationspraxis, die der achten und letzten MBSR-Kurstunde entspricht, ist also zugleich die erste Woche des selbständigen Übens. Wir erklären es unseren Patienten gerne so, dass diese achte Woche der Prototyp aller noch folgenden Wochen ist, dass nur der offizielle Kurs aufhört, nicht aber die Schulung der Achtsamkeit. Das Ende der formalen Unterweisung bedeutet nicht das Ende des Übens, und eigentlich fängt das Abenteuer jetzt erst richtig an. Die acht Wochen des MBSR-Programms sind nichts als ein Sprungbrett in ein neues Leben voller Achtsamkeit. An dieser Stelle übernehmen Sie, wie ich hoffe, selbst das Steuer, und wenn Sie neben Ihrer Lektüre bis hierher mit Disziplin und Regelmäßigkeit geübt haben, verfügen Sie wahrscheinlich auch über die nötige Kompetenz und Erfahrung, um aus eigener Kraft und in eigener Regie Ihre Achtsamkeitspraxis aufrechtzuerhalten. Am Ende des Buches finden Sie

Vorschläge, wie Sie Ihre Achtsamkeitspraxis am Leben erhalten und im Laufe der Jahre vertiefen können. Neben einer Zusammenfassung der formalen und nichtformalen Praxis finden Sie dort weitere Vorschläge zur Übung der Achtsamkeit im Alltag und zur Alltagsbewältigung.

Im nun folgenden Teil beleuchten wir ein neues Denkkonzept in Bezug auf Gesundheit und Krankheit und zeigen seine unmittelbare Beziehung zu Ihren Bemühungen, eine persönliche Praxis der Achtsamkeitsmeditation zu entwickeln. Von dort aus erkunden wir verschiedene Möglichkeiten des Verständnisses von Stress und persönlicher Wandlung aus der Sicht der Meditation. Außerdem behandeln wir den konkreten Nutzen der Achtsamkeit bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen und bei der Bewältigung von Stress in seinen verschiedenen Erscheinungsformen. Ideal wäre es, wenn Sie parallel zur Lektüre dem soeben vorgestellten Übungsplan folgten.

Teil II Paradigmenwechsel: Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit

11. Das neue Paradigma

Damit die Meditationspraxis in Ihrem Leben Wurzeln schlägt und Früchte trägt, müssen Sie wissen, warum Sie meditieren. Andernfalls ist es schwierig, die Praxis achtsamen *Nicht-Tuns* in einer Welt aufrechtzuerhalten, die dem ständigen Aktivsein oberste Priorität einräumt. Um in Bezug auf die Meditation zu einer stabilen Entscheidung zu kommen und auf Dauer an ihr festzuhalten, bedarf es einer persönlichen Zielvorstellung, die Sie in Ihren Bemühungen leiten und in kritischen Momenten an den Wert erinnern kann, den dieser ungewöhnliche Weg in Ihrem Leben hat. Einerseits wird die Zielvorstellung von Ihren persönlichen Lebensumständen, Wertvorstellungen und Ansichten geprägt; andererseits resultiert sie aber auch aus der regelmäßigen Praxis selbst. Durch das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks wird alles zum Lehrer: die Signale des Körpers und des Geistes, jeder Schmerz, jede Freude, unsere Erfolge und Misserfolge, unsere Mitmenschen und unsere Beziehung zur Natur. Wenn Sie die innere Einstellung der Achtsamkeit in jedem Augenblick Ihres Lebens pflegen, gibt es nichts, keine

Handlung und keine Erfahrung, das Ihnen nicht etwas Wesentliches über Sie selbst offenbarte.

Diese Zielvorstellung oder Vision speist sich aber aus noch mehr: und zwar aus Ihrer Vorstellung von Ihrem Platz in der Welt. Und wenn ein wesentlicher Teil Ihrer Motivation die Sorge um Ihre Gesundheit ist, dann wird auch Ihr Wissen über den eigenen Körper und seine Funktionsweise sowie der respektvolle Umgang mit ihm zum Teil dieser Vision, ebenso wie Ihre Meinung über die Möglichkeiten der Medizin oder Ihr Verständnis von der Rolle des Geistes in Bezug auf Gesundheit und Heilung. Ihr Wissen in diesen Bereichen, Ihre Bereitschaft zum Lernen entscheidet in hohem Maß über die Kraft Ihrer Vision. Diese Art des Lernens bedeutet, ein Leben lang auf der Suche und bereit zur Neuorientierung zu sein, während Ihr Wissen wächst und sich neue Ebenen der Einsicht und des Verständnisses zeigen. Aus diesem Grund ermuntern wir unsere Patienten, ihr Wissen über den Körper zu erweitern und mehr darüber zu erfahren, welche Rolle der Geist im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit spielt. Wir beziehen uns dabei auf neue Forschungsergebnisse und Denkansätze in der Wissenschaft, die auch die Medizin als praktische Disziplin grundlegend verändern. Es geht uns darum, die konkrete Bedeutung dieser neuen Entwicklungen für unser Leben und unsere Meditationspraxis zu erkennen. Heute wird dieses Bemühen durch das Internet enorm erleichtert, und jeder kann sich durch gelegentliche Online-Recherchen problemlos über den Stand der Forschung auf dem Laufenden halten.

Die Stress Reduction Clinic mit ihrem MBSR-Programm existiert nicht in einem Vakuum. Im Jahre 1979 wurde sie als Teil der ambulanten Versorgung des Klinikums konzipiert und fand wenige Jahre darauf ihre akademische Heimat innerhalb

der neu gegründeten Abteilung für Präventiv- und Verhaltensmedizin des Department of Medicine. Die Verhaltensmedizin war damals ein noch junger Sektor der Medizin, der unsere Auffassung von Gesundheit und Krankheit und unser Wissen auf diesem Gebiet rasch zu erweitern half. Unter der Federführung der Verhaltensmedizin sowie einer späteren Entwicklung, die man heute unter dem Namen *ganzheitliche Medizin* kennt, ist man zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und allmählich zu einem neuen Verständnis von Gesundheit und Krankheit gelangt. Der Medizin eröffnete sich eine umfassendere Perspektive, in der die Einheit von Körper und Geist als ein grundlegendes Prinzip Berücksichtigung findet. Man erkannte, welche entscheidende Rolle der Patient bei seiner Genesung spielt und wie wichtig es ist, dass er wann immer möglich aktiv die Verantwortung für sie übernimmt. Das kann er tun, indem er mehr über seine Gesundheit lernt und herausfindet, wie er sie durch sein eigenes Zutun wiederherstellen und bewahren kann, stets in enger Abstimmung mit den Ärzten und dem umfassenden Behandlungsplan. Für diesen Ansatz hat man, wie schon erwähnt, auch den Ausdruck *partizipatorische* oder *einbeziehende Medizin* verwendet. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch als lebendiges Wesen über tief in ihm angelegte Ressourcen verfügt, deren er sich bedienen kann, um zu lernen, zu reifen und zu heilen. Es sind Ressourcen, die sich im Dienste eines besseren und erfüllteren Lebens erschließen und mobilisieren lassen und sich auf allen Ebenen auswirken: auf der biologischen Ebene, angefangen bei den Genen und Chromosomen über die Zellen bis hin zu komplexeren Organisationsformen des Körpers wie Gewebe, Organe und Organsysteme einschließlich Gehirn und Nervensystem, auf

der psychologischen Ebene – mit unserer Gefühls- und Gedankenwelt – und auf der Ebene des sozialen und kulturellen Austauschs – also unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zur Gesellschaft –, bis hin zu unserer Verbindung mit der Natur, von der wir untrennbarer Teil sind.

Dieser neue Blickwinkel einer den Patienten stärker einbindenden Medizin erkennt und betont zugleich die Bedeutung einer gelungenen Kommunikation zwischen Arzt und Patient. Der Patient soll so viel wie möglich verstehen können von dem, was der Arzt ihm über seinen Gesundheitszustand und die Behandlungsoptionen mitzuteilen hat. Umgekehrt ist aber ebenso wichtig, dass der Patient sich von seinem Arzt verstanden, mit seinen Bedürfnissen ernst genommen und respektiert fühlt. Vor diesem Hintergrund bringen wir unseren Patienten einige der wichtigeren Forschungsergebnisse aus Neurowissenschaft, Psychologie und Medizin nahe, die für ihre MBSR-Praxis von Bedeutung sein können, und machen sie mit dem neuen Menschenbild der Medizin vertraut. Wir hoffen, dass sie dadurch den Sinn unseres Vorgehens besser verstehen.

Die vielleicht wichtigste Entwicklung der vergangenen Jahrzehnte innerhalb der Medizin ist aber die Einsicht, dass Geist und Körper nicht getrennte Dimensionen sind, sondern eng miteinander zusammenhängen und letztlich eine Einheit bilden, und dass wir folglich Gesundheit nicht mehr als ein Merkmal nur des Körpers oder nur des Geistes auffassen können. Diese neue Sichtweise erkennt die zentrale Bedeutung eines Denkens im Sinne der *Ganzheit* und des *Zusammenhangs*. Sie erkennt die Notwendigkeit, das Zusammenwirken von Geist, Körper und Verhalten zu betrachten, um zu verstehen, was Krankheit ist und wie eine

wirksame Behandlung aussieht. Diese neue Betrachtungsweise betont auch, dass es nicht möglich ist, den dynamischen und komplexen Prozess »Gesundheit« zu beschreiben, ohne sich mit der Funktionsweise des ganzen Organismus zu beschäftigen. Obwohl die Analyse isolierter Teilaspekte ebenfalls ihre Bedeutung hat, reicht es nicht aus, sich ausschließlich auf diese Ebene zu beschränken.

Die Medizin ist also dabei, das Erklärungsmodell von Gesundheit und Krankheit, das die Grundlage für ihre Arbeit bildet, zu erweitern und außerdem zu untersuchen, wie sich das Zusammenspiel von Faktoren wie Lebensweise, Denkgewohnheiten, emotionalen Reaktionsmustern, zwischenmenschlichen Beziehungen und Umwelteinflüssen auf die Gesundheit auswirkt. Das neue Modell sagt sich ausdrücklich von der Vorstellung los, Körper und Geist seien prinzipiell und unaufheblich voneinander getrennt. Stattdessen wird heute in der Medizin versucht, zu einer alternativen, umfassenderen Schau von »Geist« und »Körper«, »Gesundheit« und »Krankheit« zu kommen, um besser zu verstehen, was wir mit diesen Begriffen eigentlich meinen.

Das Umdenken in der Medizin wird gelegentlich als *Paradigmenwechsel* bezeichnet – die Ablösung einer ganzen Weltanschauung durch eine andere. Dieser Prozess ist heute freilich nicht nur in der Medizin, sondern mehr oder weniger in allen Wissenschaften zu beobachten. Die Konsequenzen des revolutionären Wandels, den das 20. und 21. Jahrhundert für unser Verständnis der Natur und unserer selbst mit sich gebracht haben, treten heute immer klarer zutage, und im Zuge dieser Entwicklung zeichnet sich auch der Paradigmenwechsel immer deutlicher ab. Unsere alltägliche Auffassung der physischen Realität und die gängigen

Hypothesen über Welt, Körper, Materie und Energie beruhen allerdings noch immer auf einer überholten Weltanschauung, die sich in den letzten dreihundert Jahren kaum gewandelt hat. Heute sucht die Wissenschaft nach umfassenderen Modellen, die dem neuen Verständnis des polaren Zusammenhangs von Raum und Zeit, Materie und Energie, Körper und Geist, ja, Kosmos und Bewusstsein besser entsprechen. Das betrifft nicht zuletzt die Frage, welche Rolle das menschliche Gehirn – die im uns bekannten Teil des Universums bei weitem komplexeste, am meisten spezialisierte, vernetzte und wandelbare Organisation von Materie – bei all dem spielt.

In diesem Teil befassen wir uns mit einigen neuen Weisen der Weltbetrachtung im Sinne der Ganzheit und des Zusammenhangs sowie der Frage, welche Bedeutung sie für Medizin, Gesundheit und Lebensführung haben. Dabei verfolgen wir zwei Hauptlinien, die sowohl untereinander als auch mit der Übung der Achtsamkeit in enger Beziehung stehen.

Die erste hat mit dem Wahrnehmungsprozess als solchem, mit der Form unserer Aufmerksamkeit zu tun. Die Art, wie wir Dinge sehen (oder nicht sehen), sie erfassen und für uns interpretieren, hat direkten Einfluss darauf, wie wir unsere Probleme wahrnehmen oder mit Stress und Krankheit umgehen. Wenn wir lernen, Stress und Krankheit ins Auge zu sehen, sie auf neue Weise zu begreifen und ihnen sogar etwas Positives abzugewinnen, werden sie zumindest etwas von ihrem Schrecken für uns verlieren und sich weniger zersetzend und vergiftend auf uns auswirken. Im nächsten Kapitel werden wir uns näher mit diesem Thema beschäftigen. Wir werden nach der Bedeutung der Begriffe »Ganzheit« und »Zusammenhang« (oder »Verbundensein«)

fragen und warum sie für Gesundheit und Heilung so enorm wichtig sind. Im letzten Kapitel dieses Teils werden wir dann nochmals auf dieses Thema zurückkommen.

Die zweite Hauptlinie hat mit der neuen Perspektive zu tun, die sich heute auf der Grundlage der Forschungen in Verhaltensmedizin, integrativer Medizin, Gesundheitspsychologie und Neurowissenschaft entwickelt. Wir gehen der Frage nach, wie Geist und Körper in Gesundheit und Krankheit zusammenwirken, welche Konsequenzen sich aus unserem neuen Verständnis dieser Zusammenhänge für die Gesundheitsvorsorge ergeben und was wir eigentlich damit meinen, wenn wir von »Gesundheit« und »Heilung« sprechen.

Beide Gedankenlinien ergänzen sich so zu einem erweiterten Verständnis der Meditationspraxis und des Wertes, den die Entwicklung von Achtsamkeit in der individuellen Lebensführung haben kann. Sie machen nochmals deutlich, dass *sowohl* die eigene Erfahrung *als auch* die Einbeziehung aktueller Entwicklungen in der medizinischen Forschung Voraussetzungen für die Förderung oder Wiederherstellung der eigenen Gesundheit sind.

Wer jedoch die Aussagen und Aussichten in diesem Teil des Buches lediglich intellektuell erfasst, für den bleibt ihr praktischer Wert gering. Vielmehr soll Sie dieser Teil dazu anregen, sich mehr für Ihren eigenen Körper zu interessieren, ihn zunehmend zu schätzen und zu respektieren, und Ihnen die Augen öffnen für seine außerordentliche Schönheit und Komplexität sowie seine erstaunliche Fähigkeit, sich auf allen Ebenen selbst zu regulieren und zu heilen. Es geht hierbei nicht um die Vermittlung bloßen Faktenwissens, sondern um die Erweiterung des Verständnisses Ihrer selbst und Ihrer

Beziehung zur Welt als ein denkendes, fühlendes und in einen sozialen Kontext eingebundenes, kurz: ganzheitliches Wesen. Es geht um die Revision Ihrer Glaubenssätze über sich und die Welt, um einen tieferen Blick ins eigene Innere, um ein gesteigertes Vertrauen in Ihren Körper und Ihren Geist. Dahinter steht die Hoffnung, dass die hier gebotenen Informationen und Ausblicke Ihnen zu einer eigenen Perspektive vom Wert regelmäßigen Meditierens verhelfen, zur Gestaltung einer persönlichen Vision, mit deren Hilfe Sie die heilende Kraft der Achtsamkeit in Ihrem Leben praktisch umsetzen können.

12. Die Illusion des Getrenntseins und das Durchscheinen der Ganzheit

Haben Sie schon einmal einen Hund in seinem ganzen »Hund-Sein« erblickt? Ein Hund ist etwas ganz Erstaunliches, wenn man ihn wirklich *sieht*. Was ist er? Woher kommt er? Wohin geht er? Warum hat sein Körper diese Gestalt? Was hat er für eine »Anschauung« von den Dingen und seiner Umgebung? Was fühlt er?

Kinder stellen sich noch solche Fragen. Sie haben eine noch unverbrauchte Schau auf die Welt und sehen alles wie zum ersten Mal. Unsere Anschauung der Welt dagegen ist oftmals abgestumpft. Wir sehen bloß einen Hund. »Wer einen gesehen hat, hat alle gesehen.« Was wir erblicken, sehen wir weniger durch unsere Augen als durch den Filter unserer Gedanken und Meinungen. Unsere Gedanken sind wie ein Schleier, der uns die lebendige Schau der Dinge verwehrt. Was in unseren Wahrnehmungsbereich eintritt, wird vom denkenden Geist identifiziert, klassifiziert und begrifflich fixiert: ein Hund. So hindert uns der urteilende Geist tatsächlich daran, den Hund in der Fülle seines Seins zu erschauen. Der Wahrnehmungsinhalt »Hund« wird mit all seinen Assoziationen im Gehirn unverzüglich zum Objekt verarbeitet und einer Kategorie zugeordnet, woraufhin der nächsten Wahrnehmung oder dem nächsten Gedanken dasselbe widerfährt.

Als unser Sohn zwei Jahre alt war, wollte er wissen, ob in unserem Hund Sage ein menschliches Wesen stecke. Es war ein rührender Moment, und ich konnte in diesem Augenblick

unseren Sage mit den Augen unseres Sohnes sehen. Ich verstand auch, warum er so fragte. Sage war ein echtes Familienmitglied mit seinem angestammten Platz, das mit seiner Gegenwart spürbar zur Atmosphäre des Hauses beitrug, eine vollwertige »Persönlichkeit« wie jeder andere von uns. Wie konnte ich meinem Sohn also auf seine Frage antworten?

Nehmen wir Hunde also lieber aus. Aber ein Vogel, eine Katze, ein Baum, eine Blume, ein Rhinoceros? Jedes für sich ein staunenswertes Wesen. Wenn man sie sich einmal richtig anschaut und wirklich *wahrnimmt*, glaubt man kaum, dass es sie gibt. Da ist es, ein vollkommenes Wesen, das einfach ist, was es ist, in sich vollendet. Ein phantasievolles Kind könnte wohl ein solches Wesen wie ein Rhinoceros, einen Elefanten oder eine Giraffe ersinnen. Aber sie sind nicht da, weil sie der Phantasie eines Kindes entsprungen sind. Es ist das Universum, das solche Träume spinnt und in die Welt setzt, wie auch uns selbst. Das Leben ist in jeder Form schön und faszinierend, sobald sich der Schleier unserer Denkroutinen hebt, und sei es nur für einen Augenblick. Es kann nicht schaden, sich das jeden Tag in Erinnerung zu rufen.

Jeder Vorgang, jede Situation, jedes Ding kann auf sehr unterschiedliche Weise betrachtet werden. Einmal ist ein Hund einfach ein Hund, an dem nichts Ungewöhnliches ist, dann wieder ist er etwas Besonderes, ja sogar Wunderbares. Es hängt ganz von der Betrachtungsweise ab. Man könnte sagen, dass ein Hund gewöhnlich und ungewöhnlich zugleich ist. Unabhängig davon, wie wir ihn betrachten, und folglich davon, was wir in ihm sehen, bleibt der Hund immer einfach das, was er ist. Was sich wandelt, ist unser Geist. Aus diesem Grund sind Tiere, Blumen, die Berge oder das Meer auch so hervorragende Lehrmeister. Sie spiegeln uns die Wandlungen

unseres Geistes wider.

Wenn der Geist sich wandelt, tauchen vor uns neue Möglichkeiten auf. Alles verändert sich, wenn man in der Lage ist, etwas gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen zu betrachten, sowohl die Fülle und den Zusammenhang des Seins als auch Individualität und Getrenntheit wirklich zu *sehen*. Es ist eine zutiefst befreiende Erfahrung, zu erleben, wie sich der Horizont des Denkens erweitert. Diese Erfahrung trägt uns über die engen Grenzen des Kreisens um uns selbst hinaus. Die Dinge rücken in eine weitere Perspektive, und auch der Hund wird nicht mehr das sein, was er vorher für uns war.

Alles, was Sie während der Meditationssitzung oder im Alltag durch die Optik der Achtsamkeit betrachten, wird Ihnen in einem neuen Licht erscheinen, und Sie werden es auf neue Art zu schätzen wissen. Ganz normale Ereignisse kommen uns plötzlich als außergewöhnliche Erlebnisse vor, was nicht heißt, dass sie aufgehört hätten, normale Ereignisse zu sein. Sie bleiben, was sie sind. Was sich verändert hat, ist Ihre Wahrnehmung: Sie sind für ihre Fülle empfänglich geworden, und das wiederum ändert tatsächlich alles.

Nehmen wir als Beispiel nochmals das Essen. Es ist eine ganz gewöhnliche Beschäftigung, der wir täglich mehrmals nachgehen, meistens ohne ihr besondere Beachtung zu schenken oder weiter darüber nachzudenken. Bei der Meditationsübung mit dem Rosinenessen hatten wir das ja bereits gesehen. Allein schon die Tatsache, dass der Körper Nahrung verdauen und daraus Energie beziehen kann, ist etwas Erstaunliches. Der Verdauungsprozess ist ein hochgradig komplex organisiertes Geschehen, das auf jeder Ebene auf sein Ziel abgestimmt ist – von der Zusammenarbeit

der Zunge und der Wangen, um die Speise zwischen den Zähnen zu halten, damit sie gekaut werden kann, über die biochemischen Prozesse, die die Nahrung in ihre Komponenten aufspalten, um sie zu absorbieren und daraus Energie zu gewinnen sowie Zellen und Zellgewebe zu erneuern, bis hin zur zielsicheren Ausscheidung der Abfallprodukte. Diese verhindert, dass sich Giftstoffe im Körper ablagern, und gewährleistet außerdem, dass der Stoffwechsel und seine Biochemie im Gleichgewicht bleiben.

Genau genommen ist alles, was der Körper leistet, ungewöhnlich und erstaunlich. Gehen ist ein weiteres gutes Beispiel. Wenn Sie jemals in der Situation waren, nicht laufen zu können, dann wissen Sie, welch kostbare und wunderbare Fähigkeit das Gehen ist. Nicht anders verhält es sich mit dem Sehen, Hören, Sprechen, Atmen, Denken, mit jedem Sinneseindruck und jeder Bewegung, der Sie Ihre bewusste Wahrnehmung zuwenden.

Ein wenig Besinnung genügt, um zu erkennen, dass der Körper wunderbare Dinge vollbringt, die Sie jedoch wahrscheinlich für vollkommen selbstverständlich halten. Haben Sie schon einmal über die unglaubliche Leistung Ihrer Leber nachgedacht? Die Leber ist das größte innere Organ. In jeder Sekunde laufen in ihr mehr als dreißigtausend Enzymreaktionen ab, mit denen sie den Stoffwechsel im Gleichgewicht hält. Der große Immunologe Lewis Thomas schreibt in seinem Buchklassiker *The Lives of a Cell*, dass er sich lieber ins Cockpit einer Boeing 747 setzen würde, ohne etwas vom Fliegen zu verstehen, als für die Funktionen seiner Leber zuständig zu sein.

Das Gleiche gilt für das Herz, das Gehirn und das übrige Nervensystem. Solange sie einwandfrei arbeiten, machen wir uns kaum Gedanken darüber, und wenn doch, gelingt es uns

dann, darin etwas Außergewöhnliches zu erkennen? Nicht anders ist es mit dem Vermögen der Augen zu sehen, dem Vermögen der Ohren zu hören, der Fähigkeit, Arme und Beine gezielt zu bewegen, der Fähigkeit, den ganzen Körper im Stehen auf zwei Füßen zu balancieren oder sein Gewicht im Gehen ohne Stolpern vorwärtszubewegen. All diese Fähigkeiten sind im Grunde erstaunlich. Unser körperliches Wohlbefinden hängt vollständig vom perfekten Zusammenspiel der Sinnesorgane, Muskeln und Nerven, Zellen, Organe und Organsysteme ab. Dennoch fällt es uns nicht leicht, es so zu betrachten, und damit vergessen oder übersehen wir die Tatsache, dass unser Körper ein wahres Wunderwerk ist. Unser Körper ist selbst ein kleines Universum, aufgebaut aus hundert Billionen Zellen, die alle von einer einzigen Zelle abstammen, sich in Form von Zellgewebe, Organen, Systemen und Strukturen organisiert haben und von sich aus in der Lage sind, sich als ein Ganzes zu steuern, um dabei das innere Gleichgewicht bis hinab zur Nanoebene miteinander vernetzter Molekularstrukturen aufrechtzuerhalten. Es steht also außer Frage, dass unser Körper, wohin immer man blickt, über die Fähigkeit der Selbstregulierung und Selbstheilung verfügt. Das ist einer der Gründe, warum wir die Teilnehmer an unseren MBSR-Kursen als die genialen »Wunderwesen« betrachten, die wir tatsächlich alle sind.

Der Körper erhält sein inneres Gleichgewicht mit Hilfe hochsensibler Rückkopplungs- oder Feedbackschleifen, über die alle Vorgänge im Organismus miteinander in Verbindung stehen und als ein Ganzes zusammenwirken. Wenn Sie sich körperlich anstrengen, zum Beispiel laufen oder Treppen steigen, pumpt das Herz automatisch mehr Blut, um mehr Sauerstoff für die erhöhte Muskelleistung bereitzustellen. Ist

die Anstrengung vorüber, schlägt das Herz wieder ruhiger, pumpt damit weniger Blut, und die Muskeln, die Sie soeben die Stufen hinaufbefördert haben, einschließlich des Herzmuskels, erholen sich. Hat man sich während der Anstrengung erhitzt, beginnt man zu schwitzen, wodurch der Körper sich wieder abkühlt. Hat man viel geschwitzt, wird man durstig und trinkt. Auf diese Weise sorgt der Körper dafür, dass die verlorene Flüssigkeit ersetzt wird. All diese Vorgänge sind untereinander zusammenhängende Regulierungsprozesse, die über komplizierte Feedbackschleifen ablaufen.

Dieses innige Zusammenhängen ist eine Grundeigenschaft lebender Organismen. Wird die Haut verletzt, aktivieren biochemische Signale auf zellulärer Ebene den Vorgang der Blutgerinnung, wodurch die Blutung zum Stillstand kommt und die Wundheilung einsetzen kann. Dringen fremde Mikroorganismen wie Viren oder Bakterien in den Körper ein, wird das Immunsystem aktiv, um sie zu isolieren und zu neutralisieren. Büßt eine Zelle ihre Verbindung mit den Feedbackschleifen ein, die das Zellwachstum regulieren, und wird karzinös, mobilisiert ein intaktes Immunsystem spezielle Lymphozyten. Diese sogenannten Killerzellen können die strukturelle Veränderung auf der Oberfläche karzinöser Zellen erkennen und zerstören, ehe sie Schaden verursachen.

Auf jeder Stufe der Zellorganisation, von der molekularen Ebene des Zellinneren über unser Genom bis hin zu den Aufgaben der Organe und Organsysteme, werden alle biologischen Abläufe durch einen stetigen Informationsfluss gelenkt, der jeden Teil des Zellsystems mit allen anderen für seine Funktionen bedeutsamen Teilen verbindet. Die Organisation und Steuerung dieses Informationsflusses erfolgt über ein unglaublich verästeltes Netzwerk von

Verbindungskanälen, über die das Nervensystem alle Organfunktionen überwacht, über zahllose Hormone und Neurotransmitter, die von speziellen Drüsen, vom Gehirn und vom gesamten Nervensystem selbst abgegeben und deren chemische Botschaften im Blut und über die Nervenbahnen an ihren Zielort transportiert werden, sowie mit Hilfe eines Heeres verschieden spezialisierter Zellen des Immunsystems. All diese verschiedenen Vorgänge haben maßgeblich Teil daran, dass wir als ein Ganzes, als in sich geschlossenes organisches Wesen funktionieren können.

Das Prinzip des Zusammenhangs ist nicht nur für das einheitliche Funktionieren und die Gesundheit des Körpers von entscheidender Bedeutung, sondern wirkt genauso auf der psychologischen und sozialen Ebene. Über unsere Sinnesorgane stehen wir sowohl mit der äußeren Wirklichkeit als auch mit den Vorgängen im eigenen Innern in Verbindung. Sie vermitteln uns wesentliche Informationen über unsere Umgebung und unsere Mitmenschen, die uns erlauben, ein geschlossenes Bild der Welt zusammenzufügen und uns in einem »psychologischen Kosmos« zurechtzufinden. Sie ermöglichen uns zu lernen, uns zu erinnern, logisch zu denken und mit Gefühlen auf äußere Eindrücke zu reagieren, kurz all das, was wir meinen, wenn wir das Wort »Geist« verwenden. Ohne das zusammenhängende Bild, das uns unsere Sinne von der Welt vermitteln, wären wir unfähig, die elementarsten Funktionen in der Welt zu erfüllen. So ermöglicht die physische Organisation des Körpers eine psychologische Ordnung, die aus der physischen hervorgeht und diese zugleich mit umfasst – erstaunlich genug! Auf jeder Ebene unseres Seins finden wir so eine Ganzheit, die in eine umfassendere Ganzheit eingebettet ist. Und diese Ganzheit ist stets im Leib verankert. Sie ist untrennbar mit dem

Körper und dem umfassenderen Lebensgeschehen, von dem sie wiederum Teil ist, verbunden. Die Entdeckung der sogenannten »Spiegelneuronen« macht diesen Zusammenhang abermals deutlich. Dabei handelt es sich um Nervenzellen im Gehirn, die »feuern«, wenn wir einem äußeren Geschehen beiwohnen, und es so in uns aktiv »abbilden«. Es ist durchaus möglich, dass die Spiegelneuronen die biologische Grundlage unserer Fähigkeit zur Empathie, also zum »Mitfühlen« mit anderen Menschen bilden.

Das Netz des Verbundenseins geht weit über unser Selbst und die individuelle Psyche hinaus. Während wir als individuelles Wesen eine Ganzheit bilden, sind wir gleichzeitig auch Teil eines größeren Ganzen. Wir sind verbunden mit unserer Familie und unseren Freunden, mit unseren Bekannten, mit der größeren menschlichen Gemeinschaft und letztlich mit der ganzen Menschheit und allem Leben auf diesem Planeten. Aber neben diesen mit unseren Sinnen und über unsere Emotionen wahrnehmbaren Zusammenhängen existieren zahllose weitere Ebenen, auf denen unser Sein in noch größere Zusammenhänge und Zyklen der Natur eingebunden ist. Wir erlangen von ihnen nur auf abstrakte Weise durch wissenschaftliche Forschung Kenntnis (obwohl Naturvölker auf ihre Weise schon immer um diese Aspekte des großen Zusammenhangs wussten und sie als Naturgesetze respektierten). Um nur einige dieser Ebenen zu nennen: Wir brauchen eine intakte Ozonschicht, die uns vor der tödlichen UV-Strahlung aus dem All schützt; wir brauchen die Wälder und Meere, die den Sauerstoff in unserer Atemluft produzieren; wir brauchen einen relativ stabilen Kohlendioxidgehalt in der Atmosphäre als Puffer gegen globale Temperaturveränderungen. Eine

wissenschaftliche Hypothese, die nach der griechischen Göttin der Erde »Gaia«-Hypothese genannt wurde, vertritt sogar die Auffassung, dass unser Planet sich wie ein sich selbst regulierender lebendiger Organismus verhält. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Argumente stützt sie eine Auffassung, die im Wesentlichen diejenige aller Naturvölker war: von einer Welt, in der der Mensch mit der Erde und all ihren Lebewesen zusammenhängt und in lebendigem Austausch steht.

Durch die Übung der Achtsamkeit können wir die Fähigkeit entwickeln, außer dem Getrenntsein und der Vereinzelung auch das Zusammenhängen und die Ganzheit wahrzunehmen. Wenn wir die Dinge sehen wollen, wie sie wirklich sind, und das bedeutet in ihrer ursprünglichen Ganzheit und Verbundenheit, müssen wir sorgsam darauf achten, in welchen eingespurten Bahnen sich unser Denken bewegt und wie ausgeprägt unser Hang ist, Dinge und Menschen unbesehen in Schubladen zu stecken.

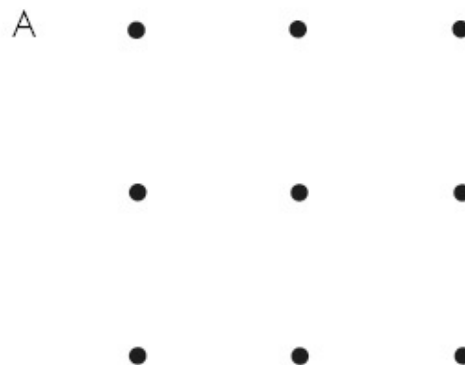
Um unseren Patienten zu demonstrieren, wie schematisch unsere Wahrnehmung und unser Denken funktionieren und welche Kraft ein auf die Ganzheit gerichteter Geist birgt, geben wir ihnen gleich in der ersten Stunde das folgende Rätsel als »Hausaufgabe« mit. Für gewöhnlich sorgt es in der folgenden Woche für nicht wenig Stress unter den Teilnehmern, weil sie jedes Mal glauben, ihre Lösungen würden nachher beurteilt – zweifellos ein Vermächtnis aus alten Schulzeiten. Wenn wir sie im Ungewissen über den Sinn dieser Aufgabe lassen, so geschieht das natürlich mit Absicht. Sie sollen von selbst darauf kommen, in welchem Bezug sie zu dem steht, was wir im MBSR-Kurs tun. Das »Neun-Punkte-Problem«, wie wir es nennen und das Sie vielleicht noch aus

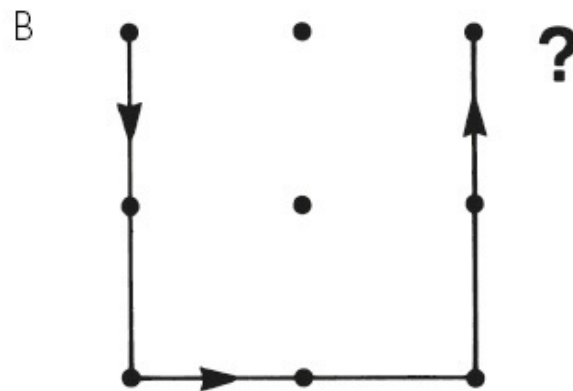
Ihrer Kindheit kennen, ist ein sinnfälliges und lehrreiches Beispiel dafür, wie die Art und Weise unserer Problemwahrnehmung unsere Fähigkeit, die Lösung zu sehen, einschränkt.

Es geht um Folgendes: Sie sehen unten eine Anordnung von neun Punkten. Die Aufgabe besteht darin, alle Punkte durch vier gerade Linien miteinander zu verbinden, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen. Wenn Sie die Lösung nicht schon kennen, versuchen Sie sich einmal für fünf oder zehn Minuten selbst an der Aufgabe, bevor Sie weiterlesen.

Die meisten Patienten stellen sehr schnell fest, dass der Versuch, von einer Ecke ausgehend ein Quadrat zu zeichnen, nicht funktioniert, weil auf diese Weise ein Punkt unverbunden bleibt:

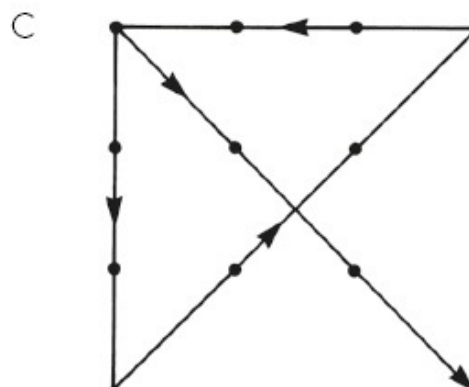
Abbildung 8





Dies ist der Moment, in dem der Geist unter einen gewissen Druck kommt, und mit jedem weiteren vergeblichen Versuch wächst die Frustration. Eine Woche später, in der nächsten Kursstunde, lösen wir das Rätsel auf. Zuvor bitten wir alle Teilnehmer, die die Lösung noch nicht kennen, sorgfältig auf ihre Reaktion zu achten, wenn nun jemand die Lösung an die Tafel zeichnet und sie dadurch auf einmal »sichtbar« wird.

Wenn man die Lösung plötzlich vor sich sieht oder auch selbst auf sie gekommen ist, vor allem nach einigem Ringen mit dem Problem, kommt es zu einem »Aha-Erlebnis«. Denn es stellt sich heraus, dass die Lösung *außerhalb* des zunächst angenommenen Bezugsrahmens liegt:



Die Formulierung der Aufgabe hindert nicht daran, sich außerhalb des imaginären Quadrats zu orientieren, das die Punkte vorzugeben scheinen. Aber die »normale« Tendenz ist, die neun Punkte als Lösungsrahmen zu betrachten, anstatt darüber hinauszugehen und das Problem in einem weiteren Kontext wahrzunehmen.

Solange man aufgrund seiner Wahrnehmungs- und Denkschemata die Dimension des Problems auf die neun Punkte reduziert und diese als einziges Bezugssystem betrachtet, ist man außerstande, auf die Lösung zu kommen. Dann passiert es leicht, dass man sich selbst vorwirft, »dumm« zu sein, oder Aggressionen gegen die »unmögliche« Aufgabe oder das »alberne« Rätsel entwickelt, das nicht das Geringste mit Gesundheitsproblemen zu tun hat, womit die Energie freilich in die falsche Richtung geht. Man erfasst das Problem nicht in seiner wahren Dimension und übersieht den größeren Kontext, die Bedeutung, die es möglicherweise für das Verständnis der eigenen Lebenssituation hat.

So zeigt uns das Neun-Punkte-Problem, dass wir für manch ein Problem möglicherweise erst dann eine Lösung finden, wenn wir es in einem weiteren Bezugsrahmen betrachten. Zu diesem Ansatz gehört, nach dem wahren Umfang des Problems zu fragen, nach der Beziehung zwischen den verschiedenen isolierten »Punkten« des Problems und dem Problem in seiner Gesamtheit. Dieses Vorgehen nennt man auch das Gewinnen einer »Systemperspektive«. Solange uns nicht die Bestimmung des gesamten Systemzusammenhangs gelingt, werden wir zu keiner befriedigenden Problemlösung kommen, weil eine entscheidende Dimension stets fehlt: die der Ganzheit.

Das Neun-Punkte-Problem lehrt uns, dass es nötig sein kann, über unsere gewöhnlichen Betrachtungs-, Denk- und

Handlungsweisen hinauszugehen, um eine bestimmte Art von Problem zu lösen. Gelingt uns diese ganzheitliche Betrachtungsweise nicht, werden unsere Versuche zur Problembestimmung und -lösung leicht durch Vorurteile und Denkschablonen vereitelt, und die Sicht auf alternative Betrachtungs- und Herangehensweisen bleibt verstellt. Dann neigen wir dazu, uns in den Problemen zu verfahren und in eine Krise hineinzumanövrieren, aus der heraus wir die falschen Entscheidungen treffen, weil wir die Dinge und Gegebenheiten in ihrer Wirklichkeit verkennen. Anstatt das Problem auf Lösungsansätze hin zu *durchqueren*, verbeißen wir uns in ihm mit der Tendenz, zusätzliche Probleme zu schaffen oder die vorhandenen zu vergrößern. Vielleicht kapitulieren wir auch vor dem Problem. Damit stellen sich Frustration sowie das Gefühl der Unzulänglichkeit und Verunsicherung ein. Bröckelt das Selbstvertrauen, wird es aber immer schwieriger, *irgendein* Problem zu lösen, das sich uns stellt. Die Selbstzweifel bestimmen nunmehr als *selbsterfüllende Prophezeiungen (self-fulfilling prophecies)* die Richtung der künftigen Entwicklung, bis es schließlich so weit kommt, dass sie die Herrschaft über unser Leben übernehmen. Auf diese Weise ziehen wir uns durch unser eigenes Denken Grenzen. Mehr noch: Wir verlieren aus den Augen, dass wir selbst es waren, die diese Grenzen gezogen haben, und machen resigniert vor ihnen Halt.

Man kann sich diesen alltäglichen Vorgang durch Achtsamkeit bewusst machen, indem man dem inneren Dialog und den inneren Glaubenssätzen aufmerksam folgt und sich vergegenwärtigt, wie sie sich auf unsere Handlungsweise auswirken. Ohne die Übung der Achtsamkeit kommen wir kaum darauf, unseren inneren Dialog aus der beobachtenden Distanz zu verfolgen und ihn auf seine Gültigkeit hin zu

überprüfen, umso weniger, wenn es um Gedanken und Überzeugungen geht, die uns selbst betreffen. Wenn Sie angesichts gewisser Probleme und Aufgaben zum Beispiel dazu neigen, sich selbst zu sagen: »Das schaffe ich nie« – ob es sich darum handelt, einen Apparat zu bedienen oder vor einer Gruppe von Menschen Ihre Ansicht zu vertreten –, dann ist eines so gut wie sicher: dass Sie es nicht schaffen werden. In dem Moment, in dem Sie den Satz sagen, verwirklicht der Gedanke seinen eigenen Inhalt. »Das kann ich nicht« oder »Ich könnte das nie« sind selbsterfüllende Prophezeiungen.

Wenn es also Ihre Gewohnheit ist, in für Sie schwierigen Situationen so zu denken, stecken Sie, sobald Sie die Chance haben, im Sinne einer Problemlösung aktiv zu werden, bereits in der selbstgewählten Schublade Ihrer begrenzten Möglichkeiten. Tatsache ist aber, dass Sie gar nicht wissen, wozu Sie in dieser oder jener Situation imstande sind. Sie könnten sich zur Abwechslung einmal selbst damit überraschen, dass Sie sich irgendein Problem vornehmen, einfach nur zum Spaß, und etwas Neues ausprobieren, selbst wenn Sie keinerlei Vorstellung vom Gelingen Ihres Tuns haben und zutiefst an Ihrer Fähigkeit dazu zweifeln. So manche Uhr oder Autotür habe ich auf diese Weise reparieren können. Manchmal habe ich dabei etwas über Uhren und Autotüren dazulernen können, manchmal aber auch nur herumgetüftelt, ohne die leiseste Ahnung davon zu haben, wie man solche Dinge repariert.

Der springende Punkt ist, dass wir unsere wirklichen Grenzen durchaus nicht immer kennen. Wenn jedoch Ihre Überzeugungen und Einstellungen, Ihre Gefühle und Gedanken ständig Gründe produzieren, die Sie daran hindern, neue Herausforderungen anzunehmen, Risiken einzugehen und herauszufinden, was für Sie möglich wäre, wenn Sie die

Grenzen Ihrer Vorstellungen und Überzeugungen erweitern, und wenn diese Gründe Sie davon abhalten, den eigentlichen Bedeutungsumfang des Problems und Ihre Einstellung dazu zu erkennen: dann laufen Sie Gefahr, sich selbst wichtige Lernerfahrungen und Wachstumschancen zu versagen und Ihrer Fähigkeit, Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, in unnötiger Weise Schranken aufzuerlegen. Ob es sich darum handelt, an Gewicht zu verlieren, ein für allemal mit dem Rauchen aufzuhören, nicht ständig die Kinder anzuschreien, noch einmal zur Schule zu gehen, ein eigenes Unternehmen aufzubauen oder herauszufinden, wofür nach einem großen persönlichen Verlust sich noch zu leben lohnt, oder ob Sie sich mitten in einer Krise befinden, die Ihnen die Lebensfreude raubt und alles in Frage stellt, woran Ihr Herz hängt: Immer wird Ihr Handlungsspielraum stark von Ihrer Betrachtungsweise abhängen, von Ihren Ansichten über Ihre Grenzen und Möglichkeiten und schließlich von Ihrer ganzen Einstellung dem Leben gegenüber. In Kapitel 15 werden wir noch sehen, dass unsere Überzeugungen und Einstellungen, Gedanken und Gefühle tatsächlich erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Die meisten unserer Patienten stellen sich der Herausforderung und nehmen das Risiko auf sich, der »ganzen Katastrophe« ihrer Lebenssituation achtsamer und wohlwollender zu begegnen. Oft überraschen sie sich selbst und ihre Familien mit ihrer neugewonnenen Klarheit und ihrem Mut. In diesem Erfahrungsprozess erleben sie, wie die bisherigen Grenzen weichen und sie zu Dingen in der Lage sind, die sie früher niemals für möglich gehalten hätten, getragen von einem bis dahin nicht gekannten Gefühl der Ganzheit und des Verbundenseins mit sich selbst.

Ganzsein und Verbundensein sind fundamentale Eigenschaften unseres Wesens. Trotz der Narben, die wir aus den Leiden und Verletzungen der Vergangenheit davongetragen haben, ist unsere ursprüngliche Ganzheit noch immer vorhanden, als ein Größeres, in dem auch unsere Narben aufgehoben sind. Keiner von uns muss ein hilfloses Opfer dessen bleiben, was ihm in der Vergangenheit angetan oder vorenthalten wurde oder was er in der Gegenwart zu erdulden hat. Wir sind noch immer das Ganze, als das wir geboren wurden, das Ganze, das wir waren, bevor es seine Wunden empfing und seine Narben davontrug. Stellen wir in der Meditation Kontakt mit dem Sein her, kehren wir in eine Dimension zurück, die in einem tiefen Sinne jenseits der Narben liegt, jenseits der Leiden, der Isolation und der Fragmentierung. Und das bedeutet, dass wir uns, solange wir atmen, in einem gewissen Ausmaß vom Leidensdruck alter Traumatisierungen befreien können. Es bedeutet, dass es uns jederzeit möglich ist, Fragmentierung, Angst, Verlust der Geborgenheit, Verunsicherung und selbst Verzweiflung zu überwinden, wenn es uns gelingt, sie mit neuen Augen, den Augen der Ganzheit, zu betrachten.

Vielleicht besteht der wichtigste Teil der MBSR-Arbeit darin, den Menschen zum Glauben an ihre Ganzheit zu verhelfen, sie dabei zu unterstützen, sich wieder als ein Ganzes zu spüren und *in sich selbst* diese tragende Schicht ihres Seins zu entdecken, um aus ihr heraus die Wunde des Getrenntseins, der Isolation und Fragmentierung zu akzeptieren und zu heilen. Dies zu verwirklichen ist freilich eine Lebensaufgabe, und für unsere Patienten ist die Stress Reduction Clinic oftmals der erste bewusst und gezielt unternommene Schritt in diese Richtung.

Der Körper ist dafür der ideale Ausgangspunkt. Zunächst

einmal ist er, wie wir schon gesehen haben, unser ständiger Begleiter. Sodann dient er uns als ein Spiegel der Welt: Was wir aus seiner Funktionsweise lernen, können wir auf viele andere Bereiche unseres Lebens übertragen. Und schließlich bedarf er mehr oder weniger der Heilung. Jeder von uns bringt ein gewisses Maß an seelischer oder körperlicher Verspannung und Verhärtung mit, wir alle haben mehr oder minder schwerwiegende Traumata davongetragen, ganz zu schweigen von massiven Traumatisierungen wie in Marys Fall, der im Kapitel über den Body-Scan beschrieben ist. Wie immer dem auch sei, unser Körper hat uns vieles zu lehren: über Stress, Schmerzen, Krankheit und Gesundheit, über das Leiden und nicht minder darüber, wie man sich von ihm befreit.

Dies sind einige der Gründe, warum wir uns auf die Atmung konzentrieren und in den ersten beiden Wochen des MBSR-Programms täglich den Body-Scan üben, warum wir in die verschiedenen Körperbereiche hineinspüren, warum wir daran arbeiten, ein Gefühl für den Körper als Ganzes zu entwickeln, und auf so elementare Dinge wie Essen und Gehen achten. Alle Facetten dieser Körpererfahrungen dienen uns als Türen, die uns in Momenten flüchtige Einblicke in das eigene Ganzsein gewähren. Mit täglicher Übung öffnen sich diese Türen immer mehr, und wir sind immer öfter in der Lage, durch sie in die Dimension reinen Gewahrseins einzutreten. Und das ist noch weitaus bedeutsamer, als die jeweiligen »Ziele« unserer Aufmerksamkeit es sind, so wichtig diese an sich schon sein mögen. Wir kommen in Kontakt mit unserer eigenen Ganzheit und leben unser Leben in einem umfassenderen Sinn, Tag für Tag, Augenblick für Augenblick. Wir sind wieder in Verbindung mit uns selbst und wissen um unser Verbundensein mit anderen Menschen, mit

dem Leben, mit der Welt. Uns *ganz* zu fühlen, sei es auch nur für wenige Augenblicke, bereichert uns auf einer tiefen Ebene des Seins. Es ist eine Quelle, aus der wir Weisheit und Heilheit zu schöpfen vermögen, selbst im Angesicht von Schmerzen und Stress.

Gesund zu sein heißt, ganz zu sein. Daher ist es auch nicht überraschend, dass das Wort *heil* (das eng verwandt ist mit dem englischen *whole*) nichts anderes als *ganz* bedeutet. Ganzsein bedeutet Integration, bedeutet Vernetzung aller Teile eines Systems oder eines Organismus, bedeutet seine Vollständigkeit, und zum Wesen von Ganzheit gehört es, sich im Hier und Jetzt zu verwirklichen.

Ein Mensch, der einen Arm oder einen anderen Körperteil verloren hat oder an einer unheilbaren Krankheit leidet, ist auf der Ebene des Seins dennoch ein ganzes und vollständiges Wesen. Um diese Ganzheit zu erfahren, muss er jedoch lernen, seine Behinderung oder Diagnose zu akzeptieren. Dieser Prozess führt zu einer tiefgreifenden Veränderung seiner bisherigen Sichtweise, sei es in Bezug auf sich selbst, auf die Welt, auf die Zeit oder das Leben an sich, und zugleich vollzieht sich in diesem Prozess des Akzeptierens der Dinge, wie sie sind, der Heilungsprozess.

Jeder lebende Organismus ist ein vollkommenes Ganzes und gleichzeitig in ein umfassenderes Ganzes eingebettet. Unser Körper bildet eine Ganzheit, dennoch findet zwischen ihm und seiner Umgebung ein ständiger Austausch von Materie und Energie statt. Obwohl er in sich vollständig ist, unterliegt er dem ständigen Wandel. Unser Körper ist buchstäblich in umfassendere Ganzheiten eingetaucht, in die seiner natürlichen Umwelt, des Planeten, des Universums. So gesehen ist Gesundheit kein Zustand, der sich »erlangen« und

festhalten ließe, sondern ein ganz und gar dynamischer Prozess.

Die Idee der Ganzheit findet sich nicht nur im ursprünglichen Sinn des Wortes *heil* (und wahrscheinlich ebenso in *heilig*), sondern wir finden sie auch in der tieferen Bedeutung der Begriffe *Meditation* und *Medizin*. Der renommierte Physiker David Bohm, ein interdisziplinär arbeitender Wissenschaftler, der die Ganzheitlichkeit als eine Grundeigenschaft natürlicher Vorgänge und Gebilde untersucht, führt die Wörter *Medizin* und *Meditation* auf das lateinische *mederi* zurück, was so viel wie »heilen« bedeutet und worin wiederum ein früher, indoeuropäischer Wortstamm mit der Bedeutung »messen« steckt.

Was hat aber nun der Begriff des Messens mit Meditation oder Medizin zu tun? Gar nichts, wenn wir Messen im üblichen Sinne verstehen: als das Vergleichen der Ausmaße eines Objekts mit einem von außen angelegten Maßstab. Aber der Begriff des Messens hat noch eine ältere, eher platonische Bedeutung. Diese liegt nach David Bohm darin, dass alle Dinge ihr »rechtes inneres Maß« haben, das sie zu dem macht, was sie sind, und ihnen ihre charakteristischen Eigenschaften verleiht. So betrachtet ist die Medizin ein Mittel, welches das richtige innere Maß wiederherstellt, wenn es durch Krankheit oder Verletzung gestört ist. Meditation ist demzufolge das Medium, mit dem man durch sorgfältige, nicht wertende Selbstbeobachtung das rechte innere Maß des eigenen Seins unmittelbar wahrnimmt. Dieses rechte innere Maß drückt in diesem Zusammenhang nichts anderes als Ganzheit aus. Und so erscheint es dank unseres kleinen etymologischen Exkurses vielleicht auch nicht mehr so weit hergeholt, wenn wir in unserer Klinik eine *medizinische* Betreuung anbieten, die auf der Übung der

Meditation basiert.

Es ist aber auch sonst kein Zufall, dass im MBSR-Programm der Stress Reduction Clinic die Wahl auf die Meditation – und insbesondere auf die meditative Achtsamkeit – als die zentrale und richtunggebende Übungsform fiel. Die MBSR-Achtsamkeitsmeditation unterscheidet sich wesentlich von den vielen anderen gängigen Entspannungs- und Stressverminderungstechniken. Der wichtigste Unterschied liegt darin, dass sie einen Zugang zur unmittelbaren Erfahrung des Ganzseins verschafft, ein Zugang, der sich über Techniken, die das Tun und das Erreichen bestimmter Ziele in den Mittelpunkt stellen, nicht ohne weiteres erschließt. Roger Walsh, Professor für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Medizinischen Fakultät der University of California in Irvine, beschäftigt sich im Rahmen seines eigenen Achtsamkeitstrainings seit langem mit den Berührungspunkten westlicher und östlicher Psychologie und bezeichnet die Meditation als ein *Bewusstseins training*. Er betont, dass sie einem grundsätzlich anderen Paradigma folgt als die etablierten westlichen Psychologien. Das Hauptanliegen westlicher Psychologie ist es oder war es zumindest bis in die jüngste Vergangenheit, pathologische Störungen zu beheben und das Individuum so weit wiederherzustellen, dass es in seinem gewöhnlichen Alltagsbewusstsein möglichst »normal« funktioniert. Aus östlicher Sicht dagegen ist unser gewöhnliches Alltagsbewusstsein höchst unvollkommen. Es geht weniger darum, den Widerspruch zum westlichen Paradigma zu betonen, als darum, dessen pragmatischen Ansatz zu erweitern. Dieser »unorthodoxen« Sichtweise liegt die Überzeugung zugrunde, dass es für den Einzelnen notwendig

ist, sich einer intensiven, systematischen Schulung des Geistes zu unterziehen, wie eine disziplinierte Meditationspraxis sie bietet, um sich von den Verzerrungen zu befreien, die für unsere alltägliche, hochkonditionierte emotionale und geistige Verfassung so typisch sind. Denn wie wir gesehen haben, können solche Verzerrungen die Erfahrung unserer ursprünglichen Ganzheit dauerhaft blockieren.

Die Idee der Ganzheit und die Frage, wie sie sich im Leben des Einzelnen verwirklichen lässt, hat viele bedeutende Denker beschäftigt. C. G. Jung hatte in diesem Zusammenhang von der östlichen Tradition der Meditation eine besonders hohe Meinung. Die Frage, wie Ganzheit erreicht werden könne, so C. G. Jung, habe die originellsten Denker des Ostens zweitausend Jahre lang beschäftigt, und die in dieser Hinsicht vom Osten entwickelten Methoden und philosophischen Lehren stellten alle diesbezüglichen Versuche des Westens in den Schatten. Jung verstand sehr wohl den engen Zusammenhang zwischen Meditation und Erkenntnis der Ganzheit.

Auch Albert Einstein äußerte sich unmissverständlich zur Frage der Ganzheit, so etwa in einem Brief an einen Rabbiner aus dem Jahre 1972.^[20] Der hier zitierte Ausschnitt ist deswegen so bedeutsam, weil seine Aussage genau den Sinn von Meditation trifft und außerdem von einem Wissenschaftler stammt, der wie kein anderer das Weltbild der Physik revolutioniert und die Einheit von Raum und Zeit, von Energie und Materie demonstriert hat.

Während seiner Zeit in Princeton, wo er am *Institute of Advanced Study* arbeitete, erhielt Einstein Briefe aus aller Welt, in denen er um Rat in persönlichen Dingen gebeten

wurde. Auch unter Laien war er wegen seiner wissenschaftlichen Leistungen berühmt, die zwar nur von wenigen verstanden wurden, von denen aber bekannt war, dass sie revolutionär waren. Genauso populär war er wegen seines Mitgefühls, das nicht zuletzt in seinen freundlichen Gesichtszügen zum Ausdruck kam, und wegen seines offenen Einsatzes für humanitäre Ziele. Nicht wenige hielten ihn für »den klügsten Mann der Welt«, obwohl er selbst niemals den Rummel um seine Person verstehen konnte. Das folgende Zitat stammt aus einem Brief an einen Rabbiner, der sich hilfesuchend an Einstein gewandt hatte, weil es ihm nicht gelingen wollte, seine neunzehnjährige Tochter zu trösten, die nicht über den Tod ihrer jüngeren Schwester hinwegkam, »ein sündloses und schönes Kind von sechzehn Jahren«. Es war der verzweifelte Hilferuf eines Menschen, der die schmerzlichste Erfahrung menschlichen Leids gemacht hatte, den Tod eines Kindes. Einstein antwortete:

»Der Mensch ist ein zeitlich und räumlich begrenzter Teil des Ganzen, das wir ›Universum‹ nennen. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest des Ganzen Abgetrenntes – was eine Art optische Täuschung des Bewusstseins ist. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis, das uns auf unsere persönlichen Belange und auf die Zuneigung zu den wenigen uns am nächsten stehenden Menschen einengt. Unsere Aufgabe muss darin bestehen, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir unser Mitgefühl auf alle Wesen und die Natur in ihrer ganzen Schönheit ausdehnen. Auch wenn uns dies nicht vollständig gelingen kann, so ist doch bereits das Streben nach diesem Ziel Teil der Befreiung und Grundlage für das Gefühl innerer Geborgenheit.«

In seiner Antwort gibt Einstein zu bedenken, dass wir nur allzu leicht zu blinden Gefangenen unserer ichbezogenen Gedanken und Gefühle werden, die häufig ausschließlich noch um die Belange unseres eigenen Daseins und unsere persönlichen Interessen kreisen. Einstein verkennt keineswegs das Ausmaß an Leid, das wir durch einen derartigen Verlust erfahren, macht aber deutlich, dass wir uns mit unserer Fixierung auf die eigene, abgeschottete Existenz selbst einsperren und uns damit den Zugang zu einer anderen, tieferen Ebene der Realität verbauen. Für Einstein ist der Mensch ein Wesen, das als eine zeitweilige Ansammlung hochgradig strukturierter Energie in die Welt tritt und sie nach kurzer Zeit wieder verlässt. Er ermahnt uns, die grundlegende Bedeutung des Ganzseins zu erkennen und einzusehen, dass die Erfahrung unserer selbst als einer abgetrennten und fortdauernden Existenz eine Täuschung ist und letztlich ein Gefängnis.

Natürlich sind wir getrennte Einzelwesen in dem Sinne, dass wir mit unserer Lebensspanne und unserem Körper eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Raum einnehmen. Wir haben eigene Gedanken, eigene Gefühle und sind einzigartiger, intensiver, von Liebe erfüllter Beziehungen und Bindungen zu anderen Menschen fähig. Werden diese Beziehungen gewaltsam getrennt, erfahren wir Schmerz und tiefes Leid, insbesondere wenn ein früher Tod die Ursache ist. Und dennoch ist unser Verweilen auf dieser Welt Sache eines Augenblicks, ein kleiner Wirbel in einer großen Strömung, flüchtiges Wellenspiel auf der Oberfläche eines Ozeans von Ganzheit. Jede Welle, jeder Wirbel hat eine eigene Ausprägung, ist aber gebildet aus dem Stoff eines größeren Ganzen, das sich auf eine Weise ausdrückt, die unser Fassungsvermögen letztlich übersteigt.

Einstein ermahnt uns auch, dass wir nur eine Seite unserer Lebendigkeit sehen, wenn wir die Perspektive des Ganzseins und Verbundenseins außer Acht lassen. Mit dieser beschränkten Sichtweise bläht sich der Ich-Aspekt auf, in dem es vorrangig um *mein* Leben, *mein* Problem, *meinen* Verlust, *meinen* Schmerz geht und der uns daran hindert, eine andere, sehr reale Dimension unseres eigenen Seins wahrzunehmen, die nicht in dieser Weise abgesondert und herausgehoben ist. Wenn wir uns mit einem wandellos beharrenden »Ich« gleichsetzen, so Einstein, ist das eine Bewusstseinsstörung, eine Täuschung, durch die wir uns in uns selbst einsperren. An anderer Stelle schreibt er, dass der wahre Wert eines Menschen vor allem daran zu messen sei, wie weit und in welchem Sinn es ihm gelungen ist, sich von seinem Ich zu befreien.

Die Lösung, die Einstein für dieses Dilemma anbietet, sein Mittel gegen die Täuschung und Tyrannei des »kleinen Ich« besteht darin, die »optische Täuschung« des Bewusstseins zu durchbrechen, indem wir bewusst Mitgefühl für alles Leben entwickeln, indem wir uns selbst und alle »lebenden Kreaturen« als Teil der Natur in ihrer Schönheit zu würdigen lernen. Wenn Einstein dies als Weg zur Freiheit und Geborgenheit empfiehlt, spricht er nicht etwa nur als Romantiker oder Philosoph. Einstein wusste, dass es der *inneren Arbeit* bedarf, um sich aus dem Gefängnis der eigenen Denkgewohnheiten zu befreien, aber auch, dass diese Arbeit zutiefst heilsam ist.

Kehren wir an dieser Stelle noch einmal zu unserem Neun-Punkte-Problem zurück. Es hat uns gezeigt, dass die Art, wie wir ein Problem – und damit auch die Welt und uns selbst – betrachten, erheblichen Einfluss darauf hat, wozu wir in der Lage sind. Mit den Augen der Ganzheit zu sehen bedeutet zu

erkennen, dass es keine isolierten Phänomene gibt und dass jedes Problem im Kontext eines übergeordneten Zusammenhangs zu betrachten ist. Auch wir sind nur Teil dieses größeren Geflechts, das all unseren Erfahrungen zugrunde liegt und mit dem wir uns erneut verbinden können. So zu sehen bedeutet, heil zu werden. Es hilft uns zu erkennen, dass wir außergewöhnliche, wunderbare Wesen und zugleich nichts Besonderes sind, Teil eines sich entfaltenden größeren Ganzen, eine Welle, die im Ozean des Seins auftaucht und wieder in ihm versinkt – für einen kurzen Augenblick, den wir Leben nennen.

13. Heilung

Wenn wir hier den Begriff »Heilung« verwenden, um zu beschreiben, welche Erfahrungen die Patienten in der Stress Reduction Clinic mit dem MBSR-Achtsamkeitstraining machen, so ist damit in erster Linie eine tiefgreifende Wandlung des Denkens gemeint, die ich manchmal als »Bewusstseinsschwenk« bezeichne. Diese Verwandlung entsteht aus der Begegnung mit der eigenen Ganzheit in der Meditation. Wenn wir in einem Augenblick innerer Stille unserer Vollständigkeit innewerden, wenn wir uns während des Body-Scans, der Hatha-Yoga-Übungen oder der Sitzmeditation in ebendiesem Augenblick unmittelbar als ein Ganzes und als Teil eines größeren Ganzen erleben, dann findet eine neue und tiefe Form der Auseinandersetzung mit unseren Leiden und Problemen statt, die zu einer neuen Akzeptanz führt. Aus der Perspektive der Ganzheit gewinnen wir von uns und unseren Problemen ein neues Bild, und dieser verwandelte Blick auf uns selbst schafft einen völlig neuen Kontext für den Umgang mit unseren Problemen, wie schwerwiegend diese immer sein mögen. Was sich in uns vollzieht, ist ein Wechsel der Wahrnehmung, die uns anstelle von Fragmentierung und Isolation nun Ganzheit und Verbundenheit zeigt. Mit diesem Perspektivenwechsel geht aber noch eine andere Verwandlung in uns vor: Anstelle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Pessimismus erfahren wir Zuversicht, Akzeptanz und inneren Frieden. Wir sehen wieder Möglichkeiten vor uns und spüren, dass wir unser Leben in die Hand nehmen können, dass wir mit der Situation,

so wie sie jetzt ist, arbeiten können, sofern wir dazu bereit sind. Immer umfasst Heilung auch eine solche Verwandlung der inneren Einstellung und des Selbstgefühls. Ab und zu zeigt sich im Zuge dieses Heilungsprozesses sogar, dass viele der Krankheitssymptome verschwinden und sich die gesamte körperliche Verfassung bessert.

Der Sichtwandel geschieht während der intensiven Übung der Achtsamkeit auf sehr verschiedene Art und Weise. Bei der Meditation erleben unsere Patienten manchmal frappierende Momente plötzlicher Einsicht. Die meisten aber sprechen einfach von Augenblicken tiefer Entspannung und einem Gefühl der Zuversicht. Sehr oft kommt es vor, dass Patienten solchen Erlebnissen zunächst keine besondere Bedeutung beimessen, auch wenn sie sich nicht daran erinnern können, zuvor schon einmal Ähnliches erlebt zu haben. Vollzieht sich die innere Verwandlung langsam und schrittweise, kann sie ein sehr subtiler Prozess sein, der dennoch ebenso tiefgreifend wie ein dramatischer Umbruch wirkt – wenn er nicht sogar noch tiefer ins eigene Sein führt. Ob nun aber dramatisch oder subtil, immer ist der Wechsel der Perspektive ein Zeichen dafür, dass man mit den Augen der Ganzheit zu sehen gelernt hat.

Phil, ein siebenundvierzigjähriger kanadischer Trucker, erlebte bereits in der ersten Woche während der Body-Scan-Übungen einen Durchbruch. Drei Jahre zuvor hatte er sich bei einem Arbeitsunfall eine schwere Rückenverletzung zugezogen. Weil er unter ständigen Schmerzen litt, war er von seinem behandelnden Arzt zu uns geschickt worden. Zu Hause legte er sich hin und begann mit dem geführten Body-Scan. Die Schmerzen machten ihm derart zu schaffen, dass er bezweifelte, die Übung durchhalten zu können. Aber da er

sich fest vorgenommen hatte, es »richtig« zu machen, blieb er dabei und folgte der Stimme. Nach etwa zwanzig Minuten habe er seinen Atem »im ganzen Körper« spüren können, und so konzentrierte er sich völlig auf diese ungewöhnliche Erfahrung, die ihn regelrecht enthusiastisch stimmte. Als Nächstes fiel ihm auf, dass er vollständig schmerzfrei war. In dieser ersten Woche machte Phil jeden Tag während des Body-Scans dieselbe Erfahrung, und zur nächsten Stunde erschien er in einer geradezu ekstatischen Verfassung.

In der darauffolgenden Woche aber verkehrte sich die Sache ins Gegenteil. Nichts wollte gelingen, die Schmerzen waren so schlimm wie eh und je, und was immer Phil versuchte, konnte das Erlebnis der ersten Woche nicht zurückbringen. Ich fragte ihn, ob er vielleicht zu sehr versuchte, die positiven Erfahrungen der ersten Woche zu wiederholen. Möglicherweise kämpfte er jetzt gegen seine Schmerzen an und versuchte, sie loszuwerden, um den angenehmen Zustand der ersten Woche wieder erleben zu können. Er fuhr nach Hause, entschlossen, der Sache auf den Grund zu gehen, und versuchte, bewusst nichts zu erwarten und beim Body-Scan einfach geschehen zu lassen, was geschehen würde. Von da an verlief die Übung wieder besser. Als er aufhörte, gegen seine Schmerzen anzukämpfen, konnte er sich wieder konzentrieren und den Body-Scan in Ruhe durchführen. In dem Maße, wie seine Konzentration sich vertiefte, ließen seine Schmerzen nach. Durchschnittlich hatte sich die Intensität seiner Schmerzzustände um vierzig bis fünfzig Prozent verringert, und am Ende der fünfundvierzigminütigen Übung manchmal sogar noch mehr.

Joyce kam in die Stress Reduction Clinic, kurz nachdem sie wegen einer Krebsgeschwulst am Bein operiert worden war.

Sie war damals fünfzig Jahre alt. Zwei Jahre zuvor war ihr Mann an Speiseröhrenkrebs gestorben, und am selben Tag starb völlig unerwartet auch ihre Mutter. Zu diesem Zeitpunkt hatte Joyce bereits häufig Schmerzen in ihrem rechten Oberschenkel, die in das ganze Bein ausstrahlten. Die Ärzte sagten ihr, es sei nichts Ernstes, vermutlich Krampfadern oder Verschleißerscheinungen. Zwei Jahre später, als sie dabei war, zusammen mit ihrem Sohn einen Weihnachtsbaum auszusuchen, brach ihr Oberschenkelknochen. Während der Operation stellte sich heraus, dass sie an einem Plasmozytom litt, einer Wucherung der Plasmazellen des Knochenmarks, die den Knochen einfach zerfressen hatte. Der Tumor wurde entfernt und das zersetzte Knochenstück durch eine Prothese ersetzt. Sie verlor bei der Operation aber so viel Blut, dass die Ärzte ihr kaum eine Überlebenschance gaben. Doch Joyce schaffte es. Sie musste sich einer sechswöchigen Strahlentherapie unterziehen und wurde bald darauf in die Stress Reduction Clinic überwiesen.

Als sie nach der ersten Stunde nach Hause ging, nahm sie sich vor, sich ganz auf das Programm einzulassen und den Anweisungen der Übungs-CD genau zu folgen. Ihre erste Erfahrung mit dem Body-Scan war für sie ein sehr intensives Erlebnis, das sich gegen Ende der Anleitung während einer längeren Ruhepause einstellte. Sie beschrieb es als »die mächtige Präsenz von etwas Unbekanntem«, als »etwas, das sich anfühlte wie alles und nichts zugleich, so etwas wie Gott, nur ganz anders, als ich ihn mir immer vorgestellt hatte, jedenfalls nicht ein persönliches Wesen.«

Das war vor zehn Jahren, und seither hat Joyce schwere Zeiten mit vielen Operationen durchgemacht. Die Knochenprothese musste mehrfach erneuert werden, sie

erhielt ein künstliches Hüftgelenk, und überdies stand sie in ihrem Privatleben unter großem Druck. Joyce hat ihre Meditationspraxis während dieser Zeit beibehalten und ist sicher, dass sich das Plasmozytom deshalb bei ihr nicht weiter ausgebreitet hat, wie es sonst innerhalb der nächsten fünf Jahre fast immer zu beobachten ist. Der sie behandelnde Krebspezialist kennt keinen Fall, in dem die Krankheit innerhalb dieses Zeitraums nicht fortgeschritten wäre. Es sei zwar keineswegs sicher, dass Joyce diesen günstigen Verlauf der Meditation zu verdanken habe, sagt er, aber eine andere Erklärung habe er auch nicht. Deshalb nimmt er es einfach als eine glückliche Tatsache hin und unterstützt Joyce in allem, was sie selbst tun kann, um zwischen Geist und Körper eine Harmonie herzustellen.

Für Phil und Joyce erwies sich der Body-Scan von Anfang an als äußerst wirksam. Bei anderen Kursteilnehmern kommt es erst nach Wochen der Übung zu ein wenig Entspannung, einer Erfahrung der inneren Stille oder ersten Ansätzen einer veränderten Einstellung. Sprechen wir dann aber gemeinsam über ihre Erfahrungen, zeigt sich, dass auf einer tieferen Ebene und weniger spektakulär auch bei ihnen die ersten zwei Wochen regelmäßigen Übens etwas bewirkt haben, kleine Anstöße, die dann manchmal erst beim Wechsel zu den Yoga-Übungen Form annehmen. So kann sich während der Zeit, in der ausschließlich der Body-Scan geübt wird, unbemerkt eine neue Wahrnehmungsform vorbereiten, die dann mit dem aktiveren Körpereinsatz auf einmal Gestalt gewinnt.

Der Heilungsverlauf ist letztlich eine zutiefst persönliche Erfahrung, die im Einzelnen von jedem Menschen anders erlebt wird. Jeder von uns, ob krank oder gesund, hat seine

eigenen Lebensumstände, mit denen er fertig werden muss. Die Meditation, als Suche nach sich selbst und Weg zur Selbstfindung, kann unserem Vermögen, uns der »ganzen Katastrophe« zu stellen, eine völlig neue Dimension eröffnen. Um diese Dimension in Ihrem Leben zu verwirklichen, müssen Sie sich jedoch die Meditationsübung in ihren Grundzügen *aneignen*, und das heißt *zu eigen* machen; sie muss etwas sein, das zu Ihnen gehört und zu Ihnen passt, zu *Ihrem* Leben und *Ihren* Bedürfnissen. Für welche Meditationsform Sie sich dabei entscheiden, hängt von Ihren persönlichen Lebensumständen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.

Wie wir gesehen haben, ist die Meditationspraxis vor allem anderen eine *Seinsweise* und nicht eine bloße »Technik«, mit der man Heilung erreicht. Heilung entsteht, wenn die Übung selbst zur Seinsform wird. Will man mit der Meditation ein *Ziel* erreichen, und sei es auch das der Ganzheit, wird sie weit weniger ihre heilende Kraft entfalten können. Aber da Sie schon ganz sind, welchen Sinn hat es dann, auf Ihr Ganzsein hinzuarbeiten? Wenn etwas nottut, dann dies: die Dimension des Seins *zuzulassen* und im Gewahrsein seiner zeitlosen Ganzheit zu verweilen. Das ist es, was in der Tiefe heilsam ist.

In der Klinik sind wir immer wieder überrascht zu sehen, welche individuellen Wege unsere Patienten beschreiten, um die Meditationspraxis in ihr Leben zu integrieren, und welche Auswirkungen die Übung der Achtsamkeit umgekehrt auf ihr Leben hat. Die Resultate sind oft ganz unvorhersehbar – ein Grund mehr, sich ganz der Meditationsübung selbst zu verschreiben und sich dabei möglichst von allen Zielvorstellungen zu lösen, auch wenn diese ursprünglich den

Anstoß zur Teilnahme am Programm gegeben haben. Die meisten Patienten kommen, um zur Ruhe zu finden, um Entspannung zu lernen und besser mit Stress und Schmerz zurechtzukommen, und oft verlassen sie uns als verwandelte Menschen mit Erfahrungen, die weit jenseits dessen liegen, was zu erreichen sie sich ursprünglich erhofft hatten. Hector zum Beispiel, ein Catcher aus Puerto Rico, kam zu uns wegen seiner häufigen Wutausbrüche und seiner Schmerzen in der Brust. Nach acht kurzen Wochen in der Klinik hatte er nicht nur gelernt, seine Aggressionen und Brustschmerzen zu beherrschen, sondern darüber hinaus einen Zug von Milde in sich entdeckt, den er bei sich selbst niemals vermutet hätte. Bill kam auf Drängen seines Psychiaters in die Klinik, nachdem seine Frau Selbstmord begangen und ihn damit zum alleinerziehenden Vater von sechs Kindern gemacht hatte. Bill, der von Beruf Metzger ist, wurde Vegetarier und sagte eines Tages zu mir: »Ich komme beim Meditieren inzwischen in einen so tiefen Zustand, Jon, dass ich nicht einmal mehr lügen kann.« Nach Abschluss des Programms gründete er eine eigene Meditationsgruppe. Edith hatte wegen ihrer Kurzatmigkeit an einem Rehabilitationsprogramm für Lungenkranke teilgenommen, bei dem sie die Achtsamkeitsmeditation erlernte, die sie seither beibehielt. Bei einem späteren Treffen ihrer Reha-Gruppe erzählte sie voller Stolz, dass sie ihre Meditationserfahrung erfolgreich bei einer Staroperation habe umsetzen können, die die Ärzte wegen ihrer Lungenerkrankung ohne Narkose durchführen mussten. Obwohl sie dies erst unmittelbar vor der Operation erfuhr, konnte sie mit Hilfe der Meditation den Schmerz in Grenzen halten, als die Ärzte ihr nun ohne Betäubung Nadeln ins Auge stachen. Henry war herzkrank, hatte Bluthochdruck, litt unter Angstzuständen und spuckte aufgrund seiner

Magengeschwüre in der vierten Woche des Programms Blut. Als er mit Schläuchen in der Nase und den Armen auf der Intensivstation lag und dachte, er würde sterben, gelang es ihm, über das Atemgewahrsein zur Ruhe zu kommen. Nat war ein Geschäftsmann mittleren Alters und litt unter hohem Blutdruck, der auf Medikamente nicht ansprach. Außerdem befand er sich aufgrund einer Reihe von Schicksalsschlägen in einer akuten Krise. Zwei Wochen zuvor hatte er seine Arbeit verloren. Ein Aidstest ergab, dass er mit dem HIV-Virus infiziert war. Seine Frau war bereits an Aids gestorben, nachdem sie sich vermutlich über eine Blutkonserve angesteckt hatte, die sie während einer Blinddarmoperation erhalten hatte. Nat war in einer so schlechten Verfassung, dass eine Schwester aus der Hauptaufnahme ihn persönlich zur Aufnahme der Stress Reduction Clinic hinüberbegleitete, um dafür zu sorgen, dass er einen Platz im Programm bekam. Nach den acht Wochen hatte sich sein Blutdruck normalisiert und seine Stimmung aufgehellt. Seine Beziehung zu seinem Sohn war ebenfalls besser geworden, und er hatte trotz seiner enorm schwierigen Lebenssituation zu einer optimistischeren Lebenseinstellung gefunden. Edward war ein junger Mann mit Aids. Ein halbes Jahr nach Abschluss des Programms sagte er mir, dass er während der zurückliegenden sechs Monate an keinem Tag seine Meditationsübungen vernachlässigt habe und an seiner Arbeitsstelle kein »Nervenbündel« mehr sei. Da ihm weitere Entnahmen von Knochenmark bevorstanden, hatte er sich vorgenommen, mit Hilfe der Atmung die Angst vor dem Schmerz zu besiegen, was ihm auch gelang. – Keines dieser »Resultate« der Achtsamkeitsübung war vorhersagbar, und dennoch sind sie unmittelbares Ergebnis der Meditationspraxis.

Sich diese Praxis zu eigen zu machen bedeutet natürlich auch, sich mit Aspekten der persönlichen Lebensführung zu befassen, die sich unmittelbar oder mittelbar auf die Gesundheit auswirken. Dazu gehören Bewegungsmangel und falsche Ernährung, schädliche Gewohnheiten wie Rauchen, Alkoholmissbrauch oder Drogenabhängigkeit, innere Fehlhaltungen wie Argwohn und Negativismus und schließlich die persönliche Lebenssituation mit ihrer je eigenen Problematik und ihren besonderen stresserzeugenden Faktoren. In all diesen Bereichen fördert die Achtsamkeit den persönlichen Wandlungsprozess, der daraus erwächst, dass wir regelmäßig in die Dimension des Seins Einkehr halten.

Heilung in dem Sinn, in dem wir das Wort hier verwenden, bedeutet nicht unbedingt *Genesung*, auch wenn die Begriffe im allgemeinen Sprachgebrauch häufig als Synonyme gelten. Dennoch ist es wichtig, zwischen beiden zu differenzieren, weil sich aus ihnen vollkommen unterschiedliche Überlegungen ableiten.^[21] Wie wir im nächsten Kapitel noch sehen werden, gibt es bei chronischen Erkrankungen oder stressbedingten Störungen nur wenige ärztliche Handhaben zur vollständigen Gesundung. Aber auch wer nicht *gesund* wird, kann *heil* werden, das heißt lernen, mit den Bedingungen, wie sie sich uns in diesem Moment zeigen, zu leben und zu arbeiten. Heilung schließt die Möglichkeit ein, gegenüber Krankheit, Schmerz und sogar Tod unsere Einstellung zu verändern, indem wir lernen, mit den Augen der Ganzheit zu sehen. Wie wir schon gesagt haben, entwickeln wir diesen Blick für die Ganzheit in der Übung elementarer menschlicher Fähigkeiten. Wenn wir uns für den weiten Raum des Gewahrseins öffnen, der mit einer tiefen

körperlichen und seelischen Entspannung einhergeht, eröffnen wir uns zugleich die Möglichkeit, unsere Ängste, Beschränkungen und Schwächen in diesem größeren Zusammenhang wahrzunehmen. Selbst in flüchtigen Augenblicken innerer Stille kann man sich als ganzes, in seinem Sein vollständiges Wesen erfahren, auch wenn man auf der körperlichen Ebene Krebs oder Aids hat oder an einer schweren Herzerkrankung leidet und nicht weiß, wie lange man zu leben hat oder was einem noch bevorsteht.

Menschen mit chronischen Erkrankungen oder stressbedingten Problemen können genauso ihre Ganzheit erfahren wie jeder andere auch. In Augenblicken, in denen man Ganzheit erlebt und sich mit den Dimensionen des eigenen Seins verbindet, hat man oft das deutliche Gefühl, mehr als die körperliche Krankheit, mehr als die Probleme zu sein, unter denen man zu leiden hat, und ist dann weit besser in der Lage, diese zu akzeptieren. Wer sich schon eine Weile in der Meditation übt und glaubt, ein Versager zu sein, weil er »trotzdem« noch Krebs oder Aids hat oder herzkrank ist, hat MBSR und die Übung der Achtsamkeit gründlich missverstanden. *Wir meditieren nicht, um Schmerzen, Krankheit oder Probleme zu beseitigen*, ebenso wenig wie wir meditieren, um besondere Gefühlsebenen zu erreichen. Ob man an einer unheilbaren Krankheit leidet oder kerngesund ist, niemand weiß, wie lange er noch leben wird. Das Leben entfaltet sich allein in diesem Augenblick, und die heilende Wirkung der Achtsamkeit liegt darin, ihn in seiner ganzen Fülle zu erleben und als das zu akzeptieren, was er ist, während wir den nächsten Augenblick auf uns zukommen lassen, offen für eine neue Erfahrung des Jetzt.

Paradoxerweise birgt gerade dieser Wechsel in der Orientierung und Wahrnehmung ein umfassendes

Verwandlungspotenzial. Akzeptierendes Geschehenlassen bedeutet keineswegs passive Ergebung oder Resignation. Es bedeutet, einer Situation so vollständig wie möglich gewahr zu sein, wie schwierig sie auch sein mag. Erst dann können wir, bewusst oder auch intuitiv, die *Wahl treffen*, zu dem gegenwärtigen Augenblick auf andere Art in Beziehung zu treten. Vielleicht ergibt sich daraus die Möglichkeit oder auch Notwendigkeit, auf die eine oder andere Weise aktiv zu werden. Es kann aber auch heißen, einfach nur in innerer Stille zu verweilen, wissend, dass alles in ständigem Wandel begriffen ist. Unser Geist, unsere innere Einstellung und unsere Fähigkeit, im weiten Raum des Gewahrseins auszuruhen, tragen gleichermaßen zum Verständnis unserer Lebensumstände als einer der Grundlagen für unseren Heilungsprozess bei. Sich mit ihnen auszusöhnen ist auch eine Art, aktiv zu werden, wenngleich es in der Form des Nicht-Tuns geschieht.

Eine unserer Krebs-Patientinnen kam eines Tages während ihrer Meditation zu der Erkenntnis, dass nicht *sie* ihr Brustkrebs war, dass sie ein ganzes, vollständiges Wesen war und der Krebs etwas anderes, ein Geschehen in ihrem Körper. Zuvor hatte sie ihre ganze Kraft damit verbraucht, sich mit der Krankheit gleichzusetzen und sich völlig mit ihrer Rolle als »Krebskranke« zu identifizieren. Nun fühlte sie sich wie von einer schweren Last befreit und konnte wieder klarer über ihr Leben nachdenken. Entschlossen, die Krankheit als eine Chance zu innerem Wachstum zu nutzen, jeden Augenblick ihres Lebens so intensiv wie nur möglich zu erleben und sich dabei den Krebs zum Helfer zu machen, anstatt sich in Selbstanklagen oder Selbstmitleid zu ergehen, schuf sie die Voraussetzung für Heilung, für die Aufhebung einengender mentaler Grenzen, für das Akzeptieren dessen,

womit sie konfrontiert war. Zwar hatte sie die Hoffnung, diese Einstellung würde sich auch auf ihre Krebserkrankung auswirken, aber sie wusste auch, dass es keine Garantie und nicht einmal ein Anzeichen dafür gab, dass der Tumor sich zurückbilden würde oder ihr Leben sich verlängern ließe. Nicht diese Gründe bestimmten ihre innere Entscheidung, bewusster zu leben, sondern sie wollte jeden Augenblick ihres Lebens auskosten, ganz gleich, was passierte. Zugleich aber wollte sie offen für die Möglichkeit bleiben, dass durch eine vollständigere Integration von Geist und Körper über die Übung der Achtsamkeit der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst wird.

Es gibt vermehrt Belege dafür, dass solch eine positive Beeinflussung eines Krankheitsgeschehens möglich ist. Ein völlig neuer Forschungszweig mit dem Namen *Psychoneuroimmunologie*, kurz PNI, ist aus diesem Gedankenansatz entstanden. Studien auf dem Gebiet zeigen, dass das Immunsystem zumindest zum Teil durch das Gehirn und vom Nervensystem gesteuert wird. Zwischen Gehirn und Immunsystem bestehen wichtige Verbindungen, die einen in beiden Richtungen erfolgenden Informationsfluss ermöglichen. Während also, in anderen Worten, das Gehirn die Funktionen des Immunsystems beeinflusst, hat umgekehrt der jeweilige Zustand des Immunsystems spezifische Auswirkungen auf das Gehirn. Mit der Entdeckung dieser Zusammenhänge verfügt die Wissenschaft nun über ein plausibles Arbeitsmodell, um auf seiner Grundlage die biologischen Bahnen und Mechanismen zu beschreiben, über die unsere Gedanken, Gefühle und Lebenserfahrungen für unsere Krankheitsanfälligkeit oder -resistenz mitbestimmend sein können.

Inzwischen gibt es eine große Zahl von Untersuchungen, die belegen, dass belastende Lebenssituationen die Abwehrkräfte des Immunsystems beeinträchtigen können. Janice Kiecolt-Glaser und Ron Glaser von der Medizinischen Fakultät der Ohio State University haben sich über Jahrzehnte mit der Erforschung dieser Zusammenhänge befasst. In einer Studie mit Medizinstudenten konnten sie nachweisen, dass die Aktivität der natürlichen Killerzellen deutlich zu- oder abnahm, je nach dem Ausmaß an Stress, unter dem die Probanden standen. Prüfungsstress reduzierte die Aktivität der Killerzellen sowie anderer Immunfunktionen im Vergleich zu prüfungsfreien Zeiten. Weitere Untersuchungen dieser und anderer Forscher haben gezeigt, dass auch Kontaktarmut, Einsamkeit, Trennung oder die Pflege eines demenzkranken Lebenspartners das Immunsystem schwächen und dass verschiedene Entspannungstechniken und Bewältigungsmethoden die Abwehrkräfte stabilisieren oder sogar steigern können. Von einigen Funktionen des Immunsystems, wie sie in diesen Studien gemessen wurden, zum Beispiel der Aktivität der Killerzellen, nimmt man an, dass sie bei der körpereigenen Abwehr von Krebs und Virusinfektionen eine wesentliche Rolle spielen.

Robert Ader und Nicholas Cohen von der Medizinischen Fakultät der University of Rochester haben Mitte der siebziger Jahre eine Reihe vielbeachteter Experimente durchgeführt, die die Psychoneuroimmunologie als eigenes Fachgebiet begründeten. Das Interesse an dieser neuen Wissenschaft war enorm, und die Zahl der interdisziplinären Forschungsarbeiten schnellte in die Höhe. In einem ausgeklügelten Experiment mit Ratten konnten Ader und Cohen einen frappierenden Zusammenhang zwischen Gehirn

und Immunsystem nachweisen. Sie zeigten, dass es bei diesen Tieren zu einer *konditionierten* Schwächung des Immunsystems kam, wenn man sie mit einem sogenannten Immunsuppressivum (einem Wirkstoff, der die Funktionen des Immunsystems hemmt) behandelte und gleichzeitig dem Trinkwasser der Tiere den Süßstoff Saccharin beigab. Wenn man den Tieren zu einem späteren Zeitpunkt nur mit Saccharin gesüßtes Trinkwasser gab, ohne ihnen zugleich das Immunsuppressivum zu injizieren, zeigten sie die gleiche immunsuppressive Reaktion. Anscheinend war die Schwächung des Immunsystems eine *erlernte* Reaktion des Körpers auf das mit Saccharin versetzte Wasser. Eine Kontrollgruppe von Ratten zeigte keine derartige konditionierte Reaktion. Das Experiment legte die Vermutung nahe, dass es eine Art psychologischer Lernprozess war, der das Immunsystem der konditionierten Tiere beeinträchtigte, und dies war nur über Vermittlung des Nervensystems möglich.

Seither wurde eine ganze Reihe von Experimenten durchgeführt, die aufzeigen, dass extreme Stresssituationen bei Tieren Defizite in der Immunabwehr bewirken und zu einer Abnahme der natürlichen Widerstandskraft gegenüber Krebs und dem Wachstum von Tumoren führen können. Neuere Untersuchungen ergaben darüber hinaus, dass es auch bei Menschen erstaunliche Zusammenhänge gibt zwischen Stress, dem Gefühl der Hilflosigkeit, einer verminderten Immunabwehr und schweren Krankheitsformen wie Krebs. Für die zukünftige Forschung stellt sich letztlich als Hauptfrage, in welchem Maß der Geist auf die *Heilung* bestimmter Krankheiten Einfluss nehmen kann, und zwar nicht nur indirekt, etwa durch eine veränderte Lebensweise, so wichtig dies auch sein mag, sondern durch direkte

Beeinflussung der Funktionen des Immunsystems und des Gehirns selbst. Bei der Interpretation der Bedeutung spezifischer Auswirkungen auf das Immunsystem ist jedoch Vorsicht geboten. Bis heute ist noch nicht der eindeutige Beweis dafür erbracht, dass die zu beobachtenden Veränderungen im Immunsystem mit dem konkreten Verlauf bestimmter Krankheiten in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Wir müssen also der Versuchung widerstehen, voreilige Schlüsse zu ziehen. Während anhaltender Stress in seinen zahlreichen Erscheinungsformen bei Mensch und Tier nachweislich das Immunsystem schwächen und damit die Anfälligkeit für eine Reihe von Infektionskrankheiten erhöhen kann, haben andere Studien gezeigt, dass Stress auch umgekehrt wirken und sogar zu einer Steigerung der Abwehrkräfte führen kann. Um diese Zusammenhänge wirklich zu verstehen, ist noch weitere Forschungsarbeit nötig.

Im Jahre 1998 haben wir die Ergebnisse einer Studie veröffentlicht, die unmittelbar die Klärung der Frage zum Ziel hatte, ob der Geist direkten Einfluss auf ein klar formuliertes Heilungsziel nehmen kann.^[22] In Zusammenarbeit mit Jeffrey Bernhard und seinen Kollegen von der Dermatologie beobachteten wir Psoriasis-Patienten, während sie sich einer UV-Bestrahlungstherapie unterzogen. Die Psoriasis oder Schuppenflechte ist eine Hautkrankheit, die durch beschleunigtes Wachstum der Hautzellen entsteht, was zu schorfigen Veränderungen der Haut führt, die in schweren Fällen sehr großflächig sein können. Die Ausdehnung der Krankheit unterliegt Schwankungen, die mit emotionalem Stress und anderen Faktoren in Verbindung stehen. Es ist

noch unbekannt, was die Krankheit verursacht, und es gibt für sie auch keine anerkannte Heilmethode. Die Schuppenbildung kann jederzeit erneut einsetzen. Als eine unkontrollierte, aber gutartige Zellwucherung^[23] in der obersten Hautschicht bot die Psoriasis ein geeignetes Krankheitsbild für unsere Fragestellung: Ist der Geist in der Lage, einen Heilungsprozess, der sich fotografisch dokumentieren lässt, positiv zu beeinflussen?

Die Standardtherapie für Psoriasis besteht in der UV-Bestrahlung, der sogenannten *Phototherapie*. Ultraviolettes Licht einer bestimmten Wellenlänge (UVB) hat die Eigenschaft, hemmend auf das Wachstum der Zellen der befallenen Hautpartien einzuwirken. Wird eine wirksamere Therapie notwendig, werden gelegentlich zusätzlich Medikamente gegeben. In diesen Fällen benutzt man eine andere Wellenlänge (UVA), die die Wirkung des Medikaments Psoralen in der Haut aktiviert und so ihre Regeneration beschleunigt. Diese Behandlungsform heißt *Photochemotherapie*. In unserer Studie waren beide Therapieformen vertreten, die Prozedur ist jeweils die gleiche: Die Patienten stellen sich dazu nackt in eine UV-Lichtkabine von der Größe einer klassischen Telefonzelle, deren Wände über die ganze Höhe mit UV-Röhren bedeckt sind. Diese »Lichttherapie« wird in der Regel über einen Zeitraum von vier Monaten an drei Tagen in der Woche durchgeführt, wobei die Bestrahlungszeiten schrittweise auf bis zu etwa zehn Minuten verlängert werden. Zu Beginn werden diese Zeiten sehr kurz gehalten, damit es nicht zu Verbrennungen kommt. Nicht selten bedarf es einer ganzen Serie von Bestrahlungen, bis sich das Hautbild vollständig

normalisiert.

Für unsere Studie teilten wir die siebenunddreißig Testpersonen – Psoriasis-Patienten, denen UV-Bestrahlung in der dermatologischen Abteilung des Klinikums verordnet worden war – nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen auf. Eine der beiden Gruppen praktizierte während der Behandlung in der Lichtkabine anhand einer Audioanleitung die Achtsamkeitsmeditation. Die geführte Meditation begann mit dem Atemgewahrsein und bezog mit der Ausdehnung der Therapiezeiten nach und nach weitere Erlebnisqualitäten mit ein, wie die Körperempfindungen beim Stehen in der Kabine, das von den starken Lampen erzeugte Hitzeempfinden, der von den Ventilatoren erzeugte Luftzug, Geräusche, Gedanken, Gefühle. Hatten die Bestrahlungszeiten im Laufe der Behandlung eine gewisse Länge erreicht, wurden die Patienten der Meditationsgruppe außerdem gebeten, sich vorzustellen, wie das UV-Licht das Wachstum ihrer Hautzellen verlangsamt, indem es den Prozess blockiert, der für die Zellteilung verantwortlich ist. Außerdem stellten wir ihnen zur Wahl, nach zwanzig Behandlungseinheiten ihre Achtsamkeitsmeditation weiter ohne Anleitung durchzuführen und stattdessen meditative Harfenmusik zu hören. Die Patienten der Vergleichsgruppe unterzogen sich währenddessen dem normalen UV-Therapieverfahren ohne Achtsamkeitstraining oder Hintergrundmusik.

Auch wenn das Konzept dieser Studie zweifellos seine Mängel hat, so bestätigt (und erweitert) sie doch die Resultate einer früheren Pilotstudie. Im Verlauf der Behandlung normalisierte sich das Hautbild der meditierenden Probanden etwa viermal schneller als das der Probanden aus der Vergleichsgruppe mit herkömmlicher Therapie, und zwar sowohl bei der Phototherapie als auch bei

der Photochemotherapie. Dieses Ergebnis ist umso bemerkenswerter, als die längste Behandlungsdauer in der Lichtkabine etwa zwölf Minuten betrug und die Patienten folglich nur über kurze Zeiträume hinweg meditierten. Anders als die Teilnehmer an den MBSR-Kursen wurden den Teilnehmern an der Studie auch keine Meditations-CDs mit nach Hause gegeben, und sie wurden auch nicht dazu angehalten, zusätzlich außerhalb der Therapiezeiten zu üben. Die gleichwohl signifikanten Ergebnisse sprechen also dafür, dass die Achtsamkeitsmeditation bereits bei relativ kurzen Übungsfristen positive Auswirkungen auf verschiedene Geist-Körper-Parameter hat. In Kapitel 23 werden wir noch auf weitere Anwendungen der Kurzzeitmeditation unter Laborbedingungen zu sprechen kommen.

Obwohl die Ergebnisse unserer Psoriasis-Studie als vorläufig zu betrachten sind, solange sie nicht durch weitere Untersuchungen bestätigt wurden, lassen sich schon jetzt einige faszinierende Schlussfolgerungen aus ihr ziehen. An erster Stelle steht hier natürlich der Hinweis, dass über den Geist der physische Heilungsprozess, zumindest unter bestimmten Umständen, positiv zu beeinflussen ist. Es lässt sich nicht mit Sicherheit sagen, dass dafür tatsächlich allein die Achtsamkeitsübung verantwortlich war, weil wir zusätzlich auch Visualisierungen, die die Normalisierung des Hautbildes durch die UV-Therapie zum Inhalt hatten, und meditative Musik eingesetzt haben. Außerdem wies die Kontrollgruppe, bezogen auf die Achtsamkeitsübung als unterscheidendes Kriterium, nicht die gleichen Ausgangsbedingungen wie die Gruppe der Meditierenden auf. Zum Beispiel gab es für sie gar keine Audioanleitung, und sie hörten während der Behandlung auch keine Musik. All dies zugestanden, sind die Resultate dennoch ein klares Indiz

dafür, dass irgendeine mentale Dimension beim beschleunigten Heilungsprozess eine entscheidende Rolle gespielt hat. Wenn das Gehirn in der Lage ist, Entzündungsvorgänge im Körper und verschiedene epigenetische und immunologische Faktoren der Psoriasis-Erkrankung zu beeinflussen, liegt die Annahme nahe, dass der Einfluss des Geistes auch bis zur Ebene der Genexpression und des zellularen und humoralen Immungeschehens hinabreicht. Dies sind Fragen für künftige Forschungen in der Psychoneuroimmunologie.

Unsere Studie lässt sich aus verschiedenen Blickwinkeln interpretieren. Zunächst ist sie auch als Rentabilitätsstudie lesbar, da sie zeigt, wie sich die Anzahl der erforderlichen Behandlungen senken^[24] und damit das Gesundheitssystem finanziell entlasten lässt. Da die Patienten aktiv Anteil an der Behandlung und damit an ihrem möglichen Heilungsprozess hatten, bietet die Studie ebenso ein klassisches Anwendungsbeispiel für die einbeziehende Medizin.^[25] Auch der Aspekt der ganzheitlichen Medizin ist in ihr vertreten, da die Meditationsübung gezielt in den Therapieplan integriert war.

Der Zusammenhang von Körper und Geist und die Heilungsaussichten, die er verspricht, werden immer wieder ausführlich von der Presse aufgegriffen. Das gilt sowohl für Geist-Körper-Ansätze im Allgemeinen als auch für die Achtsamkeit im Besonderen, was angesichts der großen Anzahl an neuen Studien auf den Gebieten der Neurowissenschaft, Gesundheitspsychologie und Psychoneuroimmunologie nachvollziehbar ist. Die Berichte über die aktuellen Forschungsergebnisse wecken in vielen

Krebs- und Aidspatienten die Hoffnung, dass sie mit dem Erlernen der Meditation ihren Stress in den Griff bekommen können, um einerseits ihre Lebensqualität zu erhöhen und andererseits ihr Immunsystem zu stimulieren und so ihrer Krankheit wirkungsvoller zu begegnen. Aber auch wenn es absolut möglich zu sein scheint, durch die Meditationspraxis und gezielte Visualisierungen das Immunsystem deutlich zu beeinflussen, ist dies wie gesagt bis jetzt noch eine völlig unbewiesene Annahme.

Von unserem Standpunkt aus kann eine ausgeprägte Erwartungshaltung sogar äußerst hinderlich sein. Wer also mit der Vorstellung zum MBSR-Training kommt, sein Immunsystem mit Hilfe der Meditation zu stärken, steht damit seiner körperlichen und seelischen Heilung womöglich eher im Wege. Die Meditation ist ihrem Wesen nach Nicht-Tun. Versucht man, sie für bestimmte Ziele einzuspannen, kann die besondere Qualität von Loslassen und Akzeptanz verlorengehen, die jedoch Voraussetzung ist für das unmittelbare Erleben von Ganzheit, das aus unserer Sicht wiederum die Basis der Heilung bildet. Daran ändert sich auch dann nichts, wenn es sich schließlich erweisen sollte, dass Meditation das Immunsystem tatsächlich positiv beeinflusst und darüber die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Das soll aber nicht heißen, dass man mit der Meditation nicht bestimmte Ziele verbinden könnte. Es gibt unzählige Möglichkeiten, um konkrete Visualisierungen und Zielvorstellungen in die Meditation einzubeziehen, wie wir am Beispiel der Berg-Meditation in Kapitel 8 oder in dem soeben vorgestellten Psoriasis-Experiment gesehen haben. Auch in der Meditation über liebende Güte, auf die wir gleich noch zu sprechen kommen werden, ist dies der Fall. Auf der

ganzen Welt werden in den traditionellen Formen der Meditation Visualisierungen und Sinnbilder benutzt, um bestimmte geistige und seelische Qualitäten zu wecken. Es gibt Meditationen über Liebe, Gott, Barmherzigkeit, Frieden, Vergebung, Selbstlosigkeit, Vergänglichkeit und Leid. Es gibt Meditationen über Energie, Körperzustände, verschiedene Emotionen, Gleichmut, Mitgefühl, Großmut, Freude, Weisheit, Tod und natürlich über Heilung. Innere Bilder und die Bündelung von geistiger Energie und Aufmerksamkeit sind wesentliche Bestandteile all dieser Methoden.

Jedoch muss betont werden, dass es sich dabei immer um *Praktiken* handelt, die ihren Platz im größeren Kontext der Meditation als einer *Seinsform* haben und allein in diesem Rahmen systematisch und diszipliniert geübt werden. Nehmen wir diese Praktiken jedoch isoliert für sich und bedienen uns ihrer nur zu Zeiten, wenn es uns schlechtgeht oder wenn wir etwas Bestimmtes erreichen wollen, dann ignorieren wir diesen größeren Kontext, ob wir um ihn wissen oder nicht, und die Kraft, die dem Geist des Nicht-Tuns innewohnt, geht verloren.

Die Arbeit mit Visualisierungen und Sinnbildern sollte idealerweise immer in einen größeren Kontext eingebettet sein, in dem die Bedeutung von Nicht-Tun und Nicht-Erzwingen verstanden und respektiert ist. Nur so entfaltet sie ihre volle Heilkraft. Ohne Einbindung in den tieferen Sinn der Meditation können Visualisierungsübungen leicht zu bloßem Wunschdenken entarten. Das wahre Heilungspotenzial und die der schlichten Achtsamkeitsübung innewohnende Weisheit bleiben unzugänglich oder werden zugunsten ausgeklügelter Bestrebungen und Ziele trivialisiert. Auch wenn durch regelmäßiges Meditieren, wie zahlreiche Studien belegen, zum Beispiel hoher Blutdruck

nachweislich gesenkt werden kann, wäre es dennoch nicht ratsam, hauptsächlich deswegen zu meditieren. Die Meditationsübung wird dadurch leicht zu einem mechanischen Tun, das sich stark an Erfolg oder Misserfolg orientiert. Nach unserer Überzeugung ist es dagegen viel effektiver, einfach regelmäßig zu meditieren. Der Blutdruck wird sich dann irgendwann ganz von selbst normalisieren.

Solange Sie die Meditation als eine Seinsweise üben und nicht als Mittel zum Zweck, können bestimmte Visualisierungen sehr nützlich sein, um mit ihnen innerhalb dieses größeren Kontexts an einzelnen Themen zu arbeiten. Noch liegen zu wenige Forschungsergebnisse vor, um das Heilungspotenzial abzuschätzen, das konkrete Visualisierungen im Vergleich zu dem bloßen Üben der im Augenblick verankerten Achtsamkeit haben. Das Psoriasis-Experiment könnte für weitere Untersuchungen dieser Art die Richtung weisen.

Aufgrund der Erfahrungen aus unserer Arbeit mit MBSR ist es jedoch wahrscheinlich, dass eine Besserung der Symptome und ein grundlegender Wandel der Sichtweise am ehesten dann eintreten, wenn man in der Meditation aktiv das Nicht-Tun pflegt, anstatt sich auf den Blutdruck, einzelne Krankheitssymptome oder die Stärkung des Immunsystems zu konzentrieren.

So erklären wir unseren Patienten, egal, ob sie an Bluthochdruck, Krebs oder Aids leiden, dass es durchaus legitim ist, sich von unserem Programm eine Normalisierung des Blutdrucks oder eine Stärkung des Immunsystems zu versprechen, genauso wie man hoffen darf, ruhiger und gelassener zu werden. Sobald sie sich aber entschließen, an unserem Kurs teilzunehmen, erwarten wir von ihnen, dass sie jetzt einmal alle Zielvorstellungen beiseitelassen und allein

um des Übens willen üben. Wenn sich dann der Blutdruck normalisiert, Zahl und Aktivität der Killerzellen zunehmen oder die Schmerzen nachlassen: umso besser. Es geht uns darum, dass unsere Patienten damit experimentieren, wozu ihr Körper und ihr Geist fähig sind, ohne dass sie dabei das Gefühl haben, innerhalb einer bestimmten Zeitspanne eine bestimmte Körperfunktion beeinflussen oder verbessern zu müssen. Wenn wir in unserem Geist und in unserem Körper zur Ruhe kommen wollen, müssen wir bereit sein, uns von Wünschen und Hoffnungen zu lösen und alles, einschließlich unserer selbst, so, wie es ist, mit einem offenen und empfänglichen Herzen anzunehmen.

Im Idealfall sollten Krankenhäuser Stätten sein, an denen die inneren Heilungskräfte des Patienten als Ergänzung zur rein medizinischen Versorgung seiner Erkrankung oder Verletzung ernst genommen werden und aktive Unterstützung finden. Unter den Ärzten und Pflegekräften gibt es viele, die für diese Dimension im Gesundungsprozess offen sind und ihr nach Kräften nachkommen – was angesichts der nicht gerade idealen Bedingungen, unter denen sie arbeiten und in denen sich die Patienten wiederfinden, keine einfache Aufgabe ist. Wege ausfindig zu machen, um deren innere Ressourcen im Sinne der Gesundung und eines größeren Wohlbefindens zu mobilisieren, bleibt dabei, wie wir schon gesehen haben, ein wichtiger Auftrag für eine den Patienten stärker einbeziehende Medizin.

Um stationären Patienten die Möglichkeit zu bieten, während ihres Krankenhausaufenthalts eine aktivere Rolle im eigenen Gesundungsprozess zu übernehmen, und um Ärzten und Pflegekräften Material an die Hand zu geben, das sie an ihre Patienten weiterreichen können, habe ich in den

Anfangsjahren der Klinik eine Art »Vor-Ort-Videokurs« entwickelt, mit dem bettlägerige Patienten die Meditation erlernen können. Unser Anliegen dabei war, stationären Patienten eine vergleichbare Grundlage für die Arbeit mit sich selbst anzubieten, wie sie den ambulanten Teilnehmern am MBSR-Programm in der Stress Reduction Clinic zur Verfügung steht.

Normalerweise hat das Fernsehen die Funktion, uns abzulenken oder einzulullen. Es zieht uns von uns selbst und vom gegenwärtigen Augenblick ab (wir kommen in Kapitel 32 noch darauf zurück). Ich hatte jedoch vor, mich dieses Mediums auf eine neue Art und Weise zu bedienen, die man als interaktives Fernsehen oder als virtuellen Privatkurs in der Meditation bezeichnen könnte. Viele der Patienten lassen im Krankenhaus die meiste Zeit über den Fernseher laufen. Wenn ich auf den Stationen Besuche mache, läuft in der Regel irgendeine Rate- oder Nachrichtensendung, Sitcom oder Reality-Show. Häufig sieht nicht einmal jemand hin, trotzdem ist der Fernseher eingeschaltet. Auch wenn auf diese Weise die Zeit schneller verstreichen mag – der Heilung und dem allgemeinen Wohlbefinden ist das nicht gerade förderlich. Ruhe wäre wohl besser, vor allem dann, wenn man weiß, wie man sich in der Stille übt und wie man seine Energie darauf konzentriert, ganz in der Stille des Augenblicks zu sein.

Wenn man in einem Mehrbettzimmer untergebracht ist, muss man alles über sich ergehen lassen, was gerade im Fernseher des Bettnachbarn läuft, auch wenn der eigene ausgeschaltet bleibt. Für Menschen, die unter Schmerzen leiden, in irgendeiner Form eine Krise durchmachen oder im Sterben liegen, kann es entwürdigend und demoralisierend sein, Seifenopern und Spielshows als Geräuschkulisse für ihre Auseinandersetzung mit ihren existenziellen Nöten

hinnehmen zu müssen. Der Fernseher schafft kaum die geeigneten Bedingungen zum Gesundwerden oder eine würdige Atmosphäre für leidende Menschen.

Unser TV-Programm heißt *The World of Relaxation* (»Die Welt der Entspannung«) und bietet nichts von dem, was sich sonst im Fernseher an der Wand gegenüber den Betten abspielt. Es ist völlig unspektakulär und ohne jeden Unterhaltungswert. Mir bietet es aber die Möglichkeit, mich persönlich an den Patienten mit dem Vorschlag zu wenden, seine Zeit im Krankenhaus einmal anders zu nutzen und, falls er Interesse daran hat, einige Muskelgruppen zu trainieren, von denen er vielleicht gar nicht weiß, dass er sie besitzt. Zum Beispiel den Muskel der Aufmerksamkeit, den Muskel der Achtsamkeit oder den der Arbeit mit dem gegenwärtigen Augenblick. Ich biete ihm an, sich auf ein möglicherweise interessantes Experiment einzulassen, in dem er lernt, wie man sich gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung und des Wohlbefindens versetzt und in ihm verweilt. Das mindeste, was das Lehrprogramm ihm vermitteln kann, so fahre ich in meiner Argumentation fort, sei das gute Gefühl, mit seiner Hilfe selbst auf Stress, Schmerzen und Angst Einfluss nehmen, mehr noch: vielleicht sogar den Heilungsprozess günstig beeinflussen zu können.

Nach dieser Einleitung zeigt die Kamera eine Stunde lang nichts als mein Gesicht. Nun bitte ich den Zuschauer auch noch, seine Augen zu schließen, wie ich selbst es auch tue, und während fast einer Stunde ist das alles, was man noch zu sehen bekommt: mein Gesicht mit geschlossenen Augen. Selbst meditierend, leite ich den Zuhörer nun durch eine längere Heilmeditation, die die achtsame Atembeobachtung, eine Kurzfassung des Body-Scans und eine Übung zur Lenkung des Atems in die individuell am meisten betroffenen

Körperregionen umfasst. Meine Stimme wird von beruhigender Harfenmusik untermalt, gespielt von Georgia Kelly, einer Komponistin, die sich intensiv mit der heilenden Wirkung von Musik und Klängen beschäftigt.

Nun liegt die Frage nahe, wozu ein Fernsehprogramm gut sein soll, wenn eine Stunde lang nichts passiert und der Patient dabei auch noch die Augen schließen soll? Die Antwort ist einfach: Hat man ein sichtbares Gegenüber, trägt das zu einem Gefühl von Vertrauen und Akzeptanz bei. Wenn der Patient den Faden verliert oder Langeweile einsetzt, kann er die Augen öffnen und sieht auf dem Bildschirm das Gesicht eines Meditierenden, das ihm die Gewissheit gibt, dass es möglich ist, zur Ruhe und Konzentration zu finden. Darin liegt eine Ermutigung, selbst zum Atem zurückzukehren, zum Augenblick, zu den Klängen der Harfe.

Ich ermuntere die Patienten dazu, sich nach Belieben bei den Übungen einzuklinken und sich ansonsten nur den Klängen der Harfe zu überlassen, den einzelnen Tönen und den Pausen zwischen ihnen zu lauschen. Die Harfe ist ein Instrument, dem schon seit biblischen Zeiten eine heilende Wirkung zugeschrieben wird. In dem von uns gewählten Musikstück scheinen die Klänge aus dem Nichts zu kommen und wieder in das Nichts zu vergehen. Das Saitenspiel ist wie von einer tiefen Stille getragen und zugleich von ihr durchdrungen, was ihm einen zeitlosen, schwebenden Charakter verleiht. So bleibt das Klangbild selbst im Vordergrund, ohne den Zuhörer in eine betonte Melodieführung hineinzuziehen. Unser Harfenstück ist gerade bei den ersten Versuchen mit der Achtsamkeit als einer formalen Meditationsübung eine sehr sinnvolle Untermalung, da sie wie ein Sinnbild unserer Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke ist, die wie die Töne der Musik

von Augenblick zu Augenblick aus dem Nichts zu erstehen und wieder in das Nichts zu entschwinden scheinen.

The World of Relaxation läuft auf dem internen Kanal unseres Hospitals siebenmal innerhalb von vierundzwanzig Stunden, und das nun schon seit Jahrzehnten. Die Ärzte können es den Patienten gegen Schmerzen, Ängste, Schlafstörungen und den Stress des Krankenhausaufenthaltes »verschreiben« und überreichen ihnen dazu ein Lesezeichen, auf dem die »Sendezeiten« und ein paar weitere Ratschläge stehen, zusammen mit der Empfehlung, das Programm zweimal am Tag »zu verfolgen«, solange sie im Krankenhaus sind. Wie wir finden, ist die regelmäßige Meditationsübung anhand unseres Programms für die Patienten eine weit zuträglichere Diät als die Kost, die ihnen vom Fernsehen normalerweise serviert wird. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen der Patienten bestärken uns in dieser Ansicht. Unser Videoprogramm wurde von Hunderten Krankenhäusern in den USA und Kanada übernommen, und es bleibt zu hoffen, dass zumindest einige von ihnen es in ihr reguläres klinikeigenes TV-Angebot für die Patienten aufnehmen. Inzwischen ist es auch im Internet erhältlich (www.betterlisten.com). Vor langer Zeit erhielt ich einen Anruf von einer Patientin, die das Programm während ihres Aufenthalts im New York Medical Center kennenlernte. Wir hatten ein langes Gespräch, und ich fragte sie, ob sie bereit sei, ihre Erfahrungen damit einmal schriftlich zu formulieren. Daraufhin erhielt ich von ihr folgenden Brief:

»Lieber Herr Dr. Kabat-Zinn,

*›Solange wir noch atmen, überwiegen in uns die
gesunden Anteile.« Diese Worte haben mich durch zwei*

Krebsoperationen begleitet, vor denen ich schreckliche Angst hatte. Aber es war nicht dieser Satz allein: Viele der beruhigenden Gedanken in Ihrem Video haben mir dabei geholfen, diese Zeit seelisch zu bestehen.

Nachts, wenn alle Besucher gegangen waren und ich allein im Zimmer lag, habe ich sofort den ›Klinikkanal‹ eingeschaltet, weil Ihr Programm mir den Trost gab, auf den ich dringend angewiesen war. Ich sehe Ihr Gesicht noch so deutlich vor mir, als ob wir uns persönlich begegnet wären. Sie bieten eine wirklich sinngebende Philosophie, die für einen Menschen, der voller Angst ist, alles in ein neues Licht rückt. Dafür möchte ich Ihnen danken.

Ich weiß von vielen anderen Patienten im Krankenhaus, die aus Ihrer Stimme Trost geschöpft haben. Und wenn ich meine verordneten Spaziergänge über die Klinikflure absolvierte, konnte ich Ihre Stimme immer aus verschiedenen Zimmern hören. Jedes Mal, wenn ich mich mit schwer leidenden Patienten unterhielt (und dazu hatte ich in den dreiundzwanzig Tagen meines ersten Krankenhausaufenthaltes ja reichlich Gelegenheit), empfahl ich ihnen, sich das Programm anzusehen, und die Reaktion war ausnahmslos Dankbarkeit.

Ich habe immer noch Schmerzen von der letzten Operation, habe noch immer Angst, aber trotzdem erlebe ich viele einzigartige, wunderbar erfüllte Augenblicke – dank Ihrer Hilfe.«

Meditation über liebende Güte

Dieselben Heilkräfte der Achtsamkeit und des Mitgefühls, die

Sie in der Meditation auf Ihren Körper richten, können Sie auch auf andere Menschen und Ihre Beziehungen zu ihnen lenken. Wenn wir in unserem Herzen Gefühle der Anteilnahme und der Liebe wecken, so hat das eine reinigende Wirkung auf Seele und Geist. Und wenn wir zulassen, dass uns solche Gefühle ganz erfüllen, ohne sie herbeizuzwingen, können wir sie auch kraftvoll auf andere Menschen richten. Diese Übung ist äußerst segensreich und das nicht zuletzt für uns selbst.

Für gewöhnlich bieten wir während unserer MBSR-Ganztagsseminare eine Meditation über liebende Güte an, um den Teilnehmern einen Geschmack von der Kraft zu geben, die von den Gefühlen der Güte, Großzügigkeit, Vergebung, Liebe und Zuwendung ausgehen, die wir in uns wachrufen und dabei zunächst und vor allem auf uns selbst richten. Die Reaktion darauf ist immer wieder anrührend. Es werden viele Tränen vergossen, Tränen der Freude und Tränen der Trauer. Es ist eine Meditationsform, die für viele Menschen etwas tief Ergreifendes hat. Sie kann uns dabei helfen, in uns intensive Gefühle des Wohlwollens und der Zuwendung zu entwickeln und im gleichen Maße Gefühle des Grolls und der Bitterkeit loszulassen.

Wir beginnen wieder mit dem Atemgewahrsein. Danach machen wir uns bewusst für freundliche und liebevolle Gefühle uns selbst gegenüber offen und empfänglich. Wir können uns zum Beispiel im Stillen einfache Sätze sagen, die entweder selbst formuliert oder auch als Vorgaben übernommen sind: »Ich bin frei von innerem und äußerem Leid, ich bin glücklich, gesund und führe ein unbeschwertes Leben.« Malen Sie sich aus, was diese innerlich gesprochenen Worte bewirken könnten, wenn Sie wirklich mit ganzem Herzen der Richtung folgten, in die sie weisen –

nicht um irgendwohin zu gelangen oder um sich Gefühle einzureden oder weil Sie glauben, irgendetwas Bestimmtes fühlen zu *sollen*, sondern einfach im Sinne eines Experiments, um herauszufinden, was möglicherweise schon an Gefühlen in Ihnen vorhanden ist, wenn Sie sich ohne Vorbehalte und zumindest ein wenig auf den Prozess einlassen.

Nach einer Weile können wir, wenn wir uns dazu bereit fühlen, unseren Sinn auf eine andere Person richten, zum Beispiel einen Menschen, der uns besonders am Herzen liegt. Wir können diesen Menschen vor unserem geistigen Auge erstehen lassen oder uns auf das Gefühl konzentrieren, das wir für diesen Menschen im Herzen tragen, während wir positive Gedanken und Wünsche auf ihn richten: »Ich wünsche dir, dass du glücklich und unbeschwert lebst, frei von Leiden und Schmerz, dass du Liebe und Freude erfährst.«

Dann können wir andere Menschen, die uns nahestehen, in die Meditation einbeziehen: Eltern, Kinder, Freunde. Als Nächstes können wir an einen Menschen denken, mit dem wir uns eher schwertun und der Antipathie oder sogar Aversionen in uns auslöst. Es sollte nicht jemand sein, der uns wirklich Schlimmes angetan hat, sondern jemand, den wir einfach nicht besonders sympathisch finden. Nun können wir, und wieder nur dann, wenn wir innerlich bereit dazu sind, an diesen Menschen bewusst mit Gefühlen von Milde, Großmut und Anteilnahme denken, während wir ebenso bewusst unsere Gefühle des Widerwillens und der Ablehnung ihm gegenüber wahrnehmen und loslassen. Stattdessen sehen wir in ihm ein menschliches Wesen, das ebenso wie wir Liebe und Zuwendung verdient, das ebenfalls Gefühle hat, Hoffnungen und Ängste, das Schmerz und Leiden und Sorgen kennt, nicht anders als wir selbst.

Von dort aus können wir uns einem Menschen zuwenden,

der uns auf die eine oder andere Weise etwas zuleide getan hat. Auch die Teilnahme an dieser Meditation ist natürlich völlig freigestellt. Es bedeutet nicht, dass Sie aufgefordert sind, dieser Person für das, was sie Ihnen oder jemand anders zugefügt hat, zu vergeben. Es handelt sich allein darum, anzuerkennen, dass auch sie ein Mensch ist, wie sehr auch seelisch verstümmelt, ein Mensch mit Sehnsüchten, der auf seine Weise ebenso leidet wie Sie, der den Wunsch nach Glück und Geborgenheit hat. Am Ende haben wir selbst am meisten darunter zu leiden, wenn wir Zorn über eine Kränkung oder gar Hass gegen einen Menschen in uns hegen. Ihm ein wenig Mitgefühl zu schenken birgt auch die Chance, die Verletzung, die wir in uns tragen, ans Licht zu bringen und sie in den größeren Raum unserer Ganzheit zu stellen, um sie darin zu entlassen. Vielleicht hat dieser andere Mensch nicht das Geringste davon, wir selbst möglicherweise aber sehr viel. Hier besteht nun auch die Möglichkeit, bewusst zu verzeihen. Der Impuls dazu kann sich im Verlauf der Meditation einstellen oder auch ausbleiben. In jedem Fall ist es allein Ihre Entscheidung, wen Sie in welchem Ausmaß in die Übung einbeziehen wollen. Sind umgekehrt wir es, die andere, ob wissentlich oder unwissentlich, verletzt oder gekränkt haben, können wir uns diese Menschen ebenso vergegenwärtigen und dort, wo es sich für uns richtig anfühlt, um Vergebung bitten.

Auch bereits Verstorbene können wir in die Meditation über liebende Güte einbeziehen. Möglicherweise befreien wir uns von einer schweren Last negativer Gefühle, an der wir schon lange zu tragen haben, indem wir in uns Vergebung zulassen und selbst um Vergebung bitten. Es ist ein zutiefst heilsamer und befreiender Prozess, in dessen Verlauf wir in unserem Herzen und unserem Geist die Dinge so akzeptieren,

wie sie sind, und uns von den Kränkungen und verletzten Gefühlen der Vergangenheit lösen. Solange wir bei uns selbst bleiben, nichts erzwingen und unsere gegenwärtigen Grenzen respektieren, ganz so, wie wir es im Yoga halten, können wir dabei nur gewinnen.

Wir setzen die Übung noch weiter fort, indem wir den Kreis der Menschen, die wir in sie einbeziehen möchten, weiter ausdehnen. Wir können das Gefühl der Liebe und Güte nun auf Menschen richten, denen wir täglich begegnen, ohne sie wirklich zu kennen, wie den Postboten oder die Kassiererin im Supermarkt. Dann können wir diesen Kreis noch weiter ziehen und all den irgendwo und überall auf der Welt leidenden, unterdrückten, schwer traumatisierten, der Zuwendung und Anteilnahme zutiefst bedürftigen Menschen positive Gefühle senden. Schlagen wir den Radius noch weiter, können wir das Gefühl liebender Güte aus unserem Herzen in alle Richtungen ausströmen lassen, bis es alles lebendige Geschehen und alle Lebewesen auf dem Planeten und, wenn wir wollen, die Erde selbst als ein lebendes Wesen mit umfängt.

Schließlich kehren wir zu unserem Körper und unserem Atem zurück und beenden die Meditation damit, dass wir ihr noch eine Weile in Ruhe nachspüren und alle Gefühle, die sich einstellen, bereitwillig annehmen. Sind es Gefühle des Wohlwollens, der Wärme und Liebe, so lassen wir sie in Dankbarkeit unserem Herzen entströmen und in uns nachklingen.

Als ich der Meditation über liebende Güte zum ersten Mal begegnete, kam sie mir ein wenig aufgesetzt vor. Sie schien so gar nicht dem Geist der Achtsamkeit zu entsprechen und den Übenden veranlassen zu wollen, bestimmte Gefühle in sich zu erzeugen, anstatt aller Gefühle, die sich einstellen, in

akzeptierender Haltung gewahr zu werden. Da ich die Übung der Achtsamkeit selbst schon als einen radikalen Akt der Liebe oder der liebenden Güte ansah, schien es zumindest überflüssig, die Achtsamkeit durch eine spezielle Technik zu ergänzen, die überdies Verwirrung stiften kann, weil sie allem Anschein nach im Widerspruch zur Grundorientierung des Nicht-Erzwingens und Nicht-Tuns im akzeptierenden Gewahrsein steht.

Das änderte sich jedoch, als ich erlebte, welche Kraft von der bewussten Pflege der liebenden Güte ausgeht. Regelmäßig praktiziert, hat diese Meditation eine erstaunlich besänftigende Wirkung. Sie stimmt uns milde im Umgang mit uns selbst und anderen und hilft uns zu sehen, dass alle Wesen unser Verständnis und Mitgefühl verdienen. Selbst wenn wir mit anderen in Konflikt geraten, können wir uns einen klaren Geist und ein offenes Herz bewahren, ohne in egozentrische und negative Gefühlszustände abzugleiten, mit denen wir uns letztlich nur selbst schaden.

Selbst im günstigsten Fall kann es Jahre dauern, alte Denkgewohnheiten abzulegen und sich von mentalen Beschränkungen zu befreien. Zumindest für einige von uns ist es dabei angezeigt, dem mentalen Training durch die Übung von Mitgefühl und Wohlwollen, angefangen bei sich selbst, einen milderen Akzent zu verleihen. Wir können den Weg der Weisheit nicht ohne Mitgefühl gehen, weil sie keine getrennten Größen sind, sondern einander durchdringen. Wie wir später noch sehen werden, ist alles im polaren Zusammenhang miteinander verbunden, und so wie es kein Ich ohne Du gibt, so auch keine wahre Weisheit ohne Herzenswärme, keine wahre Herzenswärme ohne Weisheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Heilung nicht

Therapie bedeutet, sondern einen vollständigen Wandel der Perspektive. Zu dieser neuen Schau gehört es, sich selbst in seiner ursprünglichen Ganzheit und Verbundenheit mit allem anderen zu sehen. In erster Linie aber bedeutet es zu lernen, in sich selbst eine Heimat und Frieden zu finden. Diese andere Art zu *sein* kann zu enormen positiven Veränderungen auf der körperlichen Ebene führen und zu einer ganz neuen Fähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden zu erfahren – und offenbar auch zu Veränderungen im Gehirn, die bei diesem Wandlungsprozess eine wesentliche Rolle spielen dürften. Wir werden in den folgenden Kapiteln noch ausführlich auf diese Zusammenhänge zu sprechen kommen.

14. Medizin und Gesellschaft auf dem Weg zu einem neuen Gesundheitsmodell

In den vergangenen zehn bis fünfzehn Jahren hat es in der Grundlagenforschung drei aufsehenerregende Entdeckungen gegeben, die unser Verständnis des Wirkungszusammenhangs zwischen Körper und Geist und seiner Bedeutung für die Gesundheit grundlegend verändern.

Die erste Entdeckung ist das Phänomen der *Neuroplastizität*. Es ist inzwischen erwiesen, dass das Gehirn ein lebenslang lernfähiges Organ ist, das bis ins hohe Alter hinein und in Anpassung an äußere Einflüsse ständig weiter ausreift, sich wandelt und neu strukturiert. Es ist auch bekannt, dass gezielte Übung, gleich welcher Art, und wiederholte Konfrontation mit komplexen Aufgabenstellungen diese grundlegende Fähigkeit des Gehirns zusätzlich stimuliert. Das neu entstandene Forschungsgebiet der *kontemplativen Neurowissenschaft* untersucht die Gehirnfunktionen im Zusammenhang mit den Grundfragen nach dem Bewusstsein und dem Geist-Körper-Zusammenhang. Diesem Ziel dienen Studien sowohl mit Personen mit langjähriger Meditationserfahrung als auch mit Probanden, die erst seit relativ kurzer Zeit regelmäßig meditieren. Die Entdeckung der Neuroplastizität machte Schluss mit einem Hauptdogma der Neurobiologie, welches besagt, dass etwa ab dem dritten Lebensjahr die Zahl der Nervenzellen im Gehirn und im zentralen Nervensystem kontinuierlich und in wachsendem Tempo abnimmt. Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass sich zumindest in

einigen Gehirnregionen bis ins hohe Alter neue Nervenzellen bilden können.

Die zweite große Entdeckung fällt in das Forschungsgebiet der *Epigenetik*. Wie sich herausstellte, weist auch das Genom »Plastizität«, also eine Art Formbarkeit auf, von der man sich noch vor kurzem keinerlei Vorstellung machte. Die Epigenetik erforscht im Einzelnen, auf welche Weise unsere Erfahrungen, Verhaltensweisen, die Art unserer Lebensführung und sogar unsere inneren Einstellungen Einfluss darauf haben können, welche Gene unserer Chromosomen »eingeschaltet« oder »ausgeschaltet« werden. Daraus ergeben sich weitreichende Konsequenzen, die besagen, dass unser genetisches Erbe keineswegs so schicksalhaft ist, wie es die klassische Auffassung vertrat. Demnach sind wir in der Lage, unser Erbgut zumindest mittelbar zu beeinflussen, indem wir es in seinen einzelnen Ausprägungen aktivieren oder deaktivieren, und haben es auf diese Weise theoretisch selbst in der Hand, ob und wann bestimmte Krankheiten zum Ausbruch kommen. Eine andere Konsequenz aus der epigenetischen Plastizität wäre, dass das in Entwicklung begriffene Gehirn eines Fötus oder Kleinkindes hochempfindlich auf Stress und andere Umweltfaktoren reagiert, von denen folglich abhinge, wie gut und vollständig die Gehirnentwicklung gelingt. Aber auch all jene Anlagen, die Voraussetzung für die volle Entfaltung unseres Menschseins sind, könnten durch negative Einflüsse wie Stress in entscheidenden Phasen der Entwicklung, von der Schwangerschaft über das Kleinkind- bis hinein ins Jugendalter, in Mitleidenschaft gezogen werden. Gemeint sind hier Anlagen, die mit einer Reihe elementarer menschlicher Fähigkeiten in Zusammenhang stehen: Lernfähigkeit (»exekutive«, also höhere kognitive Funktionen,

»Arbeitsgedächtnis«), ungestörte körperliche Entwicklung und Koordination (einschließlich Grob- und Feinmotorik), Umgang mit den eigenen Emotionen und sozialen Beziehungen (Entwicklung von Empathie und Verständnis für Gefühle und zugrundeliegende Motivationen bei sich selbst und anderen – die sogenannte emotionale Intelligenz) und Selbstheilungsvermögen (perspektivisches Denken, Empathie sich selbst gegenüber und die Verarbeitung persönlich relevanter Eindrücke).

Die dritte revolutionäre Entdeckung betrifft die Funktion der *Telomere* und des Enzyms *Telomerase*, das die Telomere wiederherstellt. Telomere sind Strukturelemente an den Enden der Chromosomen und notwendig für die Zellteilung. Bei jeder Zellteilung verkürzen sie sich ein wenig, bis sie ihre Funktion ganz verlieren. Die Abnutzung der Telomere steht also in direkter Beziehung zur Zellalterung und damit zu unserer Lebenserwartung. Für ihre Arbeiten auf diesem Gebiet erhielt Elizabeth Blackburn 2009 den Nobelpreis für Medizin/Physiologie. Seit der Entdeckung, dass Stress den Verkürzungsprozess beschleunigt, wandte sie sich der Frage zu, inwiefern Achtsamkeit und andere meditative Techniken der Abnutzung entgegenwirken können. Die ersten Ergebnisse sind vielversprechend und besagen, dass für den Abnutzungsgrad der Telomere offenbar nicht nur das Ausmaß an Stress, unter dem wir stehen, eine Rolle spielt, sondern auch die Art und Weise, wie wir mit ihm umgehen.

Dank der Impulse, die in den vergangenen sieben Jahrzehnten insgesamt von den Biowissenschaften und in neuester Zeit insbesondere von den genannten drei Forschungsgebieten ausgegangen sind, befinden wir uns heute in einem faszinierenden und aussichtsreichen Abschnitt der Entwicklung in Medizin und Gesundheitswesen. Mit dem

Abschluss des Humangenomprojekts sowie den Erkenntnissen aus den neuen Fachgebieten Genomik und Proteomik wissen wir mehr als je zuvor über Struktur und Funktion lebender Organismen, insbesondere des Menschen. Das Tempo der Forschungen in der Biologie ist rasant, und täglich lernen wir auf diesem Gebiet etwas dazu. Die Molekularbiologie hat seit der Entdeckung der DNS als Trägerin der Erbsubstanz im Jahr 1944 die gesamte medizinische Praxis revolutioniert. Mit ihrer Hilfe wurde eine umfassende wissenschaftliche Grundlage geschaffen, die sich in vielen Bereichen als außerordentlich fruchtbar erwiesen hat, kontinuierlich weiterwächst und noch ein großes Potenzial für künftige bahnbrechende Entdeckungen in sich trägt.

So wissen wir heute schon sehr viel über die genetischen und molekularen Voraussetzungen einer Reihe von Krankheiten, einschließlich vieler Formen von Krebs. Wir haben erkannt, dass aufgrund seines einmaligen Genoms jeder Mensch eine bestimmte Erkrankung möglicherweise auf andere Weise durchmacht und daher eine individuell angepasste medikamentöse Behandlung benötigt. Wir verfügen über ein ständig wachsendes Arsenal von hochspezialisierten Medikamenten, das uns in die Lage versetzt, Infektionskrankheiten zu beherrschen und einen großen Teil der physiologischen Funktionen des Körpers zu regulieren, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten sind. Wir wissen, dass zu unserem Zellaufbau Gene gehören, sogenannte Protoonkogene, die die Vorgänge im Inneren der Zellen steuern, die aber durch bestimmte Ereignisse mutieren können und dann ein Tumorstadium in Gang setzen. Wir wissen sehr viel mehr als noch vor zehn Jahren darüber, wie wir Herzkrankheiten behandeln und ihnen vorbeugen können. Durch rechtzeitige Injektion eines

bestimmten Enzyms (Streptokinase) während eines Herzinfarktes oder unmittelbar danach ist es möglich, das Blutgerinnsel, das eine der Koronararterien blockiert, aufzulösen und so die Schädigung des Herzmuskels in Grenzen halten. Tatsächlich wissen wir allgemein eine ganze Menge über unsere Möglichkeiten, Krankheiten vorzubeugen. Dennoch sind Medizin, Gesundheitswesen und Gesundheitspolitik noch weit davon entfernt, den erreichten Wissensstand umzusetzen und uns darüber aufzuklären, wie wir angesichts einer immer größeren Lebenserwartung unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf Dauer fördern und vermeidbare chronische Erkrankungen abwenden können. Ein großer Teil der gigantischen Kosten im Gesundheitswesen wäre auf diese Weise einzusparen. Die einbeziehende Medizin, MBSR und andere auf der Achtsamkeit beruhende Heilansätze könnten einen wachsenden Beitrag zur Volksgesundheit leisten und zugleich zur Verringerung der enormen Kostenlast, die auf der Gesellschaft liegt.

In Medizin und Gesundheitsversorgung ist der Einsatz immer aufwendigerer computergesteuerter Diagnoseverfahren wie Sonographie/Ultraschall, Computertomographie, Positronen-Emissions-Tomographie und Magnetresonanztomographie inzwischen Routine. Sie ermöglichen dem Arzt genauere Innenansichten des Körpers und geben ihm aus verschiedenen Perspektiven Aufschlüsse über ein möglicherweise vorhandenes Krankheitsgeschehen.

Vergleichbare technologische Fortschritte gibt es auch in der Chirurgie. Bei Netzhautablösung ist es heute ebenso Routine, mit Laser im Mikrobereich zu operieren, um das Sehvermögen zu erhalten. Künstliche Hüft- und Kniegelenke ermöglichen es Menschen mit schwerer Arthritis, sich wieder

schmerzfrei zu bewegen oder sogar sportlich zu betätigen. Bypassoperationen oder Organtransplantationen gehören heute zum chirurgischen Alltag.

Obwohl wir über Krankheiten heute so viel wissen wie nie zuvor und trotz verbesserter Diagnoseverfahren und Behandlungsmethoden gibt es immer noch sehr viel mehr, das wir nicht wissen. Die moderne Medizin ist weit davon entfernt, die Krankheiten so weit dezimiert oder auch nur unter Kontrolle gebracht zu haben, dass sie selbst damit überflüssig geworden wäre. Trotz des rasanten Fortschritts in der Genforschung, der Molekularbiologie, der Zellbiologie und der Neurowissenschaft ist unser Verständnis der Biologie selbst der einfachsten lebenden Organismen nach wie vor rudimentär. Und geht es schließlich um die Behandlung eines einzelnen Menschen und seiner konkreten Erkrankung, stößt die Medizin auch heute noch schnell an sehr reale Grenzen, hinter denen sich weite Bereiche des Nichtwissens auftun.

Wegen ihrer spektakulären Erfolge sind wir geneigt, der Medizin in großem Umfang zu vertrauen. Zugleich ist es überraschend zu sehen, wie wenig wir eigentlich darüber wissen, was sie zu leisten vermag und was nicht. Häufig erfahren wir ihre Grenzen erst dann, wenn wir Schmerzen haben oder uns mit einer bestimmten Erkrankung, Behinderung oder Diagnose konfrontiert sehen – oder wenn wir uns nahestehende Menschen leiden sehen, ohne dass sich eine Lösung abzeichnet oder eine effektive Behandlungsmethode zur Verfügung steht. Wir können dann leicht völlig desillusioniert werden und reagieren mit Wut und Frustration auf die Diskrepanz zwischen unseren Erwartungen und dem, was die Medizin tatsächlich zu leisten vermag.

Es wäre aber sicher ungerecht, die Grenzen medizinischen

Vermögens dem einzelnen Arzt anzulasten. Im Grunde genommen gibt es bis heute kaum wirksame Therapien für chronische Krankheiten, obwohl diese in unserer Gesellschaft eine Hauptursache für körperliches Leiden, Invalidität und Tod sind. Und daran wird sich auch in absehbarer Zeit nichts ändern. Es ist also ratsam, ihnen so gut wie möglich vorzubeugen, auch wenn das sicherlich leichter gesagt als getan ist. Echte Vorsorge, zu der eine Umstellung der Lebensgewohnheiten und auch eine Überprüfung der sozialen Prioritäten gehören würden, bleibt eine ständige Herausforderung.

Viele Krankheiten sind in ihren Ursachen noch völlig unerforscht, andere aufs engste mit sozialen Faktoren wie Armut, Ausbeutung, riskanten Arbeitsbedingungen, gesundheitsgefährdenden und Stress verursachenden Umwelteinflüssen oder auch mit kulturell bedingten Gewohnheiten verknüpft, die ebenfalls außerhalb des Bereichs liegen, auf den die gegenwärtige Medizin als Wissenschaft direkten Einfluss nehmen kann.

Obwohl wir sehr vieles über die Molekularbiologie bestimmter Arten von Krebs wissen und einige erfolgreich behandeln und sogar heilen können, existieren zahlreiche Krebsformen, die wir bis heute kaum verstehen und für die wir keine wirksamen Therapien haben. Aber auch hier gibt es atypische Krankheitsverläufe. Immer wieder überleben Patienten weit über die Prognose der Ärzte hinaus, und in einzelnen Fällen kommt es sogar ohne jedes ärztliche Zutun zur Rückbildung eines Tumors oder vollständigen Genesung. Der Medizin fehlt für Ursache und Ablauf solcher Spontanremissionen noch jede echte Erklärung. Dennoch ereignen sie sich, und dies ist immerhin ein Hoffnungsschimmer für Menschen, die bereits alle

Möglichkeiten der Schulmedizin ausgeschöpft haben. Gerade hier könnte sich ein besseres Verständnis epigenetischer Faktoren und ihrer Mobilisierbarkeit als besonders bedeutsam erweisen.

Die meisten Ärzte erkennen durchaus die Rolle, die dem Geist oder auch sozialen Faktoren in Bezug auf Gesundheit und Gesundung zukommt. Viele von ihnen haben schon hautnah bei ihren Patienten erleben können, was sie manchmal einfach als »Lebenswille« bezeichnen. Das Wort erklärt freilich nichts und ist kaum mehr als eine Zauberformel für ein als magisch erachtetes Phänomen, das bisher noch niemand wirklich versteht und erst dann beschworen wird, wenn alle medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Es besagt so viel wie: »Aus ärztlicher Sicht können wir nichts mehr für dich tun, das schließt aber nicht aus, dass ein Wunder geschehen kann, etwas, wofür die Schulmedizin keine Erklärung hat und das zu bewirken außer ihrer Macht steht.«

Wenn jemand den Tod vor Augen hat und darüber die Hoffnung verliert, kann die innere Kapitulation das ganze Leib-Seele-System einer Genesung gegenüber abschotten. Es ist bekannt, dass die persönliche Motivation Einfluss auf die Überlebenschancen haben kann. Neben der psychischen Disposition kann sich auch die Unterstützung durch Familie und Freunde erheblich darauf auswirken, wie der Einzelne eine ernste Erkrankung oder auch den Alterungsprozess erlebt und damit umgeht.

Ärzte erfuhren in ihrer Ausbildung bis vor kurzem wenig oder gar nichts darüber, wie sie ihre Patienten dabei anleiten können, von ihren inneren Ressourcen Gebrauch zu machen, oder wie sie umgekehrt, ohne es zu wollen, als Ärzte diesem inneren Potenzial und damit dem besten Verbündeten, den

der Patient im Heilungsprozess hat, möglicherweise sogar entgegenarbeiten.

Allzu oft führt die von der Differenzierung der wissenschaftlichen und technologischen Methoden geprägte Sicht von Krankheit in der schulmedizinischen Praxis dazu, dass der Patient als seelenloses Objekt betrachtet wird. Angesichts des übermächtigen medizinischen Fachwissens scheint es, als könnten der Beitrag des Patienten, seine eigenen Kenntnisse, seine Mitarbeit und sein Mitwirken nur von untergeordnetem Wert sein. Wenn ein Arzt seinem Patienten mit dieser Haltung begegnet, wenn er ihn übergeht oder bevormundet und ihm dadurch das Gefühl gibt, unqualifiziert, unwissend und irgendwie mitschuldig an seinem Zustand oder dem ausbleibenden Erfolg der Therapie zu sein, oder wenn er die Gefühle des Patienten einfach ignoriert, dann liegt eine eklatant unzureichende medizinische Versorgung vor.

Ein wesentlicher Leitsatz der klassischen Medizin, 1925 erstmals von Francis W. Peabody in einer Vorlesung vor Harvard-Studenten formuliert, lautet: »Das Geheimnis in der *Versorgung* des Patienten liegt darin, für ihn *Sorge zu tragen*.« Dieses Verständnis der Aufgabe des Arztes muss in den Gesundheitsberufen noch viel mehr als bisher ins Bewusstsein dringen. Idealerweise ist die Begegnung zwischen Arzt und Patient eine Begegnung auf Augenhöhe, in die beide Seiten wichtige Kompetenzen einzubringen haben, die gleichermaßen bedeutsam für den Heilungsprozess sind, ein Prozess, der schon beim ersten Zusammentreffen und noch vor der Diagnose beginnt. Die Würde des Kranken muss respektiert werden und über den ganzen Behandlungszeitraum gewahrt bleiben, ob das Therapie-»Ziel« nun vollständig erreicht wird oder nicht.

Oft muss ein Arzt zunächst selbst in die Lage des Patienten kommen, um vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben die vielen kleinen und größeren Taktlosigkeiten, den ganzen Mangel an Sensibilität wahrzunehmen, mit dem man als Patient im ärztlichen Versorgungssystem konfrontiert ist und der den Menschen seiner Würde und Selbstbestimmung beraubt. Und wenn dies selbst Ärzten widerfährt, die die Abläufe ja viel besser kennen als die meisten anderen, lässt sich leicht nachvollziehen, wie verunsichert ein Mensch sein muss, dem das Wissen und der Einblick fehlen, um einordnen zu können, was mit ihm geschieht.

Wer ärztliche Hilfe in Anspruch nimmt und sich damit in der Rolle des »Patienten« wiederfindet, ist psychisch oft in einer besonders labilen Verfassung, da er sich natürlich Sorgen um Schwere und Folgen seiner Erkrankung macht. Die meisten von uns befinden sich gegenüber ihrem Arzt in einer Position der absoluten Unwissenheit und fachlichen Inkompetenz, obwohl es ja der eigene Körper ist, um den sich hier alles dreht. Und so reagieren wir äußerst sensibel auf jede Äußerung (und nicht zuletzt auch auf die nonverbalen Botschaften) unseres Arztes. Sie können viel zum Gesundungsprozess beitragen, diesen aber ebenso vollständig unterminieren, wenn der Arzt sich der Wirkung seines Auftretens und seiner Mitteilungen auf den Patienten nicht bewusst ist.

Besonders deutlich wird dies an einer Geschichte, die Bernard Lown^[26], ein renommierter Herzspezialist am Brigham and Women's Hospital der Harvard Medical School, erzählt hat. Während seiner Facharztausbildung ist er Zeuge des folgenden Vorfalls geworden:

»Es ist ein Erlebnis, bei dem mir noch heute ein Schauer

über den Rücken läuft, wenn ich daran zurückdenke. Vor ungefähr dreißig Jahren hatte ich ein Postdoktorandenstipendium bei S. A. Levine, Professor in der Kardiologischen Abteilung der Harvard Medical School und im Peter Bent Brigham Hospital. Er war eine imponierende Persönlichkeit, ein hervorragender Menschenkenner, verfügte über eine präzise Ausdrucksweise und war mit einem kolossalen Gedächtnis gesegnet. Er verkörperte in der Tat das Ideal des humanistischen Mediziners. Einmal in der Woche hielt er in der Klinik eine Herzambulanz ab. Nachdem wir Assistenzärzte einen Patienten untersucht hatten, schaute er kurz herein, um unsere Befunde zu überprüfen, und empfahl dann entweder eine weitere diagnostische Abklärung oder eine Abänderung im Therapieplan. Wenn er sich an die Patienten wandte, tat er dies immer auf sehr beruhigende und bestimmte Weise, und die Patienten nahmen jedes seiner Worte ehrfürchtig auf. Während einer meiner ersten Dienste hatte ich eine Patientin zu untersuchen. Frau S., eine recht attraktive Bibliothekarin mittleren Alters, war wegen einer Verengung an einer der rechten Herzklappen, der Trikuspidalklappe, in die ambulante Behandlung gekommen. Sie hatte eine leichtere Form kongestiver Herzinsuffizienz mit leichten Ödemen in den Fußgelenken, konnte dabei ihrer Arbeit nachgehen und auch ihren Haushalt noch gut bewältigen. Sie erhielt ein Digitalispräparat und wöchentliche Injektionen eines Quecksilber-Diuretikums. Professor Levine, der sie seit mehr als zehn Jahren als Patientin der Klinik kannte, begrüßte Frau S. während seiner Visite besonders freundlich, wandte sich dann an sein großes Ärztegefolge mit den Worten ›Hier haben wir einen Fall von TS‹ und

verschwand wieder aus dem Raum.

Kaum war er zur Tür hinaus, zeigte sich eine abrupte Veränderung im Verhalten von Frau S. Sie schien furchtbar erschrocken zu sein, atmete heftig und fing dann an zu hyperventilieren. Ihre Haut war schweißbedeckt, und ihr Puls hatte sich auf mehr als 150 Schläge in der Minute beschleunigt. Als ich sie nochmals abhorchte, stellte ich zu meinem Erstaunen fest, dass in den Lungen, die noch wenige Minuten zuvor frei gewesen waren, ein feuchtes Rasseln zu hören war. Dies war ungewöhnlich, denn bei einer Verengung der rechten Herzklappe sammelt sich normalerweise keine zusätzliche Flüssigkeit in der Lunge an.

Ich fragte Frau S. nach dem Grund für ihre plötzliche Erregung. Sie sagte, dass Professor Levine in Bezug auf sie von ›TS‹ gesprochen habe und sie wisse, dass das ›terminal situation‹ (Endstadium) bedeute. Zunächst war ich über dieses Missverständnis und ihre Fehlinterpretation der Abkürzung für den medizinischen Fachbegriff ›Trikuspidalstenose‹ (Herzklappenverengung) amüsiert. Meine Belustigung wich jedoch sehr schnell ernster Besorgnis, als ich sah, dass meine Erklärungen sie nicht beruhigen konnten und der Flüssigkeitsstau in der Lunge sich verschlimmerte. Ich versuchte, Professor Levine zu erreichen, aber er war einfach nicht ausfindig zu machen. Frau S. starb noch am selben Tag an akutem Herzversagen. Wenn ich an diesen tragischen Vorfall zurückdenke, erschauere ich bis auf den heutigen Tag angesichts der unheimlichen Macht des ärztlichen Diktums.«

Anhand dieser Geschichte sieht man, wie das

mikrobiologische Geschehen einer dramatisch und abrupt ablaufenden Geist-Körper-Interaktion im Extremfall unmittelbar den Tod eines Menschen zur Folge haben kann. Der Bericht von Bernard Lown gewährt uns Einblick in einen Prozess, zu dessen Beginn ein Gedanke steht, der im Geist der Patientin dadurch ausgelöst wurde, dass ihr Arzt ohne weitere Erklärung einen medizinischen Fachbegriff hinwarf. Obwohl er unzutreffend war, wurde der *Gedanke*, sich im tödlichen Endstadium ihrer Krankheit zu befinden, *für sie zur Realität*, was zu einer sofortigen massiven leib-seelischen Reaktion führte. Der Glaube an die Wahrheit des Gedankens hatte sich ihrer bereits so vollständig bemächtigt, dass selbst die fachlich kompetente Aufklärung des Missverständnisses durch einen anderen Arzt und seine Versuche, sie zu beruhigen, nicht mehr zu ihr durchdrangen. Ihr Geist war zu dieser Zeit schon zu sehr in Aufruhr, zu sehr von Angst und Panik erfasst, und ihre psychische Verfassung überrollte offenbar die Steuerungsfunktionen ihres Körpers, die normalerweise das physiologische Gleichgewicht aufrechterhalten. In ihrem Körper lief eine vehemente Stressreaktion ab, gegen die sie selbst machtlos war und aus der sie auch die Ärzte nicht mehr herausholen konnten. Nicht einmal die Lebenserhaltungssysteme und die entschlossenen Rettungsbemühungen eines der besten Krankenhäuser der Welt konnten sie retten, nachdem diese Kettenreaktion, ausgelöst von einer anscheinend harmlosen, immerhin reichlich unsensibel hingeworfenen Äußerung, einmal in Gang gekommen war.

Bernard Lowns Bericht zeigt in drastischer Weise, welchen enormen Einfluss ein als Wahrheit angenommener Glaube, der im Grunde nichts als ein Gedankenimpuls ist, auf unsere Gesundheit haben kann. Angesichts der Auswirkungen

unserer Gedanken und Gefühle auf unsere Gesundheit geht es im Prinzip um die Frage nach den Vorgängen in Gehirn und Nervensystem und nach dem tiefgreifenden und direkten Einfluss, den sie auf unsere Physiologie, kurz auf unseren Körper haben können. Aus praktischer Sicht heißt das, dass die Art unseres Umgangs mit unseren Gedanken und Gefühlen Lebensqualität und Gesundheit sowohl unmittelbar als auch nachhaltig mitbestimmen können. Eines jedenfalls macht diese Anekdote aus der klinischen Erfahrung Dr. Lowns deutlich. Hätte diese Patientin nicht ganz so prompt reagiert und wäre sie etwas mehr bereit gewesen, die Falschheit ihrer Annahme in Erwägung zu ziehen, dann hätte sie diese Episode möglicherweise überlebt. Unglücklicherweise verfügte sie im entscheidenden Moment offenbar nicht über diesen mentalen Spielraum. Vielleicht war ihr Glaube an ihren Arzt auch stärker als der Glaube an sich selbst. Wie dem auch immer sein mag, zeigt der Bericht Bernard Lowns, welche dramatischen Folgen eine emotionale Reaktion auf die missverstandene Bemerkung eines Arztes haben kann.

Wäre Dr. Levine etwas weniger eilig im Anschluss an seine Bemerkung verschwunden, dann hätte er ebenso wie Dr. Lown leicht bemerken können, welche Wirkung seine Worte auf seine Patientin hatten und dass sie unter akutem Stress stand. Schon mit einer einfachen Erkundigung nach ihrem auffälligen Zustand hätte er ihr auf der Stelle ihre Angst nehmen und den ganzen weiteren Verlauf abwenden können.

Ein Todesfall wie dieser ist in der ärztlichen Praxis glücklicherweise ein sehr seltenes Ereignis; für die Beunruhigungen, Kränkungen und manchmal auch Demütigungen, welche die Patienten im medizinischen Versorgungssystem hinnehmen müssen, gilt dasselbe leider

nicht. Vieles davon wäre vermeidbar, wenn Ärzte in ihrer Ausbildung lernen würden, in der Betreuung ihrer Patienten psychologischen und sozialen Aspekten ebenso viel Beachtung zu schenken wie der rein physischen Versorgung. Immerhin zeichnet sich zunehmend eine Veränderung in dieser Richtung ab.

Viele Ärzte bringen von sich aus diese Sensibilität auf und nehmen – über die hippokratische Weisung hinaus, vor allem keinen Schaden zuzufügen – die empathische Rolle, zu der sie im Verhältnis von Arzt zu Patient angehalten sind, aktiv wahr. Niemandem zu schaden würde freilich voraussetzen, in jedem Augenblick dessen gewahr zu sein, was der Umgang mit einem Patienten in diesem bewirkt. Ohne dieses Gewahrsein fehlte es dem Arzt an einem inneren Maßstab, um zu ermessen, welchen Eindruck seine Äußerungen und sein Auftreten im Patienten hinterlassen. Diesen inneren Maßstab bietet ihm die Achtsamkeit. Was sich die meisten Patienten von ihrem Arzt erwarten, ist gesehen, gehört und ernst genommen zu werden. Dazu muss der Arzt natürlich zuhören können und sich notfalls auch die Zeit nehmen, Anliegen herauszuhören, die zu benennen der Patient selbst sich scheut.

Im Arzt-Patienten-Verhältnis und in der klinischen Kommunikation wird das »Prinzip Achtsamkeit« heute immer mehr zum Bestandteil einer fundierten Ausbildung sowohl der Medizinstudenten als auch der angehenden Fachärzte. Einige Ärzte, wie zum Beispiel Ron Epstein von der School of Medicine der Rochester University, setzen sich öffentlich für mehr Achtsamkeit in der Ausübung des Arztberufes ein, indem sie ihre Ansichten und Forschungen zum Thema in führenden medizinischen Fachzeitschriften publizieren. In einem Artikel des *Journal of the American Medical Society*

mit dem Titel »Achtsamkeitspraxis« unterstreicht Dr. Epstein, welcher Wert für den Arzt darin liegen kann, »auf die eigenen körperlichen und psychischen Vorgänge zu achten, während er seinen alltäglichen Aufgaben nachgeht«, und sagt weiter: »Diese kritische Selbstbetrachtung ... ermöglicht es dem Arzt, den Nöten [seiner] Patienten mit offenem Ohr zu begegnen, eigene Irrtümer einzusehen, an seiner ärztlichen Qualifikation zu arbeiten, auf empirischen Daten beruhende^[27] umsichtige Entscheidungen zu treffen und seine eigene Wertorientierung zu definieren, so dass er in der Lage ist, mit Einfühlungsvermögen, Fachkompetenz, geistiger Präsenz und Einsicht zu handeln.« Gemeinsam mit seinen Kollegen Mick Krasner, Timothy Quill und weiteren Medizinern von der University of Rochester hat Ron Epstein den Weg für ein Schulungsprogramm bereitet, das Ärzte in der medizinischen Grundversorgung im Sinne der achtsamen Kommunikation unterweisen soll. Danach verringerte sich unter den Ärzten die Zahl der Fälle von Burnout^[28] (in Form emotionaler Erschöpfung), das Ausmaß an Depersonalisation (das heißt die Betrachtung des Patienten als Objekt) und des Gefühls zu versagen. In Folge des Trainingsprogramms zeigten sich »sowohl kurz- als auch langfristig Verbesserungen im Sinne einer patientenzentrierten ärztlichen Versorgung, da sich das persönliche Wohlbefinden der Ärzte steigerte und ihre innere Einstellung zu ihrer Arbeit sich positiv veränderte«. Zusammen mit anderen vergleichbaren Programmen, die mit originellen und einfühlsamen Konzepten darauf abzielen, Ärzten zu mehr Wohlbefinden und Sinnerfüllung in ihrem Beruf zu verhelfen, zeigt diese neue Art einer einbeziehenden, auf Achtsamkeit basierenden Fortbildung für Ärzte, dass man in der

medizinischen Ausbildung und Berufspraxis langsam umzudenken beginnt. Von ihnen geht in zunehmendem Maß ein positiver Einfluss darauf aus, wie der Arztberuf auf menschlicher und zwischenmenschlicher Ebene tatsächlich ausgeübt wird. Ein weiteres Beispiel dafür ist das Curriculum »The Healer's Art«, das sich an Medizinstudenten und Ärzte wendet. Es wurde von Rachel Naomi Remen an der Medical School der University of California San Francisco entwickelt und hält zurzeit überall in den USA und im Ausland in die medizinischen Fakultäten Einzug.

Einer der Wegbereiter für diese neuere Entwicklung war George Engel, der mit seiner Arbeit in gewissem Sinn ihr philosophischer Ahnherr ist. Dr. Engel war über Jahrzehnte einer der führenden Köpfe der Rochester Medical School, wo er den Lehrstil revolutionierte, indem er sich dafür einsetzte, den menschlichen Belangen der Patienten dieselbe Aufmerksamkeit entgegenzubringen wie den physischen Befunden. Die angehenden Ärzte sollten schon während ihrer Ausbildung lernen, psychologischen und sozialen Aspekten die gleiche Bedeutung beizumessen und sie mit der gleichen wissenschaftlichen Strenge und Sorgfalt zu behandeln wie Röntgenaufnahmen und Laborwerte. Er vertrat ein erweitertes Modell für die ärztliche Praxis, das als *biopsychosoziales Modell* bekannt wurde. Engel ist damit ein wichtiger Vertreter der systemischen Betrachtung (vgl. Kapitel 12) von Gesundheit und Krankheit, bei der es darum geht, im Patienten den ganzen Menschen zu sehen. Mit seiner Arbeit hat er eine ganze Generation junger Ärzte beeinflusst, unter ihnen auch Mick Krasner und Ron Epstein, und sie ermutigt, in ihrer ärztlichen Praxis die Grenzen des traditionellen medizinischen Denkens der damaligen Zeit zu überwinden.

Obwohl schon Hippokrates auf die eminente Bedeutung des Geistes für Gesundheit und Krankheit hingewiesen hat, spielte der Einfluss psychologischer Faktoren auf physische Erkrankungen vor der Einführung des Engelschen Modells in den Curricula des modernen Medizinstudiums nur eine untergeordnete Rolle. Die Dimension des Geistes war aus den offiziellen Lehrinhalten der medizinischen Fakultäten praktisch verbannt. Einer der Hauptgründe dafür ist die seit Descartes im westlichen Denken übliche Trennung der ursprünglichen Ganzheit des Menschen in *Soma*, »Körper«, einerseits und *Psyche*, »Seele«, andererseits: Seit dem 17. Jahrhundert ging man von zwei separaten Wesenheiten aus, zwischen denen es im Grunde keine Verbindungen gab. Diese Kategorisierung vereinfachte zwar das Verständnis auf einer bestimmten Ebene, doch geriet im Laufe der Zeit in Vergessenheit, dass die Trennung von Geist und Körper nur eine gedankliche Konstruktion war. Die westliche Kultur wurde von dieser dualistischen Sicht- und Denkweise völlig durchdrungen, und damit verschloss sich die anerkannte wissenschaftliche Forschung prinzipiell dem gesamten Thema der Wechselbeziehungen zwischen Körper und Geist. Sogar in unserem alltäglichen Sprachgebrauch spiegelt sich dieser Dualismus wider und engt damit die Bahnen ein, in denen unser Denken verläuft. Folglich tun wir uns schwer damit, Geist und Körper als ungetrennt und in nicht-dualistischer Weise zu betrachten. Wir sprechen von »meinem« Körper und davon, einen Körper zu »haben«, ohne zu fragen, wer es denn ist, der sich da als vom Körper getrennt erfährt und auf ihn Besitzanspruch erhebt. Erst in den vergangenen Jahrzehnten hat sich dieser ältere Blickwinkel und damit auch unser Sprachgebrauch verändert, als nämlich die gravierenden Mängel und logisch unhaltbaren Verkürzungen

des dualistischen Paradigmas deutlicher zutage traten. Die wachsende Akzeptanz für eine ganzheitlichere Sichtweise ist dabei zum Teil den Befunden der kontemplativen Neurowissenschaft zu verdanken, die zeigen konnte, dass sich aufgrund längerfristiger Schulung des Geistes durch Meditation im Gehirn neurale Muster ausprägen, die nie zuvor beobachtet wurden – ein Beispiel dafür, wie der immaterielle Geist (*Psyche*) Veränderungen im materiellen Gehirn (*Soma*) bewirkt. Beide Sphären durchdringen einander und bilden ein nahtloses Ganzes.

Ein wesentlicher Schwachpunkt des herkömmlichen biomedizinischen Modells liegt darin, dass es keine Erklärung dafür anzubieten hat, warum manche Menschen unter bestimmten Umständen krank werden und andere nicht, auch wenn sie den gleichen Umweltbedingungen oder Krankheitserregern ausgesetzt sind. Wenn Erbfaktoren die Unterschiede in der Immunreaktion auch zum Teil erklären mögen, so scheinen hier noch andere Faktoren eine Rolle zu spielen. Einer These des Engelschen biopsychosozialen Modells zufolge erhöhen psychologische und soziale Faktoren einerseits die Anfälligkeit für Krankheiten, andererseits können sie aber auch vor Erkrankung schützen. Zu diesen Faktoren zählen die Überzeugungen und Einstellungen eines Menschen, das Maß an Unterstützung und Zuwendung seitens seiner Familie und Freunde, psychische Belastungen und Umwelteinflüsse, denen er ausgesetzt ist, sowie eine gesunde oder ungesunde Lebensweise. Die Entdeckung, dass das Immunsystem durch psychologische Faktoren beeinflusst werden kann, bot einen plausiblen Weg zur Erklärung des Zusammenwirkens von Geist und Körper auf biologischer Basis. Dies wiederum bestätigte das biopsychosoziale Modell. Mit dem Aufkommen der kognitiven, affektiven und

kontemplativen Neurowissenschaft ergeben sich möglicherweise noch weitere plausible biologische Ansätze, die die enge Verbindung von Körper und Geist aufzeigen und damit zugleich ein neues Licht auf Gesundheit und Krankheit werfen.

Ein weiteres wohlbekanntes Phänomen, für das der Schulmedizin innerhalb ihres herkömmlichen Modells die Erklärungsbasis fehlt, ist der *Placeboeffekt*. Er weist ebenfalls auf die Notwendigkeit eines Gesundheitsmodells hin, in dem die Rolle des Geistes stärkere Berücksichtigung findet. Zahlreiche Studien haben immer wieder ergeben, dass Menschen, die der Meinung sind, ein bestimmtes hochwirksames Medikament erhalten zu haben, klinisch relevante Reaktionen zeigen, die für die Wirkungsweise dieses Medikaments charakteristisch sind, obwohl sie in Wirklichkeit lediglich eine Zuckertablette, ein sogenanntes Placebo, bekommen hatten. Es gibt Fälle, in denen die Stärke der Placeboreaktion nahezu an den Wirkungsgrad des Medikaments heranreicht. Dieses Phänomen kann nur damit erklärt werden, dass die Suggestion, ein hochwirksames Präparat eingenommen zu haben, ausreicht, um in Gehirn und Nervensystem einen Prozess auszulösen, der im Körper für ähnliche Bedingungen sorgt, wie sie auf molekularer Ebene durch den Wirkstoff des entsprechenden Medikaments zustande kämen. Daraus lässt sich ableiten, dass das, was ein Mensch *glaubt* – auf welchem Wirkungsmechanismus das Phänomen immer beruhen mag –, entweder zu Veränderungen der biochemischen Funktionen in seinem Körper führt oder zu Prozessen, die diese Veränderungen funktionsgetreu simulieren. Ebenfalls auf der Macht der Suggestion beruht die Wirkung der *Hypnose*, von der man

schon seit langem weiß, dass sie viele psychophysische Vorgänge im Menschen in zum Teil drastischer Weise beeinflussen kann, so zum Beispiel die Schmerzwahrnehmung oder Gedächtnisleistungen. Auch für dieses Phänomen bietet das herkömmliche medizinische Modell freilich keinen Raum.

Die westliche Anerkennung der *Akupunktur* als Heilverfahren trug ebenfalls zur Erweiterung unserer Sichtweise von Gesundheit und Krankheit bei. Den spektakulären Auftakt dazu bildete der Fall des James Reston von der *New York Times*, der sich während eines Aufenthalts in China wegen eines Blinddarmdurchbruchs einer Operation unterziehen musste und gegen die anschließend auftretenden Schmerzen eine Akupunkturbehandlung erhielt. Die Wurzeln der Akupunktur liegen in der fünftausend Jahre alten klassischen Medizin Chinas, und die Behandlung besteht in einer Stimulierung der Energiebahnen, der sogenannten *Leitbahnen* oder *Meridiane*. Da diese nach Auffassung westlicher Schulmedizin keine anatomische Grundlage haben, hat die Auseinandersetzung mit der Akupunktur den Horizont des westlichen Denkens wenigstens um die Perspektive erweitert, dass eine ganz andere Auffassungsweise vom Körper möglicherweise ebenfalls zu wirksamen diagnostischen und therapeutischen Methoden führen kann.

Herbert Benson von der Medizinischen Fakultät der Harvard University führte Anfang der siebziger Jahre eine Reihe von Untersuchungen mit Personen durch, die die Transzendente Meditation (TM) praktizierten. Diesen Untersuchungen zufolge bewirkt die Meditation eine bestimmte Kombination ausgeprägter physiologischer Veränderungen, die er als *Entspannungsreaktion* bezeichnete. Dazu gehören verminderter Blutdruck, geringerer Sauerstoffverbrauch und eine allgemeine

Absenkung des Erregungsniveaus. Herbert Benson vertritt die Auffassung, dass die Entspannungsreaktion das physiologische Pendant zur *Übererregung* darstellt, also zu dem Zustand, den wir in Stress- oder Gefahrensituationen erleben. Er schließt daraus, dass eine regelmäßig herbeigeführte Entspannungsreaktion sich positiv auf die Gesundheit auswirken und vor einigen recht schädlichen Folgen von Stress schützen könnte. Außerdem weist er darauf hin, dass sämtliche religiösen Traditionen Methoden kennen, um diese Reaktion auszulösen, und dass in Gebet und Andacht eine Art von Weisheit liegt, die für die körperliche Gesundheit von Bedeutung ist und daher weitere Forschung verdient. Neuere Studien haben den Nachweis erbracht, dass ein Trainieren der Entspannungsreaktion dramatische epigenetische Auswirkungen haben kann, indem Hunderte von Genen an- und ausgeschaltet werden. Zu vergleichbaren epigenetischen Befunden kam Dean Ornish mit einem speziellen Therapieprogramm, das Meditation und eine streng fettarme vegetarische Ernährung vorsieht (siehe Kapitel 31). In einer Studie mit Männern, die an Prostatakrebs erkrankt waren, zeigte sich, dass während ihrer Teilnahme am Programm zahlreiche der Gene ausgeschaltet wurden, die bei Entzündungen und Krebs eine Rolle spielen.

Bereits in den frühen Forschungen der späten sechziger und siebziger Jahre auf dem Gebiet, das man damals als *Biofeedback* oder *Selbstregulierung* bezeichnete, fand man heraus, dass viele Körperfunktionen, die man bis dahin als unwillkürlich betrachtet hatte, wie zum Beispiel Herzfrequenz, Hauttemperatur, Hautleitfähigkeit, Blutdruck und Gehirnströme, beeinflussbar sind, wenn man anhand

entsprechender Messgeräte »Feedback« über die jeweiligen Werte erhält.^[29] Viele der Biofeedback-Studien benutzten damals bereits Entspannungstechniken, Meditation oder Yoga-Übungen, um eine Regulierung dieser Körperfunktionen zu ermöglichen.

Im Jahr 1977 erschien ein Buch, das erstmals die verschiedenen Ansätze zusammenstellte und sie einem breiten Publikum zugänglich machte. *Unser Wissen vom Bewusstsein* von Kenneth Pelletier präsentierte ein weites Spektrum von Forschungsergebnissen, die überzeugend belegen, dass der Geist an der Entstehung von Krankheiten beteiligt ist und umgekehrt auch bei der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit eine Rolle spielt. Das Buch löste weithin Interesse am Zusammenspiel von Geist und Körper aus und lieferte stichhaltige Argumente dafür, dass es sehr viel besser ist, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, anstatt zu warten, bis die Gesundheit dem Stress erlegen ist, und dann auf die Hilfe der Medizin zu hoffen. Mittlerweile gehört das Buch zu den Klassikern auf diesem Gebiet.

Auch die Bücher des prominenten Zeitschriftenherausgebers und führenden Intellektuellen Norman Cousins haben seinerzeit wesentlich dazu beigetragen, das allgemeine Interesse am verantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit, insbesondere an Möglichkeiten der Selbstheilung zu fördern. Cousins' Bericht über seine Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung und mit dem Entschluss, die primäre Verantwortung für seine Genesung nicht den Ärzten zu überlassen, sondern selbst in die Hand zu nehmen, führte zu vielen Kontroversen und Diskussionen innerhalb der etablierten Ärzteschaft von

damals. In dem wegweisenden Buch *Der Arzt in uns selbst* beschreibt er seine erfolgreiche Eigenbehandlung einer degenerativen Kollagenkrankheit, unter anderem mittels einer selbstverordneten Lachtherapie in hohen Dosierungen. Lachen scheint eine höchst gesunde Aktivität zu sein, die Geist und Körper augenblicklich harmonisch vereint. Cousins ist der Auffassung, dass die bewusste Pflege von Humor und der Fähigkeit, sich auch angesichts lebensbedrohlicher Umstände selbst weniger ernst zu nehmen, zu intensiven positiven Seelenzuständen führt, die im Heilungsprozess von hohem therapeutischem Wert sind. Und das ist ganz im Sinn von Alexis Sorbas, der im Angesicht der ganzen Katastrophe tanzt und singt.

In *The Healing Heart* beschreibt Cousins seine Erfahrungen im Anschluss an einen Herzinfarkt, den er einige Jahre nach dem Auftreten der Kollagenkrankheit erlitt. In beiden Büchern berichtet er, wie er den aktuellen Wissensstand der Medizin analysierte, um sich mit deren Möglichkeiten und Grenzen im Hinblick auf seine konkrete Erkrankung und seine persönlichen Umstände vertraut zu machen. Im nächsten Schritt gestaltete er dann, in engem Austausch mit seinen manchmal etwas irritierten Ärzten, sein eigenes, genau durchdachtes und sehr eigenwilliges Genesungsprogramm.

Im Großen und Ganzen zeigten sich die Ärzte außerordentlich tolerant, was seine ungewöhnlichen Ideen und seinen Wunsch betraf, in alle Erwägungen über das therapeutische Vorgehen als gleichberechtigter Partner einbezogen zu werden. Wegen seiner Bekanntheit als Herausgeber der schon seit langem eingestellten *Saturday Review* und seiner medizinischen Fachkenntnisse erhielt er natürlich eine Vorzugsbehandlung.

Aber nicht nur als ein prominenter Norman Cousins, sondern auch als ganz normaler Patient, der aktiv in das Therapiegeschehen einbezogen werden will, sollte man diese Art von »Behandlungspartnerschaft« mit seinen Ärzten und dem dahinterstehenden Gesundheitssystem erwarten können. Voraussetzung dafür ist aber, dass wir uns von unseren Ärzten die nötigen Informationen und Erklärungen geben lassen und darauf bestehen, aktiv an den uns betreffenden Entscheidungsprozessen teilzuhaben. Es gibt viele Ärzte, die diese Art Zusammenarbeit mit ihren Patienten begrüßen und unterstützen. Cousins hat nicht nur zahlreiche kranke Menschen, sondern auch Mediziner und Therapeuten zu einer neuen Auffassung inspiriert, in der die aktive Beteiligung des Patienten als ein wesentlicher Teil des Heilungsprozesses betrachtet wird. Viele von uns reagieren jedoch eingeschüchtert auf ärztliche Autorität, vor allem wenn wir durch die Sorge um unsere Gesundheit verunsichert sind und selbst wenig oder gar nichts von den medizinischen Zusammenhängen verstehen. In diesem Fall kann es uns besondere Mühe kosten, genügend Geistesgegenwart und Selbstvertrauen aufzubringen, um die Fragen zu stellen, auf die es uns ankommt. In einer solchen Situation kann es helfen, in der Vorbereitung auf die Begegnung mit dem Arzt und im direkten Gespräch mit ihm die Kraft der Achtsamkeit zu nutzen, um mit größerem Erfolg für die eigenen Belange einzutreten.

Ein weiterer, wenn auch indirekter Einfluss, durch den die Medizin Impulse zur Entwicklung eines neuen Paradigmas erhielt, ging von der Umwälzung des physikalischen Weltbildes aus, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts einsetzte und bis heute andauert in den Diskussionen um Stringtheorie, Supersymmetrie, das Wesen von Materie und Energie, die

Natur des Raumes bis hin zur Frage, ob unser Universum das einzige ist oder nur eines von vielen. Die Physik als Inbegriff strenger Naturwissenschaft musste sich mit einigen grundsätzlichen Entdeckungen auseinandersetzen, die aufzeigten, dass sich die natürliche Welt der Phänomene auf einer fundamentalen Ebene in herkömmlichen Begriffen weder beschreiben noch begreifen lässt. Unsere elementaren Vorstellungen davon, *was* die Dinge sind und *wo* sie sich befinden und dass eine bestimmte Kombination von Ursachen immer dieselbe Wirkung hat, mussten vollständig revidiert werden, um die Dimension des Kleinsten und Schnellsten zu verstehen. So weiß man heute, dass die subatomaren Partikel – Elektronen, Protonen und Neutronen –, aus denen die Atome aufgebaut sind, die wiederum die gesamte stoffliche Welt einschließlich des menschlichen Körpers bilden, je nach Betrachtungsweise die Eigenschaften von Wellen oder von Partikeln besitzen. Auch lässt sich nicht mit völliger Gewissheit sagen, welchen Energiebetrag sie zu einem bestimmten Zeitpunkt aufweisen. Die Wechselbeziehungen von Ereignissen auf dieser Ebene physikalischer Realität sind somit nur als Wahrscheinlichkeiten darstellbar.

Zur Beschreibung der Vorgänge im Inneren des Atoms war es für die Physiker unabdingbar, ihre Auffassung von der Realität radikal zu erweitern. So benutzten sie den Begriff »Komplementarität«, um damit auszusagen, dass »etwas«, zum Beispiel ein Elektron, völlig verschiedene und offenbar unvereinbare physikalische Eigenschaften aufweisen kann und damit entweder als Welle oder als Partikel erscheint, je nachdem, mit welcher Methode man es untersucht. Sie waren gezwungen, als grundlegendes Naturgesetz ein Prinzip der *Unbestimmtheit* anzunehmen, um zu erklären, warum man

entweder den Ort eines subatomaren Partikels oder seinen Impuls kennen kann, nicht aber beides zugleich. Darüber hinaus mussten sie die Vorstellung eines *Quantenfeldes* entwickeln, welche besagt, dass Materie nicht von dem sie umgebenden Raum getrennt werden kann, dass also Partikel einfach »Verdichtungen« eines universellen, alles erfüllenden Kontinuums sind. Innerhalb dieser Weltbeschreibung verliert die Frage, was das Auftauchen von Materie im leeren Raum oder ihr Verschwinden »verursacht«, ihre Bedeutung, obwohl beides durchaus vorkommt. Die neue Beschreibung der Realität, der inneren Struktur der Teilchen, aus denen unsere Körper und letztlich die Welt bestehen, ist so weit von unseren gewöhnlichen Denkmodellen entfernt, dass sie eine völlige Umorientierung erforderlich macht.

Die revolutionären kosmologischen Konzepte, mit denen die Physiker nun schon seit mehr als hundert Jahren ringen, haben allmählich auch den Weg ins allgemeine Bewusstsein gefunden, und so hat sich das Denken in Komplementaritäten auch auf andere Wissensbereiche ausgedehnt. Daher akzeptiert man heute leichter die Aussage, dass Naturwissenschaft und Medizin *eine* spezifische Beschreibung von Gesundheit liefern, die als solche *nicht die einzig gültige* sein muss. Das Konzept der Komplementarität erinnert uns daran, dass Wissenssysteme stets unvollständig sind und als Teilaspekte eines größeren Ganzen gesehen werden müssen, das selbst jenseits aller Modelle und Theorien liegt, die es zu beschreiben versuchen. Die Idee der Komplementarität bestreitet keineswegs den Wert von Wissen in einem bestimmten Gebiet. Sie verweist lediglich auf die Tatsache, dass jedes Wissen begrenzt und nur innerhalb des Systems anwendbar ist, in dem seine Beschreibungen Gültigkeit und Aussagekraft besitzen.

In seinem Buch *Die Medizin von Raum und Zeit. Ein Gesundheitsmodell* legt Larry Dossey aus der Sicht des Arztes Ideen dazu vor, welche Folgen dieses neue Denkmodell der Physik für die Medizin haben kann. Dossey vertritt die Auffassung, dass unsere gewöhnlichen Vorstellungen von Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit noch immer fest im Denken der Newtonschen Physik des 17. Jahrhunderts verankert sind; wenn sich nun aber die Physik zugunsten einer angemesseneren Naturbeschreibung weiterentwickelt hat, stellt sich unweigerlich die Frage, ob sich nicht auch unsere Definitionen von Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit ebenso weiterentwickeln müssen. Laut Dossey haben »wir die seltene Chance, ein [Gesundheits-]System zu gestalten, in dessen Mittelpunkt das Leben und nicht der Tod steht, das die Einheit betont statt Fragmentierung ... und Isolation«. [\[30\]](#)

Wie wir gesehen haben, entstand aus der Notwendigkeit, Gesundheit und Krankheit in einem umfassenderen Kontext als dem herkömmlichen zu verstehen, ein neues Paradigma. Obwohl es noch in den Kinderschuhen steckt, findet es doch allmählich stärkeren Widerhall, nicht allein in der medizinischen Praxis, sondern auch in der Gesellschaft, in ihrer Auffassung von Gesundheit und Krankheit und darin, was sie sich von der Medizin und vom Gesundheitssystem erwartet. Eine dieser Auswirkungen findet sich in einer zunehmenden Erweiterung des Orientierungsrahmens in der medizinischen Forschung und klinischen Praxis, was in verschiedenen Namengebungen wie Mind-Body-Medizin, Verhaltensmedizin oder integrative beziehungsweise ganzheitliche Medizin zum Ausdruck kommt. Was verstehen

wir eigentlich unter Gesundheit? Wie können wir sie am besten fördern? Wie können wir Krankheiten vorbeugen? Wie können wir die Erkrankungen und Behinderungen, unter denen wir leiden, am besten behandeln oder heilen? – Dies sind die Fragen, um deren tieferes Verständnis sich jeder dieser komplementären Ansätze bemüht.

Offiziell gibt es die Verhaltensmedizin seit dem Jahr 1977. Sie erkennt das innige Verflochtensein von Geist und Körper ausdrücklich an und misst der wissenschaftlichen Erforschung dieser Zusammenhänge große Bedeutung bei, um dadurch zu einem tieferen Verständnis von Gesundheit und Krankheit zu gelangen. Als interdisziplinärer Forschungszweig, der Verhaltenswissenschaft und Biomedizin miteinander verbindet, hegt sie die Hoffnung, aus der gegenseitigen Befruchtung beider Wissenschaften möge sich ein umfassenderes Bild von Gesundheit und Krankheit ergeben, als es jede für sich liefern könnte. Die Verhaltensmedizin geht ausdrücklich davon aus, dass unsere Denkmuster und Emotionen eine große Rolle hinsichtlich Gesundheit und Krankheit spielen können. Was wir in Bezug auf unseren Körper und unsere Krankheit *glauben*, ist ihrer Anschauung nach für den Heilungsverlauf von Bedeutung, und insgesamt haben unsere Lebensweise, die Art unseres Denkens und Verhaltens großen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Die Verhaltensmedizin bietet neue Hoffnung für Menschen, die durch das Raster des Gesundheitssystems gefallen sind und ihm ernüchtert und enttäuscht den Rücken kehren. Klinische Programme wie MBSR geben ihnen wie gesagt die Möglichkeit, etwas für sich selbst im Sinne der *Komplementarität*, der *Er-Gänzung* zu den herkömmlichen medizinischen Verfahrensweisen zu tun. Immer mehr Ärzte ermutigen diese Menschen dazu, an Achtsamkeitskursen

teilzunehmen, Meditation und Yoga zu erlernen und zu üben, um mit ihrer Hilfe Stress, Krankheit und Schmerzen zu begegnen und ihre Auswirkungen auf Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit auf ein Minimum zu reduzieren. Durch solche Programme erwerben sie die Fähigkeit, sich ihren Lebensproblemen zu stellen und individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln, anstatt sich nur in die Hände von »Fachleuten« zu begeben, die sie »in Ordnung bringen« und ihre Probleme auf magische Weise zum Verschwinden bringen sollen. Die Programme sind Anstöße, mit deren Hilfe Menschen daran arbeiten können, gesünder und stabiler zu werden, mit denen sie ihre Vorstellungen davon, wozu sie selbst in der Lage sind, erweitern können, und über die sie lernen, sich zu entspannen und den Stress in ihrem Leben besser zu bewältigen.^[31] Parallel dazu können sie sich bemühen, prinzipielle Veränderungen in ihrer Lebensführung vorzunehmen, die sich unmittelbar auf ihre Gesundheit und ihr körperliches Wohlbefinden auswirken. Der vielleicht wichtigste Schritt, den sie innerhalb eines solchen Programms tun können, ist aber die Erweiterung des Bildes, das sie von sich selbst, von ihrem Leben und der Welt haben.

Welchen Namen man dieser neuen Orientierung nun immer geben mag – ob Verhaltensmedizin, integrative, ganzheitliche oder Geist-Körper-Medizin –, immer strebt sie eine Erweiterung des herkömmlichen medizinischen Versorgungsmodells an, damit der Geist ebenso wie der Körper Berücksichtigung findet, persönliche Verhaltensweisen, Einstellungen, Gedanken und Gefühle ebenso wie objektive Befunde, klassische Symptombeschreibungen und konventionelle, das heißt

medikamentöse oder chirurgische Therapiemethoden. Die neuen, zunehmend auf empirische Nachweise gestützten (»evidence-based«) Disziplinen beziehen in ihre erweiterte Definition von Medizin und Gesundheitswesen den Patienten als *aktiv Mitwirkenden* ein. Anstatt sich ausschließlich auf die Ärzte zu verlassen, lernt der Patient, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen – etwas, über das er weit mehr Macht hat als über Krankenhäuser, Ärzte und therapeutische Prozeduren. Sich in Ergänzung zu dem, was der Arzt tun kann, intensiv um die eigene Gesundheit und Gesundung zu bemühen bedeutet dabei stets, den Moment, in dem man diese Entscheidung trifft, in seiner ganzen Realität zum Ausgangspunkt zu nehmen.

Die Teilnahme an einem der MBSR-Kurse, ob auf Anraten des Arztes oder auf eigene Initiative hin, gehört zu den Möglichkeiten, die kranke, gestresste oder schmerzgeplagte Menschen haben, an ihrem eigenen Heilungsprozess verantwortlich mitzuwirken. Ein kleiner, aber wesentlicher Ausschnitt dessen, was ihnen ein MBSR-Kurs vermitteln kann, ist das Wissen um einige neue Forschungsergebnisse aus den hier vorgestellten neuen Disziplinen, die veranschaulichen, wie wichtig es im eigenen Interesse ist, sich mit den Interaktionen zwischen Geist und Körper zu beschäftigen.

Als dieses Buch erstmals erschien, gab es praktisch keine Forschungen zur Achtsamkeit oder auf dem Prinzip der Achtsamkeit beruhende klinische Programme wie MBSR. Heute verfügen wir über eine ständig wachsende Zahl an wissenschaftlichen Belegen dafür, dass MBSR und vergleichbare Methoden in der Lage sind, Einfluss auf bestimmte Hirnregionen zu nehmen, zumindest einige Immunfunktionen positiv zu beeinflussen, unter

Stressbedingungen emotional ausgleichend zu wirken, Schmerzen zu lindern sowie eine große Bandbreite von Heilindikatoren sowohl bei den verschiedensten medizinischen Diagnosen als auch im gesunden Menschen zu verstärken. Aufgrund der bisherigen Ausführungen haben Sie wahrscheinlich schon eine klarere Vorstellung vom »neuen Paradigma« in Medizin und Gesundheitswesen gewonnen, wenn wir uns nun noch weiter in die Inhalte des MBSR-Curriculums, wie wir es in Teil I umrissen haben, und in die eigentliche Praxis der Achtsamkeit vertiefen. Zunächst aber wollen wir uns noch etwas eingehender mit den neueren wissenschaftlichen Nachweisen für das enge Zusammenwirken von Geist und Körper, für den Einfluss psychologischer Faktoren auf Gesundheit und Krankheit sowie mit den positiven Auswirkungen des geistigen Trainings durch Aufmerksamkeitsübungen befassen. Vielleicht wird auf diese Weise noch ein wenig verständlicher, warum es sinnvoll sein kann, sich in der Achtsamkeit zu üben, als ob das Leben davon abhinge, und vielleicht sind Sie dann auch besser in der Lage, die ärztlichen Empfehlungen zur Veränderung Ihrer Lebensweise nachzuvollziehen. Gerade durch die Beschäftigung mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung wird medizinisches Fachwissen entmystifiziert, weil wir nun sehen, woher die Ärzte ihr Wissen beziehen, und selbst etwas von dem empirischen Material kennenlernen, das hinter deren »objektiven« Befunden steht. In den MBSR-Kursen ermutigen wir die Patienten dazu, aus solchem Fachwissen ihre eigenen Schlüsse zu ziehen, sich über seine Grenzen Gedanken zu machen und sich zu fragen, worin seine Bedeutung für ihre eigene Situation oder Erkrankung liegt. Die Beschäftigung mit diesen Forschungsergebnissen kann sie dazu anregen, die oft sehr eingeschränkten und

einschränkenden Vorstellungen zu überprüfen, die sie von sich, ihrer Krankheit und ihren eigenen Gestaltungsmöglichkeiten haben. Und es sind Vorstellungen, die sich verändern lassen, sobald wir Zugang zu unseren inneren Ressourcen finden.

Wenn wir uns, gleich in welcher Altersstufe, um Einsicht in die einschlägigen Forschungsergebnisse bemühen, beginnen wir vielleicht zu verstehen, dass die Wissenschaft nur bestätigt, was auf andere Weise längst bekannt ist, nämlich dass jeder von uns für sein eigenes Wohlbefinden verantwortlich ist. Diese Rolle lässt sich sehr viel wirkungsvoller gestalten, wenn wir uns einige Aspekte unserer Lebensweise bewusst machen, die sich auf unsere Gesundheit positiv oder negativ auswirken, um sie dann entsprechend zu pflegen oder zu verändern. Dazu zählen unsere Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle, unsere konkreten Handlungen und Verhaltensweisen, unsere Lebensgewohnheiten, unsere Haltung gegenüber der Gesellschaft und nicht zuletzt unser Verhältnis zur Natur. Jeder dieser Faktoren kann in unterschiedlicher Weise unsere Gesundheit beeinflussen, jeder von ihnen steht in Verbindung mit Stress und unseren Versuchen zur Stressbewältigung, und auf jeden von ihnen können wir umgekehrt durch die Übung der Achtsamkeit direkten Einfluss nehmen. Im nächsten Kapitel werden wir uns mit einer Reihe von empirischen Nachweisen beschäftigen, die die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit aus der Perspektive der Geist-Körper-Einheit bestätigen. Sie zeigen uns, wie wichtig es ist, dass wir unserer Denkmuster, unserer emotionalen Muster und unserer Verhaltensmuster auf achtsame Weise innewerden.

15. Die Einheit von Körper und Geist: Wie sich Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle auf Gesundheit und Krankheit auswirken

Die Bedeutung von Wahrnehmung und Denken für die Gesundheit

Im letzten Kapitel haben wir an einem drastischen Beispiel gesehen, was eine bloße Vorstellung zu bewirken vermag: Ein Gedanke, hervorgerufen durch eine missverständliche Äußerung, versetzte Geist und Körper einer Patientin in einen Schockzustand, der unmittelbar ihren Tod zur Folge hatte. Dieser eine Gedanke, obgleich unzutreffend, löste eine ganze Kaskade physiologischer Ereignisse aus und stürzte die normalerweise stabilen homöostatischen Prozesse des Körpers samt der Herz-Lungen-Koordination auf rapide und irreversible Weise in heillose Unordnung. Auch wenn wir uns unserer Gedanken *als* Gedanken oft nicht bewusst sind, haben sie doch auf unser gesamtes Tun und unsere Gesundheit erheblichen Einfluss, ob im Guten oder im Schlechten. Ein typisches Beispiel dafür ist das *depressiv-zwanghafte Grübeln*. Ständig sich wiederholende negative Gedankenmuster können uns in einen Zustand schwerer Depression hineintreiben, aus dem es kaum noch ein Entrinnen zu geben scheint. Wir werden auf das Thema bei späterer Gelegenheit noch genauer eingehen, und zwar im Zusammenhang mit der Frage, welche eminente Rolle das

Achtsamkeitstraining als kognitiver Ansatz (MBCT) dabei spielen kann, ob ein einzelner negativer Gedankenimpuls eine solche physiologische Kettenreaktion auslöst oder nicht.

Unsere Denkmuster geben uns vor, auf welche Weise wir die Wirklichkeit wahrnehmen und interpretieren, wie wir mit uns selbst umgehen und auf die Außenwelt reagieren. Jeder von uns hat seine eigene Art, seine Erlebnisse und das, was ihm widerfährt, zu deuten. Aus unseren Denkmustern ergeben sich unsere Beweggründe und die Art unserer Entscheidungen. Sie haben Einfluss auf unser Selbstvertrauen und unseren Handlungsspielraum. Sie bilden den Kern unserer Weltanschauung und die Basis unseres Lebensgefühls.

Überdies können unsere Gedanken in hohem Maße emotionsgeladen sein. Einige von ihnen vermitteln uns positive Gefühle wie Freude, Glück und Zufriedenheit, andere solche der Traurigkeit, Isolation, Hoffnungslosigkeit oder gar Verzweiflung. Häufig wachsen sich unsere Gedankengänge zu ganzen Epen aus, Geschichten, die wir uns selbst über die Welt erzählen, über andere Menschen und uns selbst, über Vergangenheit und Zukunft. Wenn wir ihnen aber wirklich auf den Grund gehen, indem wir achtsam den ganzen Denkprozess mit seinem emotionalen Gehalt verfolgen, stellt sich oft heraus, dass viele unserer Gedanken bestenfalls Halbwahrheiten sind. Häufig sind sie ganz einfach falsch, auch wenn wir fast immer vom Gegenteil ausgehen. Entwickeln sie sich zu typischen Denk- und Verhaltensmustern, können sie uns auf Jahre und Jahrzehnte hinaus in Blindheit gefangen halten. Diese Muster können ein enormes Problem darstellen, da sie von großem Einfluss auf unsere Vorstellung von uns selbst und anderen sind, auf unser Vertrauen in unsere Entwicklungs- und

Handlungsmöglichkeiten, sogar auf das Ausmaß an Glücksfähigkeit, das wir uns zutrauen oder absprechen. Denkmuster können verschiedenen Kategorien zugeordnet werden, die sich systematisch erforschen lassen. Man gelangt so zu einer Art Typologie, die eine vergleichende Beobachtung ermöglicht.

Optimismus und Pessimismus – die grundlegenden Filter unserer Weltsicht

Martin Seligman ist Mitbegründer eines neuen Forschungszweigs, der als »positive Psychologie« bekannt geworden ist. Über viele Jahre hat er mit seinen Kollegen von der University of Pennsylvania Personen, die sich aufgrund ihrer Deutung persönlicher Erlebnisse eindeutig einer optimistisch beziehungsweise pessimistisch orientierten Gruppe zuordnen ließen, auf gesundheitliche Aspekte hin untersucht. Zwischen diesen zwei Gruppen gibt es große Unterschiede in der Interpretation der Bedeutung »negativer« Vorkommnisse wie persönliche Niederlagen und Rückschläge, Krankheiten, Verletzungen und andere belastende Ereignisse bis hin zu Naturkatastrophen.

Bestimmte Menschen neigen dazu, negative Vorkommnisse in einen pessimistischen Bedeutungszusammenhang zu stellen. Zu diesem Denkmuster gehört die Neigung, sich selbst die Schuld an jedem negativen Vorkommnis zu geben und zu glauben, dass seine Auswirkungen auf das eigene Leben dauerhaft und umfassend sein werden. Seligman nennt dies den (negativ) »zuschreibenden« Erklärungsstil mit dem »Das-war-schon-immer-so-und-wird-auch-immer-so-bleiben«-Muster. Im Extremfall beschreibt dieses Muster einen

hochgradig depressiven und hoffnungslosen Menschen, dessen ganzes Denken um ihn selbst kreist, den Typus des »Schwarzmalers«. Eine charakteristische Weise, auf ein Misslingen zu reagieren, wäre zum Beispiel: »Ich habe immer gewusst, dass ich ein Versager bin, und dies zeigt es mal wieder. Bei mir geht einfach immer alles schief.«

Ein Optimist, dem dasselbe passiert, würde ganz anders reagieren. Optimisten suchen die Schuld nicht grundsätzlich bei sich selbst, und wenn sie tatsächlich für ein negatives Ereignis verantwortlich sind, betrachten sie es eher als ein vorübergehendes Problem, das sich lösen lässt. Sie erleben es als zeitlich begrenzt und in seinen Auswirkungen überschaubar, mit anderen Worten, sie konzentrieren sich auf die *konkreten Folgen* des Ereignisses und neigen nicht dazu, es zu verallgemeinern und zu dramatisieren. Hier wäre eine typische Reaktionsform: »Diesmal ist es schiefgelaufen, aber ich lasse mir etwas einfallen. Beim nächsten Mal klappt es dann.«

Martin Seligman und seine Kollegen zeigen, dass Menschen mit einem stark pessimistisch zuschreibenden Denkmuster im Vergleich zu Menschen mit einem optimistischen Denkkonzept auf negative Ereignisse häufiger mit Depressionen reagieren. Sie entwickeln leichter Krankheitssymptome und zeigen die für eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit charakteristischen Veränderungen in Hormonhaushalt und Immunsystem. Eine Studie mit Krebspatienten ergab einen Zusammenhang zwischen einem negativ zuschreibenden Muster und einer verringerten Lebenserwartung der Patienten. Eine andere Studie mit jungen, gesunden Baseballspielern zeigte, dass die Männer mit pessimistischem Zuschreibungsmuster mit größerer Wahrscheinlichkeit jünger verstarben als ihre

optimistischeren Kollegen.

Aus diesen und anderen Fallstudien folgerte Seligman, dass es nicht so sehr die äußere Welt als solche ist, die das Krankheitsrisiko in sich birgt, sondern die Art und Weise, wie wir denkend und fühlend auf die Begebenheiten in ihr reagieren. Werden negative oder belastende Erlebnisse anhand eines ausgeprägt pessimistischen Erklärungsmodells interpretiert, scheint sich das besonders schädlich auf die Gesundheit auszuwirken, und eine pessimistische Denkweise macht offenbar generell anfälliger für Krankheiten. Ein optimistisches Denkmuster dagegen scheint vor Depression, Krankheit und vorzeitigem Tod zu bewahren. Neben anderen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Ernährung und gesundheitsschädlichen Gewohnheiten wie Rauchen kann also, wie Martin Seligmans Arbeit zeigt, auch das Denkmuster zur Erklärung individueller Unterschiede in der Anfälligkeit für Krankheiten und der Lebenserwartung beitragen.

Selbstvertrauen – die Bedeutung des Glaubens an sich selbst für die Entwicklung der Persönlichkeit

Die gemeinhin als Selbstvertrauen bezeichnete Eigenschaft ist ein äußerst bedeutsamer Gesundheitsfaktor.

Selbstvertrauen ist der Glaube an die eigene Fähigkeit, auf ein konkretes Geschehen direkten Einfluss zu nehmen. In ihm kommt zum Ausdruck, dass man sich zutraut, auch in einer unbekannten, schwer überschaubaren Situation und angesichts belastender Ereignisse handlungsfähig zu sein und konkret etwas zu bewirken. Albert Bandura und seine Kollegen von der Medizinischen Fakultät der Stanford

University fanden in ihren klassischen Untersuchungen zum Thema heraus, dass das Selbstvertrauen bei vielen Erkrankungsformen das wichtigste und zuverlässigste Kriterium für die Prognose des Genesungsverlaufs ist. Dazu zählt die Erholung von einem Herzinfarkt ebenso wie der Umgang mit Schmerzen bei Arthritis oder auch die Fähigkeit, Lebensgewohnheiten zu verändern und sich von einer Sucht wie Rauchen zu befreien. Wie fest man an den eigenen Erfolg glaubt, hat bei allen persönlichen Entscheidungen Einfluss darauf, was man überhaupt willens ist zu unternehmen, um sein Ziel zu erreichen, und welchen Einsatz man dabei an den Tag legt. Es bestimmt mit, ob man bereit ist, neue und ungewohnte Wege zu gehen, bevor man aufgibt, und in welchem Maß man den Versuch, in wichtigen Lebensbereichen Veränderungen zu bewirken, als mühsam erlebt.

Selbstvertrauen wird durch positive Erfahrungen in persönlich wichtigen Bereichen gestärkt. Wer zum Beispiel über den Body-Scan ein besseres Körpergefühl und eine tiefere Entspannung als zuvor erreicht, wird durch dieses Erfolgserlebnis ein größeres Zutrauen in seine Fähigkeit entwickeln, sich auf Wunsch zu entspannen.

Einen ähnlichen Effekt hat das ermutigende Beispiel anderer. Berichtet einer der Kursteilnehmer über positive Erfahrungen mit einer Übung, zum Beispiel in Bezug auf seine Schmerzerfahrung, hat das für gewöhnlich eine große Wirkung auf andere Teilnehmer, die bis dahin vielleicht noch keine solchen Erfahrungen gemacht haben. Sie sagen sich: »Wenn andere das können, kann ich das auch.« Zu sehen, dass ein anderer in Bezug auf ein vergleichbares Problem im Sinne positiver Erfahrungen »Fortschritte macht«, fördert das Vertrauen sowohl in die eigenen Kräfte als auch in die

Übung, und zwar bei allen Mitgliedern der Gruppe.

Bandura und seine Kollegen untersuchten die Bedeutung von Selbstvertrauen in einer Gruppe männlicher Herzinfarktpatienten, die an einer Rehabilitationsmaßnahme teilnahmen. Dabei konnten sie zeigen, dass Patienten mit der festen Überzeugung, ein kräftiges Herz zu haben, das den Infarkt gut überstehen wird, sehr viel weniger leicht vor den Anforderungen ihres Trainingsprogramms kapitulierten als jene Patienten, deren Selbstvertrauen schwächer war. Die Schwere der Herzerkrankung spielte dabei keine Rolle, da sie bei allen Patienten etwa gleich war. Die Probanden mit einem hohen Grad an Selbstvertrauen konnten ihr Pensum auf dem Laufband absolvieren, ohne sich von Gefühlen des Unbehagens, von Kurzatmigkeit und Ermüdungserscheinungen, wie sie jedes Trainingsprogramm mit sich bringt, irritieren und entmutigen zu lassen. Sie konnten sie als unangenehme Begleiterscheinungen hinnehmen und machten sich keine Gedanken darüber, ob sie als »schlechtes Zeichen« zu werten sind. Stattdessen konzentrierten sie sich auf die positiven Auswirkungen des Trainings wie das Gefühl der Kräftigung und den Zuwachs an Leistungsfähigkeit. Die Probanden dagegen, die diese positive Überzeugung nicht hatten, neigten dazu, die Übungen abubrechen, und interpretierten ihr normales Unbehagen, ihr schnelles Atmen und die Ermüdungsgefühle als Symptome ihres geschwächten Herzens. – Andere Studien haben gezeigt, dass Menschen mit wenig Selbstvertrauen, die an einem speziellen Training zur Förderung von Kompetenzerfahrungen teilnahmen, ein weit größeres Zutrauen in ihre Fähigkeit zu einem selbstbestimmten und erfolgreichen Leben entwickelten.

Im Rahmen der Forschung über die Auswirkung psychischer Faktoren auf die Gesundheit befasste man sich noch mit einem anderen, besonders interessanten Phänomen, und zwar dem der relativen Stressimmunität. Es gibt Menschen, die unter Stressbedingungen geradezu aufzublühen scheinen und bereits extreme Belastungssituationen unbeschadet überstanden haben. Ziel dieser Studien war, herauszufinden, ob sich bei diesen Menschen bestimmte Charaktereigenschaften finden lassen, die für ihre anscheinende »Immunität« gegenüber Stress und stressbedingten Krankheiten verantwortlich sind. Die Studien stammen von Suzanne Kobasa von der City University of New York und ihren Kollegen sowie dem israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky.

Stressresistenz

Suzanne Kobasa untersuchte Unternehmer, Anwälte, Busfahrer, Angestellte einer Telefongesellschaft und Angehörige anderer Berufsgruppen, die großem Stress ausgesetzt sind. In jeder Gruppe fanden sich einzelne Personen, die unter den gleichen belastenden Umständen weit gesünder waren als ihre Kollegen. Kobasas Fragestellung war, ob diese Personen eine bestimmte Charaktereigenschaft teilten, die sie vor den negativen Folgen eines hohen Stressniveaus schützte. Sie fand heraus, dass es ein bestimmtes psychologisches Merkmal gibt, durch das sich die Gruppe der Stressresistenten von derjenigen der Krankheitsanfälligen unterscheidet. Dieses Merkmal nannte sie *psychische Widerstandskraft (psychological hardiness)* oder kurz *Stressresistenz (stress hardiness)*.

Wie es auch bei den anderen psychologischen Faktoren, die wir bisher betrachtet haben, der Fall war, gehört zur Stressresistenz ein spezifisches Selbst- und Weltbild. Suzanne Kobasa zufolge sind bei stressresistenten Menschen drei psychologische Merkmale besonders stark ausgeprägt: *persönliches Einflussvermögen (control)*, *Einsatzbereitschaft (commitment)* und *Risikofreude (challenge)*. Menschen mit ausgeprägtem *persönlichem Einflussvermögen* besitzen die Gewissheit, dass sie in ihrer Umgebung etwas bewirken können. Dieses Merkmal weist also Ähnlichkeiten mit dem von Albert Bandura untersuchten Selbstvertrauen auf. Menschen mit ausgeprägter *Einsatzbereitschaft* sind willens, sich voll und ganz in ihrem täglichen Tun zu engagieren und dabei ihr Bestes zu geben. Menschen mit ausgeprägter *Risikofreude* betrachten Veränderungen als natürlichen Teil des Lebens, in denen immer auch ein gewisses Entwicklungspotenzial steckt. Diese Sichtweise erlaubt es stressresistenten Menschen, in einer unbekannten Situation eher eine Chance als eine Bedrohung zu sehen, was anderen, die diese positive Einstellung zum Leben als eine beständige Herausforderung nicht teilen, weit weniger gut gelingt.

Suzanne Kobasa betont, dass es viele Möglichkeiten gibt, die eigene Stressresistenz zu erhöhen. Das beste Mittel dazu sei die Auseinandersetzung mit sich und seinem Leben, indem man das eigene Lebenskonzept einmal genau unter die Lupe nimmt und überlegt, durch welche konkreten Schritte und Veränderungen in den Bereichen *persönliches Einflussvermögen*, *Einsatz-* und *Risikobereitschaft* es eine Bereicherung erfahren könnte. Weiterhin betont sie, dass sich die Stressresistenz auch in einem Arbeitsumfeld mit besonders hohem Stressniveau verbessern lasse, indem man

die gewohnte Aufgabenverteilung und die Art der Arbeitsbeziehungen im Unternehmen neu strukturiert, um den einzelnen Mitarbeitern optimale Bedingungen zur Entfaltung der drei Resistenzdimensionen zu bieten. Heute finden diese Prinzipien zunehmend Eingang in unsere immer komplexere Arbeitswelt mit ihren zahlreichen neuen Anforderungen.

Sinn für Zusammenhalt

Aaron Antonovsky untersuchte eine Personengruppe, die eine extreme Stresssituation, nämlich die Internierung in einem deutschen Konzentrationslager, überlebt hatte. Nach seiner Auffassung umfasst Gesundheit die Fähigkeit, störende Einflüsse von außen permanent zu kompensieren und so das innere Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Antonovsky ging von der Frage aus, was es einigen Menschen ermöglicht, größtem Stress standzuhalten, obwohl sie sich in einer Situation befinden, in der ihre inneren Kraftreserven zur Bewältigung von Stress ständigen Attacken oder Bedrohungen ausgesetzt sind und sich eigentlich völlig erschöpfen müssten. Er fand heraus, dass Menschen, die solche extremen Stresssituationen überlebt haben, etwas besitzen, das er einen inneren *Sinn des Zusammenhalts* (*sense of coherence*) von Ich und Welt nannte. Dieser Sinn des Zusammenhalts ist von drei Faktoren geprägt: *Verstehbarkeit* (*comprehensibility*), *Handhabbarkeit* (*manageability*) und *Sinnhaftigkeit* (*meaningfulness*). Menschen, die von einem starken Gefühl des Zusammenhalts getragen sind, entwickeln eine große Zuversicht, dass ihre innere und äußere Lebenssituation eine Bedeutung hat (die

grundsätzlich *verstehbar* ist), dass sie über die inneren Reserven verfügen, um den Belastungen, denen sie ausgesetzt sind, konstruktiv zu begegnen (*Handhabbarkeit*), und dass diese Belastungen Herausforderungen oder Prüfungen sind, in denen sie einen Sinn entdecken können, dem sich zu verschreiben lohnt (*Sinnhaftigkeit*).

Exkurs: MBSR, Stressresistenz und Sinn für Zusammenhalt

Über eine Reihe von Jahren bewerteten wir Stressresistenz und Sinn für Zusammenhalt bei unseren Patienten und stellten bei beiden Faktoren im Verlauf des Achtwochenprogramms eine gesteigerte Ausprägung fest. Die Zunahme war nicht sehr groß, durchschnittlich etwa fünf Prozent, aber immerhin signifikant. Das ist ein bemerkenswertes Ergebnis, da beide Faktoren in ihrer ursprünglichen Konzeption durch Kobasa und Antonovsky als sogenannte Persönlichkeitsvariablen gelten, mit anderen Worten als *Charaktereigenschaften*, die sich im Verlaufe des Erwachsenenlebens im Allgemeinen kaum verändern. Aus diesem Grund wurde zum Beispiel der Sinn für Zusammenhalt als Unterscheidungskriterium gewählt, um benennen zu können, was es einigen Internierten der Todeslager ermöglichte, diese hochtraumatisierende Situation mit weit weniger psychischen Schäden zu überstehen, als es anderen Überlebenden möglich war. Trotzdem konnten wir in den kurzen acht Wochen diese zwar geringfügige, aber unbestreitbare Veränderung zweier »Variablen« beobachten, die eigentlich Persönlichkeitskonstanten sein sollten. Damit nicht genug, haben Folgestudien ergeben, dass sogar noch drei Jahre

später die Werte für Stressresistenz und Sinn für Zusammenhalt konstant erhöht, zum Teil sogar noch leicht, auf acht Prozent durchschnittlich, angestiegen waren. Ein erstaunliches Resultat und ein Hinweis darauf, dass unsere Patienten aus ihrem MBSR-Training etwas mitnehmen, das einen weitaus tieferen und nachhaltigeren Effekt auf sie hat als nur die Verbesserung ihrer körperlichen oder seelischen Symptome, etwas, das eher einer Umgestaltung der Art, wie sie sich selbst und in ihrem Verhältnis zur Welt wahrnehmen, gleichkommt.

Wir haben unsere Resultate Aaron Antonovsky zwei Jahre vor seinem Tod vorgelegt, und er äußerte sich überrascht, dass wir aufgrund einer so kurzen Intervention, zumal diese auf Nicht-Tun beruht, derartige Veränderungen beobachten konnten. Er war davon ausgegangen, dass nur umwälzende soziale oder politische Ereignisse eine solche Auswirkung auf eine ganze Personengruppe haben könnten. Aufgrund der mündlichen Erfahrungsberichte unserer Patienten, die wir im Laufe der Jahre von ihnen erhalten hatten, wussten oder ahnten wir jedoch schon längst, dass sich in ihnen tatsächlich eine tiefgreifende Wandlung in ihrem Verhältnis zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt vollzogen hatte. Eigentlich war es dieser intuitive Eindruck, der uns letztlich bewog, uns für diese beiden psychischen Größen Stressresistenz und Sinn für Zusammenhalt bei unseren Patienten zu interessieren und zu ermitteln, ob die Werte sich im Laufe der Zeit verändern. Zukünftige Studien werden vielleicht unsere damaligen Ergebnisse bestätigen können, indem sie Wertveränderungen dieser beiden Größen zu strukturellen Veränderungen in solchen Gehirnbereichen in Beziehung setzen, die nachweislich mit dem Ich-, Fremd- und Weltbezug in Zusammenhang stehen. Für unsere Patienten

ist das jedoch im Grunde einerlei. Was für sie zählt, ist, dass – regelmäßiges Üben vorausgesetzt – solche transformativen Prozesse auftreten, anhalten und sich mit der Zeit sogar noch vertiefen können.

Emotionen und ihre Bedeutung für die Gesundheit am Beispiel von Krebs

Die bisher diskutierten Studien beschäftigten sich vornehmlich mit Denkmustern und persönlichen Überzeugungen sowie deren Auswirkungen auf Gesundheit und Krankheit. Parallel dazu wurden andere Untersuchungen durchgeführt, die sich mit der Rolle der Emotionen befassen. Offensichtlich greifen Denkmuster und Emotionen ineinander und beeinflussen sich gegenseitig. Daher ist es in vielen Situationen schwer zu entscheiden, welche Dimension die größere Rolle spielt. Hier werfen wir nun einen Blick auf einige Forschungsergebnisse aus Studien, die sich hauptsächlich mit der Beziehung zwischen Gesundheit und emotionalen Mustern beschäftigen.

Schon seit einiger Zeit wird die Frage diskutiert, ob Menschen mit einem bestimmten Persönlichkeitsprofil für bestimmte Krankheiten anfälliger sind. Zum Beispiel lässt sich aus manchen Untersuchungen schließen, dass es eine »Krebspersönlichkeit« oder eine »Infarktpersönlichkeit« geben könnte. Als besonders krebsanfällig werden Menschen beschrieben, die dazu neigen, ihre Gefühle zu verbergen und sich überwiegend an anderen zu orientieren, während sie in Wirklichkeit anderen gegenüber eine tiefe Fremdheit erleben und sich ungeliebt und lebensunwert fühlen. Typisch für Menschen mit diesem emotionalen Muster ist, dass es in ihrer

Kindheit zwischen ihnen und ihren Eltern kaum emotionale Nähe gab.

Ein Großteil des Materials, das für einen solchen Zusammenhang spricht, stammt aus einer Langzeitstudie von Caroline Bedell Thomas von der Medizinischen Fakultät der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore. Sie begann in den vierziger Jahren, umfangreiches Datenmaterial zum psychologischen Habitus der an ihrer Hochschule neu immatrikulierten Medizinstudenten zu erfassen, und ergänzte dann jahrzehntelang in Abständen ihre Datensammlung zu den ehemaligen Studenten, während diese älter wurden und einige von ihnen erkrankten und starben. Auf diese Weise war es ihr möglich, bestimmte psychologische Merkmale und familiäre Hintergründe, über die die gesunden, etwa einundzwanzigjährigen Studenten berichtet hatten, mit einer Reihe von Erkrankungen in Beziehung zu setzen, von denen einige der Probanden im Laufe der folgenden vierzig Jahre betroffen waren. Die Ergebnisse zeigten unter anderem, *dass es eine bestimmte familiäre Konstellation gibt, die sich mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit in Verbindung bringen lässt, dass dieser Familiensituation entstammende Kinder im späteren Leben an Krebs erkranken.* Zu den markanteren Merkmalen dieser Konstellation gehören eine schwache Eltern-Kind-Bindung sowie eine zwiespältige Einstellung zum Leben und zu menschlichen Bindungen überhaupt. Die Schlussfolgerung daraus wäre, dass unsere emotionalen Erfahrungen in der frühen Kindheit einen bestimmenden Einfluss auf unsere Gesundheit in späteren Lebensjahren haben.

Bei der Beschäftigung mit diesen Forschungen zum Zusammenhang zwischen Denkmustern und psychischen

Faktoren einerseits und Gesundheit andererseits müssen wir uns jedoch über eines stets im Klaren sein: Es ist immer falsch und gefährlich, aus der gefundenen Relation zwischen bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen und der Anfälligkeit für eine Krankheitsform zu schließen, dass eine bestimmte Charakteranlage oder Denkweise eine spezifische Erkrankung *verursache*. Die Relation besagt lediglich, dass sie das Erkrankungsrisiko bis zu einem gewissen Grad erhöht. Dies hängt aber nicht allein von der Stärke der Korrelation, sondern auch von vielen anderen Faktoren ab. Die Ergebnisse solcher Studien sind immer statistische Durchschnittswerte und sagen als solche nichts über den Einzelfall aus. Nicht jeder Mensch mit einem entsprechenden Persönlichkeitsprofil erkrankt an Krebs. Obwohl Rauchen erwiesenermaßen ein erhebliches Risiko für Lungenkrebs und Herzerkrankungen darstellt, stirbt nicht jeder Raucher daran. Der statistische Befund besagt nur, dass die Wahrscheinlichkeit dafür erhöht ist. Es ist also falsch, aus Indizien, die für eine Beziehung zwischen bestimmten emotionalen Mustern und der Entstehung von Krebs sprechen, zu schließen, dass gewisse Persönlichkeitsmerkmale die Krankheit direkt »verursachen«. Andererseits gibt es zunehmend Belege dafür, dass bestimmte Gefühls- und Verhaltensmuster eine *Disposition* für die Erkrankung an einzelnen Krebsformen schaffen, während andere Persönlichkeitszüge vor einer Krebserkrankung bewahren oder die Überlebenschancen bei Krebs vergrößern können.

Zu den Faktoren, die in diesem Zusammenhang eine besonders wichtige Rolle spielen, gehören unsere Gefühle uns selbst und anderen gegenüber sowie unsere Fähigkeit oder Unfähigkeit, sie auszudrücken. David Kissen und seine

Mitarbeiter an der University of Glasgow führten in den späten fünfziger Jahren eine Reihe von Studien mit männlichen Lungenkrebspatienten durch. In einer der Studien analysierten sie die persönliche Vorgeschichte von mehreren hundert Patienten anhand der Anamnesen, die aufgrund von Brustbeschwerden und noch vor der eigentlichen Diagnostik durchgeführt wurden. Diejenigen Patienten, bei denen später eine Krebserkrankung festgestellt wurde, hatten im Vergleich zu den Patienten mit anderen Diagnosen deutlich häufiger von belastenden Kindheitserlebnissen berichtet, wie zum Beispiel dem Tod eines Elternteils oder einer schwierigen Familiensituation. Dieses Ergebnis stimmt mit den Befunden aus der Johns-Hopkins-Studie von Caroline Bedell Thomas überein. Sie fand heraus, dass eine spätere Krebserkrankung mit einer schwachen Eltern-Kind-Bindung und mit als ambivalent erlebten menschlichen Bindungen in Zusammenhang gebracht werden kann. In der Kissen-Studie hatten die Patienten mit einer Krebsdiagnose ebenfalls häufiger über Konflikte berichtet, die sie als Erwachsene hatten, zum Beispiel in Form gestörter zwischenmenschlicher Beziehungen. David Kissen und seine Kollegen konnten beobachten, dass die ganze Gruppe der Krebskranken sich mit dem Gefühlsausdruck besonders schwertat. An negative Erfahrungen geknüpfte Gefühle wurden von ihnen nicht zum Ausdruck gebracht, vor allem dann nicht, wenn es dabei um menschliche Bindungen ging, wie im Fall von ehelichen Problemen oder dem Tod eines nahestehenden Menschen, obwohl diese Ereignisse für sie zu jener Zeit offensichtlich Ursache emotionaler Bedrängnis waren. Stattdessen neigten sie dazu abzustreiten, dass sie seelisch litten, und bezogen sich während der Interviews auf ihre Probleme in einem Tonfall von Sachlichkeit, der den Interviewern unter den

gegebenen Umständen unangemessen schien. Ihr Verhalten stand in auffallendem Kontrast zu der Kontrollgruppe, in der andere Krankheiten diagnostiziert worden waren und deren Mitglieder vergleichbare Situationen mit adäquatem emotionalem Ausdruck beschrieben.

Die Fähigkeit beziehungsweise Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken, erwies sich in dieser Studie ebenfalls als eng mit der Lebenserwartung der Krebspatienten verknüpft.

Unter denjenigen Patienten mit dem schwächsten Vermögen zum Gefühlsausdruck war die Sterblichkeitsrate innerhalb eines Jahres mehr als viereinhalbmals so hoch wie unter den Patienten mit der größten Ausdrucksfähigkeit. Dieses Ergebnis behielt seine Gültigkeit unabhängig davon, ob und in welchem Umfang die Patienten an ihren individuellen Rauchgewohnheiten festhielten. Allerdings zeigte die Studie auch, dass die starken Raucher zehnmal so häufig an Krebs erkrankt waren wie die Patienten, die niemals geraucht hatten.

Weitere Belege für die Beziehung zwischen emotionalen Faktoren und Krebs konnten Wissenschaftler des King's College Hospital in London durch eine ähnliche Studie mit Frauen erbringen, die an Brustkrebs erkrankt waren. Steven Greer und Tina Morris führten mit hundertsechzig Frauen, die wegen eines Knotens in der Brust an das Krankenhaus überwiesen worden waren, eingehende psychologisch orientierte Interviews, noch bevor durch die ärztliche Diagnose im Einzelfall Brustkrebs festgestellt oder ausgeschlossen wurde. Zur Zeit des Interviews standen alle Frauen unter dem Stress, nicht zu wissen, ob sie an Krebs erkrankt waren oder nicht. Anhand der Gespräche, die auch mit den Ehemännern der Frauen und anderen Verwandten geführt wurden, sollte bestimmt werden, in welchem Grad die

Frauen ihre Gefühle zum Ausdruck brachten oder verbargen.

Der überwiegende Teil der Frauen, bei denen sich der Knoten als gutartig erwies, hatte in der Formulierung der Wissenschaftler ein »normales« Ausdrucksverhalten.

Umgekehrt ergab sich beim überwiegenden Teil der Frauen mit Krebsdiagnose, dass sie entweder ein Leben lang ihre Gefühle, vor allem Wutgefühle, massiv unterdrückt hatten oder aber einen »explosiven« Emotionsausdruck zeigten. Folglich brachte man beide Extreme mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung. Die Frauen, die ihre Gefühle unterdrückten, waren dabei allerdings im Vergleich zur Gruppe der »Aufbrausenden« weit in der Überzahl.

In einer Langzeitstudie mit fünfzig Frauen, die wegen Brustkrebs operiert worden waren, wurden die Frauen zunächst drei Monate nach dem Eingriff zu ihrer inneren Einstellung befragt. Nach Ablauf von fünf Jahren zeigte sich, dass von denjenigen Frauen, die laut Einschätzung der Forscher »Kampfgeist«, das heißt eine optimistische Grundhaltung gezeigt und an ihre Überlebenschance geglaubt hatten, eine weit größere Zahl überlebt hatte als aus der Gruppe der Frauen, die gegenüber ihrer Krankheit entweder eine Haltung stoischen Erduldens eingenommen hatten oder von ihr vollkommen aus der Bahn geworfen wurden und sich hilflos, hoffnungslos und vernichtet fühlten. Frauen, die ihre Erkrankung ignorierten, es ablehnten, über das Thema zu sprechen, und durch ihre Situation emotional nicht besonders belastet zu sein schienen, hatten über den Zeitraum von fünf Jahren ebenfalls sehr viel höhere Überlebenschancen. Auch die Ergebnisse dieser Studie lassen den Schluss zu, dass Emotionen Einfluss auf die Überlebenschancen im Fall von Krebs haben können. Dabei scheint eine ausgeprägt positive emotionale Haltung wie

Kampfgeist oder auch vollständige Leugnung eine schützende Funktion zu haben, während ein blockierter Gefühlsausdruck wie im Fall von Stoizismus oder subjektiver Hilflosigkeit die Überlebenschancen offenbar verringert. Die Studie wurde allerdings nur mit einer relativ kleinen Zahl von Probandinnen durchgeführt. Daher weisen ihre Resultate, wie die Forscher selbst betonen, lediglich auf eine Tendenz hin.

Um einen Zusammenhang zwischen einem Persönlichkeitsmerkmal und einer bestimmten Krankheit zweifelsfrei feststellen zu können, muss man sehr umfangreiche (und äußerst kostspielige) klinische Erhebungen durchführen. In einer solchen großangelegten Studie wurden in den USA sechstausend Männer und Frauen auf die Beziehung zwischen Depression und Krebs hin untersucht. Anders als viele kleinere und weniger gut konzipierte Studien, die eine Beziehung zwischen Depression und Krebs ergaben, konnte man in dieser Studie keinen entsprechenden Zusammenhang entdecken. Sowohl in der Gruppe der Personen, die Symptome einer Depression aufwiesen, als auch in der Gruppe der in dieser Hinsicht symptomfreien Probanden lag der Anteil der Krebskranken bei etwa zehn Prozent. Demgegenüber hat man in methodisch einwandfreien Tierversuchen eine eindeutige Beziehung zwischen »depressivem Verhaltensmuster«, in diesem Fall der Erfahrung der Ausweglosigkeit, und eingeschränkter Immunfunktion mit einer Abnahme der Anzahl von Killerzellen sowie verstärktem Tumorwachstum nachweisen können. Es bleibt abzuwarten, wie diese Ergebnisse und weitere Arbeiten, die sich mit dem Gefühl von Ausweglosigkeit beim Menschen befasst und dabei ebenfalls eine eingeschränkte Immunfunktion aufgezeigt haben, in Bezug auf die fehlende Korrelation im Ergebnis der klinischen Studie über

Depression und Krebs zu interpretieren sind. Bis künftige Forschungsarbeit in diesem Bereich für mehr Klarheit sorgt, wird es wohl noch manche Kontroverse um das Thema geben.

Krebs ist eine Störung der biochemischen Mechanismen, die das Zellwachstum unter Kontrolle halten. Die Zellen vermehren sich ungehindert und bilden in vielen Fällen große Zellhaufen, die wir Tumore nennen. Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich im Körper in geringem Umfang ständig Krebszellen bilden und dass dies ein natürlicher Vorgang ist, der von einem gesunden Immunsystem aufgefangen wird: Es erkennt die entarteten Zellen und zerstört sie, ehe sie Schaden anrichten können. Nach diesem Modell vermehren sich die Krebszellen erst dann unkontrolliert, wenn das Immunsystem durch eine Beeinträchtigung auf physischer Ebene oder durch die psychischen Folgen von Stress so geschwächt ist, dass es die Krebszellen nicht mehr als entartet erkennen und zerstören kann. Je nach Art des Krebses entwickeln diese Zellen entweder ihr eigenes Blutversorgungssystem und bilden schließlich einen abgegrenzten Tumor, oder sie überschwemmen den Organismus mit einer großen Anzahl von im Blut zirkulierenden Krebszellen, wie dies bei Leukämie der Fall ist.

Natürlich kann auch ein gesundes Immunsystem zusammenbrechen, wenn ein Mensch in massiver Form krebserregenden Substanzen ausgesetzt ist. Davon sind zum Beispiel Menschen betroffen, die in der Nähe von Giftmülldeponien leben (der berühmte »Love Canal« ist ein prominentes Beispiel in den USA) oder starker radioaktiver Strahlung ausgesetzt sind wie bei den Bombenangriffen auf Hiroshima und Nagasaki oder nach dem Reaktorunfall von

Tschernobyl. Die Strahlenbelastung kann zur vermehrten Entstehung von Krebszellen führen und gleichzeitig die Fähigkeit des Immunsystems schwächen, Krebszellen zu erkennen und zu eliminieren. Kurz, das Entstehen von Krebs ist ein vielschichtiger und komplexer Vorgang, an dem Gene und zelluläre Prozesse, Umweltfaktoren und individuelle Verhaltensweisen gleichermaßen beteiligt sind.

Auch wenn sich herausstellen sollte, dass es eine statistisch relevante Beziehung zwischen negativen Emotionen und Krebs gibt, wäre es doch völlig unverantwortlich, einem Krebskranken zu erklären, dass seine Krankheit durch psychischen Stress, ungelöste Konflikte oder unterdrückte Gefühle verursacht worden sei. Das käme einer mehr oder weniger subtilen Schuldzuweisung gleich. Und doch tun Menschen das häufig, obgleich unbewusst, möglicherweise weil sie versuchen, sich auf diese Weise eine für sie schmerzliche Realität begreiflich zu machen und selbst besser damit zurechtzukommen. Wenn wir eine rationale Erklärung finden, fühlen wir uns etwas besser. Wir können nun, wenn auch nur vermeintlich, nachvollziehen, warum ein Mensch Krebs »bekommen« hat, und in diesem Wissen liegt für uns eine gewisse Beruhigung. Aber mit unseren Mutmaßungen und Spekulationen missachten wir die Persönlichkeitsrechte des anderen. Wenn wir seine Aufmerksamkeit auf die in der Vergangenheit liegenden Ursachen richten, berauben wir ihn der Kraft, die er jetzt dringend braucht, um sich in der Gegenwart der Realität seiner lebensbedrohlichen Krankheit zu stellen. Leider ist in manchen Bereichen ein Denken in Mode gekommen, das belanglose Charakterschwächen als »Ursache« von Krebserkrankungen ausfindig zu machen sucht. Diese

Haltung fördert eher das Leiden als die Heilung. Nach allem, was wir über den Zusammenhang von Emotionen und Gesundheit wissen, sind Akzeptanz und Aussöhnung mit den Gegebenheiten genau das, was wir brauchen, um den Heilungsprozess einzuleiten und zu fördern, nicht aber Reue und Selbstvorwürfe.

Es ist allein Sache des Krebskranken, inwiefern er glauben will, dass Stress oder emotionale Faktoren eine Rolle bei der Entstehung seiner Krankheit gespielt haben. Ob es im Einzelfall sinnvoll ist, dieser Frage nachzugehen, hängt von den jeweiligen Lebensumständen und auch davon ab, wie man an das Thema herangeht. Es gibt Menschen, denen die Erkenntnis, durch ihren bisherigen Umgang mit Gefühlen zur Entstehung ihrer Krankheit mit beigetragen zu haben, Kraft gibt, weil es bedeutet, dass sie nun umgekehrt etwas zur Verbesserung ihrer jetzigen Lebensqualität und vielleicht auch zu ihrer Genesung beitragen können, indem sie bewusster auf diese Bereiche in ihrem Leben achten und entsprechende Veränderungen vornehmen. Aber dies ist eine Betrachtungsweise, die man einem anderen Menschen nicht aufdrängen darf, wie wohlmeinend der Impuls dazu immer sein mag. Hier müssen alle Beteiligten, sei es der Patient selbst oder sein Arzt oder Therapeut, mit viel Feingefühl und Behutsamkeit vorgehen. Will man herausfinden, welche Faktoren bei der Entstehung der Krankheit eine Rolle gespielt haben könnten, so ist dies nur dann von Nutzen, wenn es in nicht wertender Form geschieht und wenn man sich selbst dabei mit Großzügigkeit, Milde und Nachsicht behandelt, anstatt sich und seine Vergangenheit zu verurteilen.

Es wird sich niemals mit Gewissheit sagen lassen, ob seelische Faktoren bei der Entstehung einer konkreten

Krankheit in einem bestimmten Menschen kausal oder verstärkend beteiligt waren. Da Geist und Körper in Wirklichkeit nicht zwei voneinander getrennte Einheiten sind, wird unser Gesundheitszustand immer bis zu einem gewissen Grad von psychischen Faktoren mitbestimmt. Wenn aber erst einmal eine Krankheit diagnostiziert wurde, ist die Frage der Beteiligung seelischer Faktoren bei ihrer Entstehung bestenfalls zweitrangig. Viel wichtiger ist es nun, Verantwortung für die Gegenwart und die Schritte zu übernehmen, die in ihr erforderlich sind. Da es Belege dafür gibt, dass positive Emotionen die Heilung fördern, kann die Diagnose Krebs zu einem entscheidenden Wendepunkt im Leben eines Menschen werden und eine neue Epoche des Umgangs mit sich selbst einleiten, in der er sich um eine optimistischere Perspektive des inneren Zusammenhalts, des Selbstvertrauens und des persönlichen Einsatzes bemüht, um auf diese Weise dem Sog negativer Gemütszustände wie Pessimismus, Hilflosigkeit und innerer Zerrissenheit weniger ausgeliefert zu sein. Sich selbst mit Nachsicht und liebendem Verständnis zu begegnen ist dafür ein guter Anfang.

Achtsamkeit und Krebs

Inzwischen gibt es eine Reihe von Achtsamkeits-Programmen, die sich an Krebskranke wenden. Eines davon ist das *Mindfulness-Based Cancer Recovery Program*, das von Linda Carlson und Michael Speca am Tom Baker Cancer Center der University of Calgary entwickelt wurde. Von ihnen liegen mehrere Veröffentlichungen vor, die zeigen, dass es bei Brust- und Prostatakrebserkrankungen aufgrund der Teilnahme am Programm bei einer Reihe von physiologischen

und psychologischen Faktoren zu Verbesserungen kam. Eine Folgestudie, die ein Jahr später durchgeführt wurde, ergab eine Verringerung der Stresssymptome sowie eine positive Veränderung der Cortisol-, Immun- und Blutdruckwerte in Verbindung mit geringerer Stimmungslabilität und höherer Stresstoleranz. Ein anderes Programm für Krebspatienten ist die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer*, die auf der Grundlage von Arbeiten an der University of North Wales in Bangor von Trish Bartley entwickelt wurde. Beide Teams haben ihre Programme inzwischen in Buchveröffentlichungen einem weiten Leserkreis zugänglich gemacht.[\[32\]](#)

Bluthochdruck und Wut

Weitere Belege sprechen dafür, dass ein unterdrückter Gefühlsausdruck nicht nur bei der Entstehung von Krebs, sondern auch bei Hypertonie eine Rolle spielt. Die Studien in diesem Bereich richten dabei ihr Hauptaugenmerk auf unterdrückte Wut. Menschen, die es gewohnt sind, ihren Ärger zum Ausdruck zu bringen, haben insgesamt niedrigere Blutdruckwerte als Menschen, die ihre Zornesgefühle für gewöhnlich unterdrücken. Margaret Chesney, Doyle Gentry und ihre Mitarbeiter fanden in einer Studie mit 413 in Detroit lebenden Männern heraus, dass der Blutdruck bei denjenigen Probanden am höchsten war, die laut eigener Aussage unter großem Stress bei ihrer Arbeit oder in der Familie standen *und zugleich* dazu neigten, Zorngefühle zu unterdrücken. Die Fähigkeit, dem eigenen Ärger Ausdruck zu verleihen, scheint also vor Bluthochdruck zu schützen. Andere Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Blutdruck mit zwei Extremen des Gefühlsausdrucks in Beziehung steht, nämlich mit einer

ständigen Unterdrückung von Zorn einerseits und seinem übertriebenen Ausdruck andererseits – ein ähnlicher Zusammenhang also, wie wir ihm schon in der Studie mit an Brustkrebs erkrankten Frauen begegnet sind, von denen es einigen schwerfiel, ihre Gefühle auszudrücken, während andere zu einem »explosiven« Gefühlsausdruck neigten.

Argwohn, Negativismus und koronare Herzkrankheit

Wahrscheinlich wurde bei der Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und chronischen Erkrankungen auf kein Thema so viel konzentrierter Forschungsgeist verwandt wie auf die Frage, ob es eine charakterliche Disposition für Herzkrankheiten, eine sogenannte Infarktpersönlichkeit gibt. Eine Zeitlang hielt man es für erwiesen, dass tatsächlich ein Verhaltensmuster existiert, das mit einem erhöhten Risiko für die koronare Herzkrankheit in Verbindung steht und dessen Träger man *Typ-A-Persönlichkeit* nannte. Weitere Forschungen ergaben aber, dass aller Wahrscheinlichkeit nach nur ein Aspekt des Typ-A-Musters mit Herzerkrankungen in Zusammenhang steht und nicht das vollständige Muster in seiner ursprünglichen Definition.

Nach der klassischen Beschreibung haben Typ-A-Persönlichkeiten ein ausgesprochenes Konkurrenzdenken und stehen ständig unter Zeitdruck. Sie sind unduldsam, argwöhnisch, aggressiv und neigen zu einer hastigen und abrupten Bewegungs- und Sprechweise. Menschen, die diese Merkmale nicht aufweisen, ordnet man innerhalb dieser begrifflichen Systematik dem Typ B zu. Nach Meyer

Friedman, einem der Urheber des Typ-A-Konzepts, sind Typ-B-Persönlichkeiten gelassener. Sie stehen nicht unter Zeitdruck, sind nicht ständig gereizt, argwöhnisch oder aggressiv und gönnen sich Zeiten der Ruhe und Besinnung. Dennoch weist nichts darauf hin, dass Typ-B-Persönlichkeiten weniger produktiv oder erfolgreich sind als Angehörige des Typs A.

Der Zusammenhang zwischen Typ-A-Verhaltensmuster und Herzerkrankungen wurde erstmals in einem großen Forschungsprojekt nachgewiesen, das als *Western Collaborative Group Study* bekannt wurde. In dieser Studie ordnete man 3500 gesunde Männer, die keine Anzeichen einer Herzkrankheit aufwiesen, entweder Typ A oder B zu. Nach Ablauf von acht Jahren wurden sie erneut untersucht, um festzustellen, bei wem inzwischen eine Herzkrankheit aufgetreten war und bei wem nicht. Dabei stellte sich heraus, dass die dem Typ A zugeordneten Männer je nach Altersgruppe zweimal bis viermal so häufig eine koronare Herzkrankheit entwickelt hatten, wobei die jüngeren Männer ein größeres Erkrankungsrisiko aufwiesen.

Zahlreiche weitere Studien bestätigten daraufhin die Beziehung zwischen Typ-A-Verhaltensmuster und koronarer Herzkrankheit und zeigten, dass sie für Männer wie Frauen gleichermaßen Gültigkeit besitzt. Andere Untersuchungen, insbesondere diejenigen von Redford Williams und seinen Mitarbeitern von der Medizinischen Fakultät der Duke University in Durham, kamen allerdings zu abweichenden Ergebnissen. In diesen Studien konzentrierte man sich allein auf das Element des *Argwohns (hostility)* und fand heraus, dass es für sich allein genommen ein wichtigeres Prognosekriterium für Herzkrankheiten darstellt als das vollständige Typ-A-Verhaltensmuster. Aus dem Befund geht

mit anderen Worten hervor, dass man mit einer wenig argwöhnischen Haltung mit seinem Erkrankungsrisiko unter dem des Typs A bleibt, auch wenn man konkurrenzorientiert ist und unter Zeitdruck steht. Und damit nicht genug: *Eine hochgradig argwöhnische Haltung bringt nicht nur ein erhöhtes Herzinfarktrisiko mit sich, sondern erhöht ganz allgemein das Risiko tödlicher Krankheitsverläufe, einschließlich bei Krebs.*

Es gibt eine faszinierende Studie von Redford Williams, in der er und seine Mitarbeiter eine Zweituntersuchung mit Ärzten durchführten, deren Grad von Argwohn fünfundzwanzig Jahre zuvor, als sie noch Medizinstudenten waren, in einem psychologischen Test ermittelt wurde. Das Resultat war, dass das Risiko einer Herzerkrankung bei den Studenten, die wenig argwöhnisch waren, nur ein Viertel des Risikos der stark argwöhnischen Studenten betrug. Im Hinblick auf die Sterblichkeit gab es ebenfalls frappierende Unterschiede. Seit Beendigung des Studiums waren nur zwei Prozent der ehemaligen Studenten aus der Gruppe der wenig Argwöhnischen verstorben, aber dreizehn Prozent der Mediziner aus der hochargwöhnischen Gruppe. Anders ausgedrückt wiesen diejenigen Probanden, die sich bei einem psychologischen Test als ausgeprägt argwöhnisch erwiesen hatten, fünfundzwanzig Jahre später eine Sterblichkeitsrate auf, die gegenüber den damals als schwach argwöhnisch Bewerteten um das Sechseinhalbfache erhöht war.

Williams beschreibt Argwohn als »die Abwesenheit des Glaubens an das grundlegend Gute im anderen«, als »die Überzeugung, dass andere grundsätzlich niederträchtig, selbstsüchtig und vertrauensunwürdig sind«. Er betont, dass die Haltung in der Regel in der frühen Kindheit von den Eltern und anderen Betreuungspersonen erlernt wurde und

dass in ihr vermutlich eine gescheiterte Entwicklung von »Grundvertrauen« zum Ausdruck komme. Es sei eine Haltung, die außerdem einen ausgeprägt negativistischen Zug aufweise, was in der Zustimmung zu zwei typischen Aussagen aus dem Test zur argwöhnischen Grundhaltung deutlich werde: »Die meisten Menschen suchen sich ihre Freunde daraufhin aus, ob sie ihnen später einmal nützlich sein können.« »Ich habe schon oft mit Menschen zusammengearbeitet, die es anscheinend so zu arrangieren wissen, dass sie das Lob für gute Arbeit ernten und die Schuld an ihren eigenen Fehlern auf andere abwälzen können.« Wenn Menschen mit einer argwöhnischen und negativen Grundhaltung ein solches Bild von der Welt und anderen Menschen haben, wird es verständlich, dass sie sehr viel häufiger als andere Zorngefühle und Aggressionen entwickeln, die sie dann entweder unterdrücken oder offen an den Tag legen.

Die Studie von Redford Williams ist ein klarer Beleg dafür, dass eine argwöhnische und negativ-pessimistische Einstellung gegenüber anderen Menschen und der Welt im Vergleich zu einer vertrauensvolleren, optimistischeren Haltung ein erhöhtes Risiko für schwere Erkrankungen und vorzeitigen Tod darstellt. Offenbar sind tiefsitzender Argwohn und Negativismus der Gesundheit im höchsten Maße abträglich. Williams beschreibt diese und andere Ergebnisse detailliert in seinem Buch *Herzvertrauen. Der Infarkt – Ursachen und Vorbeugung*. Dort führt er auch aus, dass alle großen Weltreligionen den Wert seelischer Qualitäten wie Güte, Mitgefühl und Großmut betont haben, die die Wissenschaft jetzt als gesundheitsförderlich entdeckt.

[33]

Weitere Persönlichkeitsmerkmale und ihre Beziehung zur Gesundheit

Motivation ist eine weitere psychologische Eigenschaft, die mit der Gesundheit eines Menschen in Verbindung gebracht wurde. David McClelland, ein renommierter Harvard-Psychologe der sechziger und siebziger Jahre, ermittelte ein bestimmtes Motivationsprofil, das in Beziehung zu einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit zu stehen schien und das er das *angespannte Macht-Motivations-Syndrom (stressed power-motivation syndrome)* nannte. Menschen, die dieses Merkmal in hoher Ausprägung besitzen, legen in ihren Beziehungen zu anderen ein starkes Machtstreben an den Tag, das jedes Bedürfnis nach Gemeinsamkeit überwiegt. Sie neigen zu einem aggressiven und konkurrenzbetonten Verhalten, sind auf Konfrontation aus und sehen in menschlichen Gemeinschaften vorwiegend Gelegenheiten zur Prestigepflege und Stärkung ihrer Position. Stoßen sie auf Umstände, die sie in ihrem Machtgefühl beeinträchtigen, reagieren sie mit Unmut und fühlen sich von anderen bedroht und abgelehnt. Mit dieser Haltung werden sie schneller krank als andere Menschen, die von diesem Motivationsmuster frei sind.

Als Pendant dazu ermittelte McClelland ein entgegengesetztes Motivationsprofil, das eine erhöhte Widerstandskraft oder auch Resistenz gegenüber Erkrankungen verleiht und das er die *entspannte Zugehörigkeitsmotivation (unstressed affiliation motivation)* nannte. Menschen, die dieses Merkmal in hoher Ausprägung besitzen, haben ein großes Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit. Sie fühlen sich zu anderen hingezogen, suchen den freundschaftlichen Kontakt und das

Erlebnis gegenseitiger Sympathie, aber nicht als Mittel zum Zweck (wie es für die negativ denkende Typ-A-Persönlichkeit typisch ist), sondern um der Sache selbst willen. Es fällt ihnen leicht, sich mit ihrem Bedürfnis nach Geselligkeit offen zu zeigen, weil sie nicht unter dem Druck stehen, eine potenziell bedrohte Machtposition verteidigen zu müssen. In einer Studie mit Studenten zeigte sich, dass die Probanden mit überdurchschnittlich hohen Macht-Motivations-Werten auch von einer höheren Anzahl von Erkrankungen betroffen waren. Die Studenten mit überdurchschnittlich hohen Werten bei der Zugehörigkeitsmotivation hatten die wenigsten Krankheiten durchgemacht.

Einmal mehr finden sich, wie zuvor bei der Stressresistenz und dem Sinn für Zusammenhalt, klare Anhaltspunkte dafür, dass die Art und Weise, wie ein Mensch sich selbst und die Welt wahrnimmt, einerseits eine Krankheitsdisposition schaffen, andererseits aber auch wirksam vor Krankheit schützen kann. Die Tatsache, dass wir im MBSR-Training bei allen genannten Bezugsgrößen positive Veränderungen sehen, bestätigt die Aussagen unserer Patienten über ihre Erfahrungen mit MBSR. Immer wieder berichten sie uns von dem anhaltenden positiven Einfluss auf ihr Eigen- und Weltbild und ihrer größeren Fähigkeit, sich selbst und anderen zu vertrauen.

Der Einfluss sozialer Faktoren auf die Gesundheit

Bis jetzt haben wir einige der wissenschaftlichen Ergebnisse besprochen, die Hinweise darauf liefern, dass unsere Gedankenmuster, unsere persönlichen Überzeugungen und

unser Gefühlsleben, kurz das, was unsere Persönlichkeit ausmacht, in vielerlei Hinsicht von erheblichem Einfluss auf unsere Gesundheit ist. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Hinweise, dass auch soziale Faktoren, die mit psychologischen Faktoren natürlich eng verknüpft sind, die Gesundheit stark beeinflussen. Wie schon seit langem bekannt ist, sind gesellschaftlich isoliert lebende Menschen seelisch und körperlich oft weniger gesund und leben weniger lang als gesellschaftlich aktive und kontaktfreudige Personen. Bei allen Todesursachen bilden in allen Altersgruppen Alleinstehende gegenüber Verheirateten die statistisch größere Gruppe. Unseren sozialen Bindungen scheint also etwas innezuwohnen, das für unsere Gesundheit von grundlegender Bedeutung ist. Das leuchtet auch unmittelbar ein, denn es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, deren Unterstützung zu erfahren und sich mit anderen in sinngebender Weise verbunden zu wissen.

Eine Reihe großangelegter Studien mit einer sehr hohen Zahl von Probanden in den USA und im Ausland haben die bereits vorhandenen Erkenntnisse für die gesundheitliche Bedeutung sozialer Kontakte untermauern können, denn sie alle zeigen eine Beziehung zwischen menschlichen Bindungen und Gesundheit auf. Auch wenn man andere relevante Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen, Einkommen, gesundheitsschädliche Gewohnheiten wie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum, körperliche Aktivität, sozialen Status und so weiter berücksichtigt, unterliegen Menschen mit sehr wenigen sozialen Kontakten – diese lassen sich an Familienstand, Kontakten zu Freunden und Verwandten, Engagement in der Kirche und weiteren sozialen Aktivitäten ablesen – einem zweimal bis viermal höheren Risiko,

innerhalb der folgenden zehn Jahre zu sterben, als Menschen mit sehr vielen sozialen Kontakten. Und inzwischen gilt als erwiesen, dass soziale Isolation und Einsamkeit Risikofaktoren für Depressionen und Krebserkrankungen darstellen.

Es gibt eine Anzahl von Studien, die diese Tatsache zu erklären versuchen. James Lynch von der University of Maryland, Autor des Sachbuchklassikers *Das gebrochene Herz*, hat durch Untersuchungen mit Patienten auf einer Intensivstation zeigen können, dass unter solchen stark belastenden Bedingungen Körperkontakt mit einem anderen Menschen oder auch dessen bloße Anwesenheit eine beruhigende und stabilisierende Wirkung auf die Herzfunktion hat. In neuerer Zeit haben David Creswell und seine Mitarbeiter von der Carnegie Mellon University und der University of California, Los Angeles, nachweisen können, dass die Teilnahme an einem MBSR-Programm der Vereinsamung älterer Menschen entgegenwirkt, während dies bei anderen Programmen, die eigens auf die Erweiterung des sozialen Netzes zielen, nicht der Fall war. Die Studie ergab, dass allein aufgrund der Teilnahme am Programm sich bei den Probanden nicht nur das Ausmaß der sozialen Isolation verringerte, sondern – auf physiologischer Ebene – auch die Produktion proinflammatorischer Zytokine abnahm, eines Proteins, das als Entzündungsindikator mit vielen Krankheitsvorgängen im Körper in Zusammenhang steht. Bei einer Kontrollgruppe, die aus Kurs-Anwärtern bestand, fand sich keines dieser Resultate. Da Vereinsamung bei älteren Menschen ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer darstellt und außerdem die Lebenserwartung senkt, könnten sich diese Ergebnisse als bedeutungsvoll erweisen, zumal laut Creswell die

Sozialprogramme zur Überwindung von Einsamkeit und die Einrichtung von Begegnungsstätten sich als unzulänglich erwiesen haben.

In einer anderen klassischen Studie konnte James Lynch nachweisen, dass Menschen, die ein Haustier haben, nach einem Herzinfarkt länger als andere Infarktpatienten leben. Allein die Anwesenheit eines freundlichen Tieres wirkt offenbar blutdrucksenkend. All diese Befunde zeigen deutlich genug, dass *Bezogenheit* für unsere Gesundheit von grundlegender Bedeutung ist. Und wir können wohl sagen, dass nichts so sehr das Wesen der Achtsamkeit ausmacht wie gerade das Phänomen der Bezogenheit. Der Kontakt zwischen Tier und Mensch scheint aber nicht nur für den Menschen gesund zu sein, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit des Tieres zu haben. Lynch zufolge reagiert bei Hunden, Katzen, Pferden und Kaninchen in Stresssituationen das Herz-Kreislauf-System weniger stark, wenn die Tiere dabei gestreichelt werden. Eine bemerkenswerte Studie kam im Anschluss an ein Experiment mit Kaninchen zustande, bei dem Forscher von der University of Ohio auf einen merkwürdigen Zusammenhang gestoßen waren. Die genetisch identischen Tiere erhielten alle dieselbe besonders fett- und cholesterinreiche Kost, damit man über deren Beteiligung an der Entstehung von Herzkrankheiten Aufschlüsse erhalten konnte. Dann stellten die Forscher plötzlich fest, dass die Tiere in den bodennahen Käfigen weit weniger schwere Herzerkrankungen entwickelten als die Tiere in den höhergelegenen Reihen. Dieses Ergebnis ergab natürlich keinen Sinn, denn was sollte die Position des Käfigs mit der Schwere der Herzerkrankung zu tun haben, wenn alle Tiere dieselbe Behandlung erfuhren? Wie aber einer der Wissenschaftler schließlich beobachten konnte, wurde eben

nicht allen Tieren dieselbe Behandlung zuteil. Ein Mitglied des Forscherteams holte nämlich von Zeit zu Zeit die Kaninchen aus den unteren Ställen heraus, um sie zu streicheln und mit ihnen zu sprechen.

Dies veranlasste die Forscher zu einem systematisch durchgeführten Experiment mit Kaninchen, in dem alle Tiere dasselbe fett- und cholesterinreiche Futter erhielten, aber nur einige von ihnen gestreichelt wurden. Die Ergebnisse waren eindeutig: Die Kaninchen, die gestreichelt wurden, waren weit weniger anfällig für Herzerkrankungen als ihre Artgenossen, die keine Streicheleinheiten empfangen; sie wiesen sechzig Prozent weniger schwere Herzerkrankungen auf. Die Wissenschaftler wiederholten das Experiment, um ein Zufallsergebnis auszuschließen, und kamen dabei zu genau demselben Resultat wie zuvor.

Will man aus den hier aufgeführten Studien (die sich noch um viele weitere ergänzen ließen) ein Fazit ziehen und ihre Ergebnisse auf einen Nenner bringen, so bestätigen sie die Auffassung, dass unsere physische Gesundheit aufs engste verknüpft ist mit unseren rationalen und emotionalen Verhaltensmustern, mit der Art, wie wir von uns selbst denken, mit unserem Selbstgefühl und der Qualität unserer Beziehung zu anderen Menschen und zur Welt. Es sind spezifische Denkmuster, Überzeugungen und Gefühle (und der Umgang mit ihnen), die in uns die Disposition für bestimmte Erkrankungen schaffen. Als besonders gesundheitsschädlich erweisen sich dabei die folgenden psychischen Dimensionen: *Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht; Argwohn und Negativismus; Verlust der Begeisterungs- und Hingabefähigkeit; Unfähigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken; Isolation und Abkehr von der*

menschlichen Gemeinschaft.

Andere Denk- und Gefühlsmuster (und unser Umgang mit ihnen) lassen sich dagegen mit einer stabilen Gesundheit in Verbindung bringen. Menschen mit einer optimistischen – oder zumindest nicht pessimistischen – Grundeinstellung, Menschen, die in der Lage sind, negative Erfahrungen »loszulassen«, die wissen, dass keine Situation von Dauer ist und auch wieder andere Zeiten kommen, sind in der Regel gesünder als ihre pessimistischen Zeitgenossen. Optimisten wissen intuitiv, dass es im Leben immer eine Wahl gibt, dass sie in jeder Situation eine gewisse Einflussmöglichkeit haben. Außerdem haben sie Humor und sind in der Lage, über sich selbst zu lachen.

Zu den weiteren psychologischen Faktoren, die für die Gesundheit von Bedeutung sind, gehören *ein ausgeprägter Sinn des Zusammenhalts von Ich und Welt; die Überzeugung, dass die Ereignisse im Leben von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit geprägt sind; ein Geist aktiver Lebensgestaltung, der Schwierigkeiten als Herausforderungen nimmt, und der Glaube an die eigene Fähigkeit, Veränderungen vorzunehmen, die man als wichtig erkannt hat. Zu den gesundheitlich relevanten sozialen Faktoren gehören die Wertschätzung und Pflege von Beziehungen, zwischenmenschliches Grundvertrauen und eine Haltung, die im anderen das Gute voraussetzt.*

Da alle Forschungsergebnisse, mit denen wir uns beschäftigt haben, nur statistische Gültigkeit besitzen, können wir natürlich nicht behaupten, dass eine bestimmte Denkweise oder innere Haltung krank macht, sondern nur, dass *mehr* Menschen krank werden oder früher sterben, die, aus welchen Gründen auch immer, in ausgeprägter Weise so

denken oder sich verhalten. Wie wir im nächsten Kapitel noch sehen werden, ist es viel sinnvoller, Gesundheit und Krankheit als entgegengesetzte Pole eines Kontinuums zu betrachten, als sich entweder für »gesund« oder für »krank« zu halten. In welchem Lebensalter wir auch stehen, es sind immer mehrere Kräfte in uns am Werk, die das Gleichgewicht zum einen oder anderen Pol hin verschieben. Manche arbeiten mehr in Richtung Krankheit, andere mehr in Richtung Gesundheit. Einige dieser Kräfte lassen sich von uns kontrollieren, zumindest dann, wenn wir uns auf unsere inneren und äußeren Kraftquellen besinnen, andere entziehen sich jedem persönlichen Einfluss. Niemand weiß genau, jenseits welcher Belastungsgrenze ein Organsystem zusammenbricht. Die Grenze variiert sicherlich von Mensch zu Mensch und auch im Einzelnen je nach Lebenssituation. An welchem Punkt des Kontinuums zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit wir uns aber immer befinden mögen, die vielfältigen Kräfte, die unsere Gesundheit beeinflussen, formen ein dynamisches Zusammenspiel, das zeit unseres Lebens der Veränderung unterliegt. Im Grunde geht es in diesem Buch nur um eines: dass uns viele Möglichkeiten bleiben, um auf sanfte, liebevolle und doch unnachgiebige Weise Einfluss darauf zu nehmen, wie die Dinge sich für uns entwickeln.

Die praktische Umsetzung dieses Wissens in der meditativen Haltung

Die Bedeutung dieser Erkenntnisse für den Einzelnen erschließt sich daher nicht über ihre statistische Aussage, sondern vor allem in Verbindung mit unserer Fähigkeit, uns

unserer Gedanken und Gefühle bewusst zu werden und damit auch der Konsequenzen, die diese Gedanken und Gefühle auf körperlicher, seelischer und mitmenschlicher Ebene haben können. Wenn wir sie uns bewusst machen, *während sie in uns auftreten*, und so die Schädlichkeit gewisser Überzeugungen, Gedankenmuster und Verhaltensweisen *an uns selbst* wahrnehmen, dann können wir gezielt daran arbeiten, ihren Einfluss auf uns zu verringern. Mit dem Wissen um diese Zusammenhänge sind wir vielleicht eher bereit, in Augenblicken, in denen wir pessimistisch denken oder unseren Zorn unterdrücken oder Argwohn und negative Gefühle gegen andere oder uns selbst hegen, uns selbst und unseren Zustand ein wenig genauer zu betrachten. So können wir uns auch die Folgen unserer Gedanken, Gefühle und inneren Haltungen mit Achtsamkeit vergegenwärtigen.

Sie können zum Beispiel beobachten, wie Sie sich körperlich fühlen, wenn Sie Ihren Zorn zurückhalten. Was passiert, wenn Sie ihn herauslassen? Welche Wirkung hat das auf andere? Können Sie umgekehrt erkennen, welche unmittelbaren Folgen Ihre Regungen von Argwohn und Misstrauen haben, wenn sich diese Gefühle Ihrer bemächtigen? Ziehen Sie dann voreilige Schlüsse, denken schlecht von anderen und sagen Dinge, die Sie später bereuen? Sind Sie in der Lage, die Verletzungen zu sehen, die Sie anderen mit dieser Haltung in diesem Augenblick zufügen? Und können Sie auch sehen, dass diese negativen Gefühle, sobald sie offen zutage treten, auch Ihnen selbst unnötiges Leid bereiten?

Genauso können Sie auf positive Gedanken und Gefühle Ihre Achtsamkeit richten. Wie fühlen Sie sich körperlich, wenn Sie in einem Hindernis eine Herausforderung sehen? Wie, wenn Sie Freude empfinden? Wenn Sie anderen mit

Vertrauen und Großzügigkeit begegnen, ihnen freundlich oder liebevoll zugewandt sind? Welche Auswirkungen haben diese inneren Erfahrungen auf die Menschen Ihrer Umgebung? Nehmen Sie die unmittelbaren Folgen Ihrer positiven Gemütsverfassung und optimistischen Einstellung wahr? Hat sie Einfluss auf die Ängste und Leiden anderer? Erfahren Sie in einem solchen Augenblick ein Gefühl des inneren Friedens?

Wenn wir durch die Beschäftigung mit wissenschaftlichen Studien und auch *durch eigenes Erleben* erkennen, dass bestimmte innere Einstellungen und das Bild, das wir uns von uns selbst und von anderen machen, unsere Gesundheit fördern, dass Mitgefühl, Wohlwollen und unser Vertrauen in die menschliche Gemeinschaft, in das Gute in uns selbst und den anderen etwas essenziell Heilendes haben, dass wir Krisen und selbst lebensbedrohliche Krankheiten als Herausforderungen und Chancen betrachten können – dann sind wir in der Lage, achtsam und bewusst an der Entwicklung dieser Qualitäten zu arbeiten, Tag für Tag, Augenblick um Augenblick. Sie werden für uns zu einer echten Alternative, zu einer neuen Aufgabe, zu einer neuen Form, die Welt zu sehen und in ihr zu sein.

16. Verbundensein und Zusammenhang

Betrachten wir uns noch ein anderes, berühmtes Experiment, das die bekannten Sozialpsychologinnen Judith Rodin und Ellen Langer vor einer Reihe von Jahren im Rahmen ihrer Studien mit Bewohnern eines Altenpflegeheims durchgeführt haben. In Absprache mit dem Heimpersonal teilten sie die Teilnehmer am Experiment in zwei Gruppen ein, die hinsichtlich Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand relativ ausgewogen waren. Die Personen aus der ersten Gruppe wurden ermutigt, in Bezug auf ihr Leben im Heim mehr eigene Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel wo sie ihren Besuch empfangen oder wann sie sich einen Film anschauen wollen, während die Personen aus der anderen Gruppe ausdrücklich darin bestärkt wurden, sich bei dieser Art von Entscheidungen vom Heimpersonal helfen zu lassen.

Die Studie sah ebenfalls vor, dass jeder Teilnehmer eine eigene Zimmerpflanze erhalten sollte. Allerdings wurden mit der Übergabe der Pflanze sehr unterschiedliche Aussagen verknüpft. Den Mitgliedern der ersten Gruppe sagte man, dass die Pflanze für sie persönlich bestimmt sei und mehr Farbe in ihr Zimmer bringen solle. Die Wahl des Standortes sei ihnen überlassen, und auch die Pflege wie das regelmäßige Gießen obliege allein ihnen. Den Mitgliedern der anderen Gruppe wurde nur gesagt, die Pflanze solle ein wenig der Verschönerung ihres Raumes dienen. Sie bräuchten sich um ihre Pflege keine Sorgen zu machen, das Personal werde das Gießen für sie übernehmen.

Nach eineinhalb Jahren war eine bestimmte Anzahl der

Heimbewohner aus beiden Gruppen verstorben, wie man es aufgrund ihres Alters erwarten würde. Bemerkenswert war aber die Differenz in der Zahl der Todesfälle zwischen beiden Gruppen. Die zweite Gruppe, deren Mitgliedern man die Verantwortung für die Entscheidung über gewisse persönliche Belange wie auch die Pflege ihrer Zimmerpflanze erklärtermaßen abgenommen hatte, wies die für das Heim übliche Zahl von Todesfällen auf. *Unter den Mitgliedern der ersten Gruppe aber, die man zu selbständigen Entscheidungen angehalten und denen man die Verantwortung für die Zimmerpflanze übertragen hatte, sank die Zahl der Todesfälle auf etwa die Hälfte des sonst üblichen Niveaus.*

Rodin und Langer interpretierten dieses Ergebnis so, dass die Förderung von Selbstbestimmung, sogar in so »belanglosen« Dingen wie dem Gießen einer Zimmerpflanze, sich bei den Heimbewohnern auf irgendeine Weise lebensverlängernd ausgewirkt habe. Wer die Situation von Menschen im Altenheim kennt, weiß ja, dass ihnen in dieser Umgebung wenig autonome Einflussmöglichkeiten bleiben (und diese Interpretation deckt sich mit Suzanne Kobasas Befunden zur psychischen Widerstandskraft, in denen sich das persönliche Einflussvermögen als wichtige Komponente von Krankheitsresistenz erwies).

In Ergänzung zu dieser Interpretation gibt es noch eine weitere, etwas anders geartete Auslegung, der ich eher zuneige. Man könnte nämlich ebenso gut folgendermaßen argumentieren: Indem man den Heimbewohnern die Verantwortung für die Pflanze übertrug, gewannen sie gleichzeitig eine Gelegenheit, zu der Pflanze eine innere Beziehung aufzubauen. Das Gedeihen der Pflanze war nun in ihre Hände gelegt, und so konnten sie sich ein wenig

gebraucht fühlen. Dieser Interpretation zufolge ging es bei dem Experiment also weniger um Autonomie und die Möglichkeit persönlicher Einflussnahme als um das Erlebnis von Verbundenheit. Aber auch in Bezug auf die Ermutigung zu mehr Autonomie in persönlichen Belangen, bei Entscheidungen darüber, wo sie ihren Besuch empfangen und wann sie sich einen Film anschauen, ist es zumindest plausibel, dass dieser Ansporn bei den alten Leuten ein Gefühl von Teilhabe und Zugehörigkeit ausgelöst hat, das Gefühl, zu Hause zu sein, was den Mitgliedern der anderen Gruppe weniger vergönnt war.

Sich mit etwas in Verbindung zu fühlen verleiht dem Leben unmittelbar einen Sinn. Allein schon durch unsere menschlichen Bindungen ist unser Leben von Bedeutung getragen. Und wir haben bereits gesehen, dass das Gefühl der Verbundenheit, und sei es zu einem Haustier, sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt. Dasselbe gilt für das Gemeinschaftsgefühl, die Sinnerfahrung und den Sinn eines größeren Zusammenhalts.

Sinnerfahrung und menschliche Bindung sind Facetten des Verbundenseins und Eingebundensein in einen größeren Zusammenhang. Über sie ist der Faden individuellen Lebens mit einem größeren Ganzen verwoben, durch das der Einzelne erst sein individuelles Gepräge erhält. Im Fall des Experiments mit der Zimmerpflanze könnten wir also sagen, dass die Heimbewohner, die die Pflanze ohne Pflegeauftrag erhielten, weniger imstande waren, zu ihr eine Beziehung, eine innere Verbindung herzustellen. Wahrscheinlich haben sie in ihr nur einen weiteren gleichgültigen Gegenstand im Raum gesehen, einen Teil des Mobiliars und nicht etwas, dessen Wohlergehen und Gedeihen von ihnen abhängt.

Ich sehe im Verbundensein (*connectedness*) und im

größeren Zusammenhang (*interconnectedness*), also der prinzipiellen Wechselseitigkeit aller Verbindungen, eine, wenn nicht *die* grundlegende Dimension der Beziehung zwischen dem, was wir *Geist* nennen, und unserer leiblich-seelischen Gesundheit. Eindeutig für diese Auffassung sprechen die Studien zum Einfluss sozialer Einbindung auf die Gesundheit. Sie zeigen, dass allein schon die *Zahl* von Beziehungen und Kontakten, wie sie sich durch Partnerschaft, Familie, Freunde, Kirchenaktivitäten und anderes öffentliches Engagement ergeben, ein zuverlässiges Kriterium für die Lebenserwartung ist. Aber die Anzahl der Kontakte ist noch ein sehr grobes Merkmal für die Bewertung menschlichen Sozialverhaltens, weil sie nichts über die *Qualität* der Beziehungen und ihre Bedeutung für den Einzelnen aussagt oder darüber, in welchem Grad sie als wechselseitig erlebt werden.

Man kann sich leicht einen Einsiedler denken, der in seiner Einsamkeit ein glückliches Leben führt und sich dabei mit der Natur und allen Menschen auf dem Planeten verbunden fühlt, ohne im Geringsten unter dem Mangel an Gesellschaft zu leiden. Umgekehrt gibt es auch sehr instabile und prekäre eheliche Verhältnisse, durch die verheiratete Menschen unter hohem Stress stehen, der sie für Krankheiten anfällig macht und ihre Lebenserwartung senkt. Die Tatsache jedoch, dass die Studien anhand einer großen Zahl von Probanden eine Beziehung zwischen der bloßen *Menge* sozialer Kontakte und der Lebenserwartung aufzeigten, deutet darauf hin, dass zwischenmenschliche Beziehungen unabhängig von ihrer Qualität eine eminent wichtige Rolle spielen. Selbst unerfreuliche und belastende Beziehungen scheinen somit für unsere Gesundheit im Allgemeinen immer noch besser als Isolation zu sein, es sei denn, wir verstehen uns darauf, mit

uns allein glücklich zu sein, was wohl nur den wenigsten gelingt.

Auch viele Tierstudien bestätigen die Bedeutung des Verbundenseins für die Gesundheit. Wir haben schon gesehen, dass Zärtlichkeit und Streicheln für Menschen und Tiere gleichermaßen gesundheitsfördernd ist. Tiere, die in Isolation aufwachsen, zeigen niemals das normale Verhalten ausgewachsener Tiere und sterben früher als ihre Artgenossen, die unter Geschwistern groß geworden sind. Vier Tage alte Äffchen klammern sich an eine Frotteeattrappe als »Ersatzmutter«, wenn sie von ihrer echten Mutter getrennt werden, *und wählen die Frotteeattrappe auch dann, wenn eine andere Attrappe aus Draht ihnen Milch anbietet!* Harry Harlow von der University of Wisconsin führte derartige Experimente in den späten fünfziger Jahren durch und konnte die Bedeutung nachweisen, die der Körperkontakt und die Erfahrung der Körperwärme zwischen Affenmutter und ihrem Säugling haben. Harlows Affenbabys zogen den Körperkontakt mit einem leblosen, aber weichen Objekt einer bloßen Versorgung mit Nahrung vor.

Der bekannte Anthropologe Ashley Montagu hat die grundlegende Bedeutung von Berührungen und die Beziehungen zwischen Körperkontakt und leib-seelischer Gesundheit in einem bemerkenswerten Buch mit dem deutschen Titel *Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen* dargestellt. Die körperliche Berührung gehört zu den elementaren Formen menschlicher Kontaktaufnahme. Händeschütteln und Umarmung zum Beispiel sind symbolhafte Rituale, die Offenheit und Kontaktbereitschaft signalisieren. Es sind formalisierte

Gesten eines höflichen Umgangs miteinander. Doch sie können weit darüber hinausreichen und ein tiefes Verbundensein mit einem anderen Menschen zum Ausdruck bringen.

Körperliche Berührung ist ein wunderbares Mittel, Gefühle mitzuteilen, aber bei weitem nicht das einzige. Neben dem Tastsinn der Haut haben wir viele andere Möglichkeiten, miteinander in Fühlung zu kommen. Über Augen, Ohren, Nase und Mund, über alle unsere Sinne, mit Körper und Seele stehen wir in Verbindung mit anderen Menschen und der Welt. Es sind die Pforten unserer Wahrnehmung, über die wir die Außenwelt erfahren, und diese Wahrnehmung kann außerordentlich sinnerfüllt sein, wenn es ein bewusstes Aufnehmen und keine bloße Routine ist.

Geschehen Berührungen auf routinemäßige und teilnahmslose Weise, verlieren sie ihren Sinn und haben dann mehr Trennendes als Verbindendes. Verstimmung und Ernüchterung sind die Folge. Niemand lässt sich gerne auf schematische Weise behandeln und noch viel weniger auf mechanische Weise berühren. In der Liebe als körperlicher Vereinigung, einer der innigsten Formen des Verbundenseins über körperliche Nähe, erkennen und verstehen wir sofort, dass die Innigkeit leidet, wenn wir auf automatische und mechanische Weise berührt werden. Fast immer erleben wir dies als einen Mangel an Wärme und Hingabe, als Anzeichen dafür, dass der andere nicht wirklich da ist. Diese Distanz macht sich auf allen Kontaktebenen bemerkbar: in der Körpersprache, im Gespür für den richtigen Augenblick und in der Sprech- und Bewegungsweise. Ist einer der Partner mental abwesend, führt das zu einer Unterbrechung des Energieflusses zwischen den Liebenden, und dann gehen die Zuneigungsgefühle leicht verloren. Wird ein schematisches

Verhalten zur Gewohnheit, kann das beim Partner zu einem Grundgefühl von Ernüchterung, Enttäuschung und Entfremdung führen. Die Unfähigkeit, beim Liebesakt mit Leib und Seele bei der Sache zu sein und sich mit dem Partner tief verbunden zu fühlen, ist aber häufig nur ein Symptom für ein ganzes Muster des Bindungsmangels, das wahrscheinlich noch auf anderen Ebenen der Beziehung zum Ausdruck kommt und nicht nur im Bett.

Man könnte sagen, dass in einem Menschen in demselben Grad, in dem er der Erfahrung des Augenblicks seine bewusste Aufmerksamkeit zuwendet, Geist und Körper miteinander verbunden sind und eine harmonische Einheit bilden. Wenn Sie nicht in Kontakt mit sich selbst sind, dann ist es sehr unwahrscheinlich, dass Ihre Beziehungen zu anderen Menschen auf Dauer zufriedenstellend sein werden. Je mehr Sie aber mit sich in Ihrer Mitte sind, desto leichter wird es Ihnen fallen, auch im Kontakt mit anderen zentriert zu sein, den Bindungen zu anderen Menschen etwas abzugewinnen und die Beziehungen zu ihnen sensibel zu gestalten. Wie wir noch in Teil IV sehen werden, ist dies ein äußerst lohnender Anwendungsbereich der Achtsamkeitsmeditation.

Im letzten Kapitel sind wir auf eine Studie von Caroline Bedell Thomas eingegangen, die eine mangelnde Eltern-Kind-Bindung mit einem erhöhten Krebsrisiko in späteren Lebensjahren in Verbindung brachte. Aus der hier entwickelten Perspektive können wir ebenfalls die überragende Bedeutung betonen, die frühe Erfahrungen des Verbundenseins für die künftige Gesundheit des Erwachsenen besitzen. Es ist durchaus möglich, dass all jene positiven Grundhaltungen, Überzeugungen und seelischen Kompetenzen, die im vorigen Kapitel zur Sprache kamen,

insbesondere aber das menschliche Grundvertrauen und das Verlangen nach Gemeinschaft, in der Kindheit ihre Wurzeln haben. Blieben uns diese haltgebenden Erfahrungen aus welchen Gründen auch immer in der Kindheit versagt, ist es umso wichtiger, dass wir uns als Erwachsene bewusst um die Entwicklung dieser Dimension bemühen, wenn wir uns dennoch als ganz erfahren wollen.

Tatsächlich haben wir alle die Urerfahrung des Verbundenseins und der Einheit gemacht, und das ganz wörtlich im biologischen Sinn. Jeder von uns ist durch den Körper eines anderen Wesens in diese Welt gekommen, eines Wesens, von dem wir zuvor ein Teil waren, mit dem wir verbunden und in dem wir aufgehoben waren, nämlich unserer Mutter. Wir alle tragen ein sichtbares Zeichen dieser Verbindung, und Chirurgen wissen, dass sie bei einem Bauchschnitt den Bauchnabel nicht entfernen dürfen, denn niemand von uns will ihn verlieren, so »nutzlos« er auch ist. Er ist das Siegel unserer Herkunft, das Wahrzeichen unserer Zugehörigkeit zur Spezies Mensch.

Sofort nach der Geburt sucht ein Baby nach einer anderen Ebene der Verbindung mit dem Körper seiner Mutter. Es findet sie, wenn es das Glück hat, dass seine Mutter um die Bedeutung dieser Ebene weiß, über das Stillen. Das Stillen ist ein Wiedereintauchen in das Verbundensein, die Erneuerung der Einheit in einer anderen Form. Das Baby findet sich nun außerhalb der Mutter wieder, körperlich von ihr getrennt, und wird doch über das Trinken an ihrer Brust vom mütterlichen Lebensstrom gespeist. Es spürt ihre Berührungen, fühlt die Wärme ihres Körpers, vernimmt ihre Laute, ist geborgen in ihrer Zuwendung. Dieser Art sind die ersten Erfahrungen des Verbundenseins als Einzelwesen. Es sind Augenblicke, die die Bindung zwischen Mutter und Kind

stärken und vertiefen, auch wenn das Kind sich von nun an immer mehr als getrenntes Wesen begreifen lernt.

Ohne die Betreuung und Versorgung durch ihre Eltern oder andere Bezugspersonen sind Menschenbabys vollkommen hilflos. In der Obhut und im Schutz des Verbundenseins mit der Familie jedoch wachsen und gedeihen sie als in sich vollständige und vollkommene Wesen, auch wenn sie in der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse weiterhin auf andere angewiesen sind. Jeder von uns war einmal genauso hilflos und genauso vollständig und vollkommen.

Im Heranwachsen erfahren wir uns selbst immer mehr als getrennte Wesen, als Individuen, die einen Körper haben, als Wesen mit Gefühlen, die »ich« und »mein« zu sagen und mit Gegenständen umzugehen vermögen. Während kleine Kinder lernen, sich mit zunehmendem Alter abzulösen und immer mehr als Einzelwesen zu erfahren, brauchen sie weiterhin die Erfahrung des Verbundenseins, um sich, vom Gefühl der Sicherheit getragen, seelisch gesund zu entwickeln. *Sie brauchen das Gefühl von Zugehörigkeit.* Es geht also nicht so sehr um die Frage von Abhängigkeit oder Unabhängigkeit, sondern um *wechselseitige Verbundenheit*. Natürlich können und sollen Kinder nicht in der ursprünglichen Weise mit ihrer Mutter verbunden bleiben, aber sie brauchen weiterhin eine stabile emotionale Basis mit Mutter, Vater und anderen Bezugspersonen, um sich schließlich als ganze Wesen zu erfahren.

Diese Ebene andauernden Verbundenseins wird von der Kraft gespeist, die wir Liebe nennen. Aber sie bedarf der Pflege und Nahrung, um sich zu entfalten, auch zwischen Eltern und Kindern. Auch wenn sie irgendwie immer »da« ist, kann sie gerade deshalb leicht für selbstverständlich gehalten werden und deshalb in ihren Äußerungsformen

unterentwickelt bleiben. Sie muss nicht nur irgendwo »da« sein, sondern auch wirklich »hier« sein. Tief im Inneren zu lieben nutzt wenig, wenn diese Liebe nicht zum Ausdruck kommt, weil dem ständig entfremdende Affekte wie Ungeduld oder Gereiztheit im Wege stehen. Die Bedeutung von Liebe geht erst recht verloren, wenn sie sich nur darin zeigt, dass man versucht, einen Menschen in ein Schema zu pressen, das den eigenen Vorstellungen, wie wir ihn haben wollen oder wie er sein sollte, besser entspricht – was besonders traurig ist, wenn wir uns unseres Tuns nicht bewusst sind und folglich auch nicht wissen, wie es auf andere wirkt.

Wir können in uns die Fähigkeit entwickeln, unsere Zuneigung auszudrücken, indem wir bewusst auf unsere Gefühle und unser Verhalten achten, uns selbst beobachten und uns darin üben, geduldig, tolerant und kritikfrei zu sein. Wenn wir unserer Ungeduld und Gereiztheit aber einfach freien Lauf lassen, wenn wir uns nicht bewusst machen, was wir in diesem Moment fühlen und wie wir uns jetzt verhalten, kann das zu Spannung und Entfremdung, schließlich sogar zum Zerschneiden unserer Beziehung zu unseren Kindern führen. Hier kann uns die regelmäßige Meditation über liebende Güte (Kapitel 13) helfen. Schon wenige Augenblicke des Meditierens können uns dann die Kraft geben, unsere bedingungslose Liebe unverstellt zum Ausdruck zu bringen.

Früher war die Mehrzahl der Kinderärzte und Kinderpsychologen der Auffassung, dass Kinder bei der Geburt noch ohne eigentliches Seelenleben und keine fühlenden und leidensfähigen Wesen im Sinne von Erwachsenen seien. Frühkindliche Erfahrungen und damit auch die Art und Weise, wie man mit ihnen umgeht, hätten zumindest keine Auswirkungen auf das spätere Leben, weil

sie sich nicht an sie erinnern könnten. Die Mütter mochten da ganz anderer Ansicht sein, aber auch die Gefühle und Instinkte einer Mutter werden stark von kulturellen Normen beeinflusst und erst recht von den respektgebietenden Verlautbarungen eines Kinderarztes.

Neuere Studien mit Neugeborenen haben die Vorstellung widerlegen können, dass sie schmerzunempfindlich seien und noch keinerlei Wahrnehmung von der Außenwelt hätten. Vielmehr hat sich gezeigt, dass schon der Fötus im Mutterleib wahrnimmt und auf äußere Reize reagiert. Spätestens vom Zeitpunkt der Geburt an werden »Weltbild« und Gefühlsleben des Kindes von den Eindrücken geprägt, die es von seiner Umgebung empfängt. Aus mehreren Studien geht hervor, dass die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind auf Dauer gestört werden kann, wenn sie unmittelbar nach der Geburt für längere Zeit voneinander getrennt sind, wie es auch heute aus medizinischen Erwägungen noch vorkommt. Die Bindungsprozesse, die normalerweise während dieser Phase ablaufen, können dann nicht stattfinden. Möglicherweise wird die Mutter niemals das tiefe Gefühl der Verbundenheit mit ihrem Kind haben können, wie es andere Mütter entwickeln, und es bleibt ein Gefühl von Distanz. Niemand kann genau sagen, wie sich ein solcher Mangel an Bindung später auf die Gesundheit eines zwanzig- oder dreißigjährigen Erwachsenen auswirkt, aber offenbar besteht hier ein Zusammenhang.

Die Arbeiten von John Bowlby, Mary Ainsworth, D. W. Winnicott und anderen Wissenschaftlern haben als neues Forschungsgebiet die *Bindungsforschung* entstehen lassen, die den Nachweis für die eminente Bedeutung der Bindungsqualität zwischen Eltern und Kind für die kindliche Entwicklung erbringt. Eine sichere Elternbindung bildet die

Grundlage dafür, dass ein Kind im Wohlgefühl mit sich selbst aufwächst. In diesem Zusammenhang hat der Psychiater Daniel Siegel die Meinung vertreten, dass die Prinzipien einer sicheren emotionalen Bindung exakt den Grundzügen der Achtsamkeit entsprechen, wie sie von der MBSR-Methode vermittelt werden.

Frühe Kindheitserlebnisse wie Isolation, Misshandlung, Gewalt und Missbrauch, als das krasse Gegenteil sicherer Bindung, können im späteren Leben zu schweren emotionalen Fehlentwicklungen führen. Sie bestimmen nachhaltig, wie ein Mensch sich und die Welt wahrnimmt, ob er sein Leben als sinnerfüllt oder sinnentleert erlebt, ob er sich als handlungsfähig oder ohnmächtig sieht und ob er sich selbst als der Liebe und Anerkennung anderer würdig betrachtet oder nicht. Zwar scheinen manche Kinder wahre Überlebenskünstler zu sein, die trotz solcher Erfahrungen ihren Weg zu Heilung und Reifung finden, zahllose andere erholen sich möglicherweise aber nie mehr von dem frühen Bruch und der niemals erlebten Kontinuität von Liebe, Wärme und Geborgenheit. Sie tragen diese Erlebnisse als ewige Wunden in sich, die nur selten als solche erkannt und verstanden werden. Man erkennt darin jetzt ein wesentliches Element der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Therapien stehen in zunehmender Zahl zur Verfügung, wobei auf der Achtsamkeit beruhende Ansätze eine immer größere Rolle spielen, sei es bei der Behandlung von Kindheitstraumen oder auch von Kriegstraumen, wie sie Irak- oder Afghanistanveteranen erlitten haben. Während schwere Traumatisierungen aufgrund dramatischer Kindheitserfahrungen wie der Unfalltod eines Elternteils, ein Schul-Amoklauf oder Bürgerkrieg ohne weiteres

nachvollziehbar sind, wächst heute die Einsicht, dass bis zu einem gewissen Grad jeder Mensch seelische »Mikrotraumen« durch verstörende Begebenheiten in der Vergangenheit davonträgt. Es können unspezifische Vorkommnisse sein, die sich nicht so eindeutig festmachen lassen, die aber gleichwohl, wenn wir uns nicht mit ihnen auseinandersetzen, einen erheblichen Leidensdruck erzeugen können, der sich im Gefühl innerer Unzulänglichkeit äußert oder in selbstschädigenden Verhaltensmustern festsetzt. Kinder von Alkoholikern, Drogenabhängigen und Opfer sexuellen Missbrauchs leiden oft schwer unter ihren Erfahrungen, aber auch andere Menschen, die in ihrer Kindheit auf weniger offensichtliche Weise misshandelt wurden.

Fehlt es in der Kindheit an der elterlichen Zuwendung und Wärme, kann ein Mensch aus dieser Entbehrung, ohne sich dessen bewusst sein zu müssen, tiefe seelische Verletzungen davontragen. Ob aber massive Traumatisierung oder Mikrotrauma: Verletzung ist Verletzung. Solche Wunden können verheilen, aber sie müssen als Wunden, als abgerissene Verbindung, erkannt werden, bevor ein tiefer seelischer Heilungsprozess einsetzen kann. Dieser Bruch kann sich zum Beispiel im Gefühl der Entfremdung, auch dem eigenen Körper gegenüber, zeigen. Manchmal schreit diese Entfremdung vom eigenen Körper geradezu nach Heilung, Schreie, die allzu häufig unbeachtet bleiben oder ungehört verhallen.

Der erste Schritt zur Heilung solcher Wunden besteht also darin, ihr Vorhandensein anzuerkennen. Sodann müssen wir lernen, systematisch auf den Körper zu hören, und daran arbeiten, die verlorengegangene Verbindung mit ihm, die positiven Gefühle ihm und uns selbst gegenüber

wiederherzustellen.

In der Stress Reduction Clinic begegnen wir häufig Wunden und Narben aus der Kindheit. Viele unserer Patienten leiden an ihnen wesentlich intensiver als unter den physischen Schmerzen, die ihre Krankheiten verursachen, oder dem Stress in ihrem Leben. Es fällt ihnen schwer, sich so anzunehmen und zu lieben, wie sie sind. Sie glauben, der Liebe anderer nicht wert zu sein, oder sehen sich außerstande, Zuneigung zum Ausdruck zu bringen, selbst wenn sie dies wünschen. Viele fühlen sich fremd im eigenen Körper und tun sich schwer damit, ihn zu spüren oder auch zu wissen, was sie spüren. Anderen fehlt jedes Gefühl von Sinn und Zusammenhalt in ihrem Leben oder das Gefühl, mit sich selbst und anderen wirklich in Kontakt zu sein. Als Kindern wurde ihnen durch das Elternhaus, durch Schule oder Kirche, oder auch auf allen drei Ebenen, vermittelt, sie seien dumm, hässlich, unzulänglich oder selbstsüchtig. Diese Botschaften haben sie mit der Zeit verinnerlicht. Sie wurden Teil des kindlichen Selbst- und Weltbildes und schließlich, tief in die Seele eingegraben, in das Erwachsenenendasein übernommen.

Natürlich liegt es selten in der Absicht von Eltern, Lehrern und Pfarrern, diese Art von Botschaft zu vermitteln. Sind wir uns jedoch unserer Verantwortung auf dieser Kontaktebene nicht bewusst, dann werden wir auch nicht um die Wirkung unserer Worte und Taten wissen. In uns wirken ausgefeilte psychologische Abwehrmechanismen, die uns vor Zweifeln an unserer Überzeugung bewahren, genau zu wissen, was wir warum tun und was das Beste für unsere Kinder ist. Doch die meisten von uns wären schockiert, wenn sich ein unbeteiligter Dritter an bestimmten Punkten einschalten würde, um ihnen aufzuzeigen, wie sich ihr Verhalten aus der Perspektive des Kindes darstellt, oder sie auf die möglichen

Konsequenzen ihres Tuns und Sprechens aufmerksam machte.

Um ein einfaches Beispiel zu nehmen: Wenn Eltern ihr Kind einen »bösen Jungen« oder ein »böses Mädchen« nennen, meinen sie wahrscheinlich, dass das Kind etwas tut, das ihnen missfällt. Was sie aber sagen, ist etwas ganz anderes, nämlich dass das Kind »böse« ist. Wenn ein Kind so eine Aussage hört, neigt es dazu, sie wörtlich zu verstehen. Sehr leicht wird auf diese Weise dem Kind vermittelt, dass mit ihm etwas nicht in Ordnung, dass es der Liebe der Eltern nicht wert sei. Und genau diese Botschaft verinnerlicht es dann.

Das Ausmaß der subtileren seelischen Misshandlung von Kindern übertrifft in unserer Gesellschaft wahrscheinlich noch bei weitem das der rohen körperlichen und seelischen Gewalt. Eltern, Lehrer und andere Erwachsene, die sich der Folgen ihres Handelns für das Selbstwertgefühl der Kinder nicht bewusst sind, schädigen eine heranwachsende Generation in ihrem Lebensgefühl und Selbstvertrauen und bringen sie um einen Teil ihrer persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten. Wir tragen die Narben einer solchen Behandlung in Form eines verlorenen Gefühls des Verbundenseins in uns und versuchen auf viele Weisen, einen Ausgleich zu schaffen, um uns dennoch tief in uns selbst richtig zu fühlen. Aber solange wir unsere Wunden nur bedeckt halten oder ignorieren, anstatt sie zu heilen, werden wir mit all unseren Versuchen der Kompensation weder Ganzheit noch Gesundheit erlangen.

Ein Gesundheitsmodell im Sinne des Verbundenseins

In den späten siebziger Jahren hat der Psychologe Gary Schwartz, damals an der Yale-Universität, ein allgemeines Modell der Selbstregulation vorgestellt, das den Ursprung von Krankheit letztlich in einer gestörten Verbindung sieht, den Ursprung einer stabilen Gesundheit dagegen im ungestörten Verbundensein. Dieses Modell basierte auf der in Kapitel 12 vorgestellten systemischen Betrachtungsweise, nach der ein komplexes System stets als ein Ganzes gesehen werden muss, anstatt es auf seine Bestandteile zu reduzieren, um diese dann isoliert zu betrachten. Das Modell wurde von einer Schwartz-Schülerin, Shauna Shapiro (die ebenfalls auf dem Gebiet der Achtsamkeit forscht), im Laufe der Jahre weiterentwickelt und vertieft. Es ist ein Beispiel dafür, wie das neue wissenschaftliche Paradigma auch in der Medizin nachhaltigen Ausdruck findet.

In Kapitel 12 haben wir ebenfalls gesehen, wie lebende Systeme ihr inneres Gleichgewicht und ihre harmonische Ordnung mit Hilfe von Feedback-Schleifen selbstregulierend aufrechterhalten. Die Herzfrequenz passt sich der Muskeltätigkeit an, bei Nahrungsbedarf stellt sich Hungergefühl ein, das uns dazu drängt, etwas zu essen. Über diese selbstregulativen Prozesse erreicht ein System einerseits die *Stabilität* seiner Funktionen, andererseits seine *Anpassung* an neue Umstände. Dazu gehören der Energieaustausch mit der Außenwelt und die Steuerung des inneren Energieflusses, um die Organisation und Integrität des lebenden Systems im Rahmen eines komplexen, sich ununterbrochen verändernden, dynamischen Zustands zu erhalten, während es gleichzeitig mit seiner Umgebung interagiert. Der Fachbegriff dafür ist *Homöostase*. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung setzt voraus, dass die einzelnen Teile des Systems ihren jeweiligen Zustand jenen

Teilen des Systems melden, mit denen sie in Beziehung stehen. Diese Informationen dienen der Regulierung beziehungsweise der selektiven Steuerung oder Abstimmung der Funktionen des Netzwerks und seiner einzelnen Teile, um im gesamten System das Gleichgewicht der Energien zu gewährleisten.

Gary Schwartz verwendete den Begriff *Fehlsteuerung* (*disregulation*), um zu beschreiben, was geschieht, wenn ein sich selbst regulierendes System wie der menschliche Körper hinsichtlich seiner Feedback-Schleifen aus der Balance gerät. Eine Fehlsteuerung ist die Folge einer Unterbrechung oder Störung der wichtigsten Rückkopplungsprozesse. Ein fehlgesteuertes System verliert seine dynamische Stabilität, das heißt sein inneres Gleichgewicht. Die Folgen sind ein gestörter Rhythmus seiner Abläufe und eine zunehmende innere *Unordnung*, die es in seiner Fähigkeit beeinträchtigt, die noch funktionierenden Feedback-Schleifen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zu nutzen. Diese Unordnung zeigt sich sowohl im Verhalten des Systems als eines Ganzen als auch in der Interaktion seiner Teile. Weist das Verhalten eines lebenden Systems, zum Beispiel der menschliche Körper, Züge dieser Unordnung auf, so sprechen wir für gewöhnlich von »Krankheit«. Die Art der Krankheit hängt davon ab, welche Subsysteme am meisten gestört sind.

Das Modell unterstrich, dass eine der Hauptursachen für die Störung innerer Verbindungen die *Unachtsamkeit* ist, also das Ignorieren wichtiger Rückmeldungen von Körper und Geist, die für das harmonische Zusammenspiel beider von Bedeutung sind. Nach seinem Modell führt die Nichtbeachtung dieser Meldungen zu Unverbundenheit, die Unverbundenheit zu Fehlsteuerung, Fehlsteuerung zu Unordnung und diese schließlich zu Krankheit.

Im Hinblick auf die Heilung ist von besonderer Bedeutung, dass dieser Prozess auch in umgekehrter Richtung ablaufen kann: *Achtsamkeit führt zu Verbundensein, Verbundensein zu ausgewogener Selbststeuerung, ausgewogene Selbststeuerung zu Ordnung und diese zu Gesundheit.* Auch ohne uns eingehend mit den physiologischen Einzelheiten der Feedback-Schleifen zu beschäftigen, können wir also ganz allgemein sagen, dass die Qualität des inneren Verbundenseins und der äußeren Verbindung mit anderen Menschen und der Welt über unsere Fähigkeit zur Selbstregulierung und Heilung entscheidet. Und wir können die Qualität dieser Verbindungen bewahren und wiederfinden, wenn wir auf wichtige Rückmeldungen achten.

Was aber ist mit wichtigen Rückmeldungen gemeint? Wie sehen sie aus? Worauf sollen wir unser Augenmerk richten, um vom Zustand der Krankheit in den Zustand der Gesundheit zu gelangen, von Unordnung zu Ordnung, von Fehlsteuerung zu ausgewogener Steuerung, von Unverbundensein zu Verbundensein? Ein paar konkrete Beispiele sollen sichtbar machen, auf wie einfache und wirkungsvolle Weise dieses Modell sich in der Praxis bewährt und in die Meditationspraxis umsetzen lässt.

Solange der Organismus als ein Ganzes, als Einheit von Körper und Geist, relativ gesund ist, reguliert er sich selbst, ohne dass wir ihm allzu große Beachtung schenken müssten. Fast alle selbstregulativen Prozesse unterstehen der Kontrolle des Gehirns und des Nervensystems und laufen für gewöhnlich ohne Beteiligung des Bewusstseins ab. Und selbst wenn es möglich wäre, sie bewusst zu steuern, würden wir an der Komplexität dieser Aufgabe scheitern.

Es ist Teil der biologischen Schönheit unseres Körpers, dass seine Funktionen auf sich selbst beruhen. Aufgrund der

Rückmeldungen, die unser Gehirn von der Außenwelt und den Organen des eigenen Körpers empfängt, gehen von ihm ständig unbewusst ablaufende Anpassungsleistungen in allen Organsystemen aus. Einige der lebenswichtigen Körperfunktionen dringen allerdings in unser Bewusstsein vor und können so von uns wahrgenommen werden. Zu ihnen gehören körperliche Grundbedürfnisse. Wenn wir hungrig sind, essen wir. Das Hungergefühl ist eine Rückmeldung des Organismus. Ist der Hunger gestillt, hören wir auf zu essen. Das Gefühl der Sättigung ist wiederum eine Rückmeldung unseres Körpers, dass er nun genug Nahrung aufgenommen hat. Dies ist ein einfaches Beispiel für eine funktionierende Selbststeuerung.

Oft genug essen wir aber, ohne dass unser Körper das »Hunger«-Signal sendet, vielleicht weil wir uns ängstlich oder deprimiert oder auch leer und unausgefüllt fühlen und nun versuchen, uns mit irgendetwas zu »füllen«. Dieser Mangel an Aufmerksamkeit in Bezug auf unser Tun und seine Folgen kann zu einer ernstlichen und gefährlichen Störung des Systems führen, ganz besonders dann, wenn sich daraus ein Verhaltensmuster entwickelt. Der einfache Regelprozess von Hunger und Sättigung kann auf diese Weise hochgradig fehlgesteuert sein und krank machen, in diesem Fall in Form schwerer Essstörungen, von zwanghaftem Essen über Magersucht bis zur Fettleibigkeit, die in unserer postindustriellen Gesellschaft bekanntlich immer weiter verbreitet ist.

Schmerzen oder Krankheitsgefühle sind ebenfalls Botschaften, denen wir Beachtung schenken sollten, weil sie uns auf elementare Belange unseres Körpers aufmerksam machen. Reagiert unser Magen empfindlich auf bestimmte Speisen, Zigaretten, zu viel Alkohol oder auch Stress, so ist

dies ein sehr wichtiges Signal unseres Körpers, das wir übergehen, wenn wir eine Tablette nehmen und die Verhaltensweisen, die zur Übersäuerung geführt haben, unverändert beibehalten. Auf diese Weise trennen wir die Verbindung zu unserem Körper und vereiteln seine Versuche, die Balance und Ordnung wiederherzustellen. Achten wir jedoch bewusst auf solche Signale, werden wir wahrscheinlich auch unser Verhalten ändern, um uns besser zu fühlen, die Selbstregulierung des Körpers zu unterstützen und die innere Ordnung wiederherzustellen. Auf das Thema des achtsamen Umgangs mit den Signalen des Körpers werden wir in Kapitel 21 noch ausführlich zurückkommen.

Wenn wir einen Arzt aufsuchen, wird er Teil unseres Feedback- oder Rückmeldungssystems. Er hört sich unseren Bericht über unsere Beschwerden an und versucht, mit Hilfe seiner diagnostischen Mittel deren Ursachen im Körper festzustellen. Dann verschreibt er ein Medikament, das seiner Meinung nach die gestörten Rückkopplungsprozesse am besten wiederherstellt, damit der Körper sich wieder selbst regulieren kann. Da wir normalerweise mit dem Geschehen in unserem Körper vertrauter sind als unser Arzt, ist für ihn wichtig, von uns ein Feedback über die Wirkung der Behandlung zu erhalten, damit er sein ärztliches Vorgehen gegebenenfalls darauf abstimmen kann.

Sind wir im Großen und Ganzen gesund, funktioniert unser Körper aufgrund der Vielzahl von Verbindungen und Rückkopplungen sehr gut ohne jede Beteiligung unseres Bewusstseins. Gerät das System aber aus dem Gleichgewicht, *bedarf es zur Wiederherstellung der Gesundheit unserer Aufmerksamkeit.* Wir müssen auf das Feedback unseres Körpers achten, um zu erfahren, ob wir mit unseren Versuchen, die unterbrochenen Verbindungen

wiederherzustellen, auf dem richtigen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden sind. Aber auch wenn wir relativ gesund sind, können wir uns als lebendiges System umso mehr stabilisieren und ausbalancieren, je sensibler wir die Vorgänge in unserem Körper, unserem Geist und der Außenwelt wahrnehmen und je gezielter wir uns auf die verschiedenen Verbindungsebenen einstimmen. *Wenn wir Erkrankung und Gesundheit als gegenläufige Prozesse auffassen, die ständig in uns stattfinden, können wir sagen, dass deren Balance zu jedem beliebigen Zeitpunkt unseres Lebens von der Qualität unserer Aufmerksamkeit, der bewussten Erfahrung unseres Körpers und unseres Geistes abhängt sowie von dem Grad an Verbundensein und Akzeptanz.* Wenn sich dieses Gleichgewicht bis zu einem gewissen Grad auch von selbst aufrechterhält, so ist doch – wie Shauna Shapiro in ihrer Version des Schwartzschen Modells betont – ein bewusstes und diszipliniertes Bemühen um kontinuierliche Aufmerksamkeit in der Regel notwendig, um ein schon gestörtes System in Richtung von Verbindung, Regulation, Ordnung und Gesundheit zu lenken. Dies ist natürlich die Stelle, an der die Achtsamkeit ins Spiel kommt, die ja nichts anderes ist als das bewusste Bemühen um Aufmerksamkeit in Verbindung mit den Aspekten der »rechten Haltung«, wie wir sie im zweiten Kapitel vorgestellt haben. Dr. Shapiro und ihre Mitarbeiter, die ihr Konzept nach jahrelanger Entwicklungsarbeit unter dem Namen »IAA-Modell« (Intention, Attention, Attitude – Absicht, Aufmerksamkeit, Einstellung) vorgestellt haben, konnten mit seiner Hilfe viele der positiven Effekte der Achtsamkeit auf die körperliche und seelische Gesundheit beobachten, die heute in zunehmendem Maß von wissenschaftlichen Studien bestätigt werden.

Die meisten Menschen sind weder für körperliche noch für mentale Vorgänge besonders sensibel. Das zeigt sich zu Beginn der Achtsamkeitsübung oft besonders deutlich. Überrascht stellt man fest, wie schwierig es ist, in den Körper hineinzuspüren oder Gedanken als Ereignisse in unserem Geist zu beobachten. Wenn wir systematisch unsere volle Aufmerksamkeit in den Körper lenken, wie es beim Body-Scan, beim Yoga oder bei der Sitzmeditation der Fall ist, stellen wir buchstäblich eine innigere Verbindung mit ihm her. Wir halten in ihn Einkehr, machen uns mit ihm vertraut. Und indem wir unseren Körper von innen spüren, lernen wir ihn auch besser kennen. Wir lernen, ihm zu vertrauen und seine Signale besser zu verstehen, und wir erfahren, wie wohltuend es sein kann, uns völlig eins mit ihm und »wohl in unserer Haut« zu fühlen, selbst wenn es nur für Augenblicke ist. Darüber hinaus lernen wir, Spannungen, die sich im Tagesverlauf aufbauen, aufzulösen, was uns ohne Achtsamkeit wohl kaum gelingen würde.

Das Gleiche gilt für unsere Gedanken und Gefühle sowie für unsere Beziehungen zur Umwelt. Je mehr wir dem Denken achtsam als einem inneren Vorgang folgen, desto eher werden wir uns bei unseren Gedankensprüngen und Denkfehlern ertappen. Ebenso erkennen wir leichter die daraus resultierenden Verhaltensweisen, die häufig kontraproduktiv sind und mit denen wir uns selbst sabotieren. Die große Illusion des Getrenntseins, der wir für gewöhnlich unterliegen, zusammen mit unseren tief eingefahrenen Denkgewohnheiten, den Narben, die wir mit uns herumtragen, und unserem hohen Grad an Unbewusstheit, kann eine ausgesprochen zersetzende und fragmentierende Wirkung auf Körper und Geist haben. Sehen wir uns dann in

dieser Verfassung vor die Aufgabe gestellt, uns der »ganzen Katastrophe« unseres Lebens zu stellen, sie anzunehmen und uns ihrer anzunehmen, können wir uns als zutiefst unzulänglich erleben.

Je mehr wir uns jedoch der gegenseitigen Abhängigkeit von Gedanken und Gefühlen, unserer Entscheidungen und Taten bewusst sind, je mehr wir es verstehen, aus der Perspektive der Ganzheit heraus wahrzunehmen und zu handeln, umso erfolgreicher werden wir im Umgang mit den Hindernissen, den Herausforderungen und dem Stress in unserem Leben sein.

Wenn wir also das gewaltige Potenzial unserer inneren Kräfte zur Förderung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens aktivieren wollen, müssen wir lernen, wie wir uns diese Kraftquelle auch angesichts des Stresses erschließen, dem wir ständig ausgesetzt sind und der manchmal aufreibende Formen annehmen kann. Im nächsten Teil werden wir daher der Frage nachgehen, was wir eigentlich meinen, wenn wir von Stress sprechen, wie wir normalerweise auf ihn reagieren, wie er unseren Körper, unseren Geist und unser Leben durcheinanderbringt und wie wir andererseits ebendiesen Stress nutzen können, um von ihm zu lernen und an ihm zu wachsen, um neue, gesündere Entscheidungen zu treffen und Frieden in uns selbst zu finden.

Teil III Stress

17. Die Komplexität des Phänomens »Stress«

Die ganze Katastrophe kennen wir heute allgemein unter dem Namen *Stress*. Zwangsläufig steht ein Begriff, der so viele Ebenen des Lebens umfasst, für ein sehr komplexes Phänomen. Dennoch verbinden wir mit »Stress« im Grunde eine einfache und klare Vorstellung. Das Wort bringt eine Vielzahl menschlicher Erfahrungen und Reaktionen auf einen begrifflichen Nenner, mit dem wir uns unmittelbar identifizieren können. Wenn ich meine Arbeit als Hilfe zur Bewältigung von Stress beschreibe, ist die Reaktion durchgängig: »Die könnte ich allerdings auch gebrauchen.« Jeder versteht sofort, worum es geht.

Stress tritt aber auf ganz verschiedenen Ebenen auf und hat viele verschiedene Ursachen. Jeder von uns hat seine persönliche Variante, die zwar in ihren Erscheinungsformen wechselt, in ihrem jeweiligen Grundmuster aber dieselbe bleibt. Um für Stress eine möglichst umfassende Formel zu finden, mit der sich in vielen verschiedenen Situationen wirkungsvoll arbeiten lässt, ist es sinnvoll, ihn aus der Systemperspektive zu betrachten. In diesem Kapitel werden wir uns mit der Herkunft unseres Stressbegriffs, verschiedenen Definitionsmöglichkeiten und einem

einheitlichen Konzept von Stress beschäftigen, das uns helfen soll, Stress in unserem eigenen Leben effektiver zu bewältigen.

Stress ist gleichermaßen auf verschiedenen Ebenen wirksam: auf der physischen, der psychologischen und der sozialen Ebene. Diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Unter manchen Umständen bestimmt die Vielfalt dieser Interaktionen nicht nur den augenblicklichen Zustand von Körper und Geist, sondern auch, welche und wie viele Möglichkeiten wir haben, mit Stresssituationen konstruktiv umzugehen. Wenn wir der Einfachheit halber die verschiedenen Ebenen hier getrennt behandeln, sollten wir uns dabei stets vor Augen halten, dass sie miteinander in Verbindung stehen und nur verschiedene Aspekte ein und desselben Phänomens sind.

In den fünfziger Jahren fand der Begriff »Stress« durch die Arbeiten von Hans Selye erstmals weitere Verbreitung. Er prägte den Begriff aufgrund seiner zahlreichen Tierversuche, in denen er die physiologischen Veränderungen untersuchte, die bei Tieren aufgrund von Verletzungen, in ungewohnten Situationen oder unter extremen Bedingungen auftraten. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist der Begriff seither zum Sammelbegriff für alle belastenden Lebensumstände geworden. Allerdings lässt das Wort nicht erkennen, ob Stress *Ursache* oder *Folge* von Belastungen ist oder ob er, in einer mehr wissenschaftlichen Wortwahl, Reiz oder Reaktion ist. Wenn wir zum Beispiel sagen, dass wir gestresst sind, so besagt dies, dass wir Stress als innere Reaktion auf eine bestimmte Situation erfahren. Andererseits bedeutet ein Satz wie »Mein Leben ist so stressig«, dass Stress ein äußerer Auslöser ist, der in uns eine bestimmte Verfassung bewirkt.

Selye entschied sich dafür, Stress als Reaktion zu

definieren, und prägte den Begriff *Stressor* oder *Stressauslöser*, um damit den Reiz zu benennen, der die Stressreaktion hervorruft. Er definierte Stress als »die nicht spezifische Reaktion des Organismus auf jede Form von Belastung oder Anforderung«. In seiner Begriffsbestimmung ist Stress die Reaktion des gesamten Organismus (also von Körper und Geist) auf beliebige Stressauslöser. Sowohl innere als auch äußere Ereignisse können Stressoren sein. So kann beispielsweise ein Gedanke oder ein Gefühl Stress verursachen und somit ein Stressor sein. Unter anderen Umständen wiederum kann derselbe Gedanke oder dasselbe Gefühl aber auch die Reaktion auf einen äußeren Reiz und damit Stressinhalt sein.

Als Selye seine Stresstheorie entwickelte und dabei der Frage nach den eigentlichen Ursachen von Krankheit nachging, hatte er vor allem das Zusammenwirken von äußeren und inneren Faktoren im Auge. So legte er die Hypothese vor, dass Krankheiten die Folge misslungener Anpassungsversuche an stressreiche Bedingungen seien. Dreißig Jahre vor dem Aufkommen der Psychoneuroimmunologie war Selye sich der Tatsache bewusst, dass Stress das Immunsystem des Körpers schwächen und daher seine Widerstandskraft gegen Krankheitserreger herabsetzen kann.

»Es ist eine bedeutsame Beobachtung, dass hochgradiger Stress (verursacht durch fortgesetztes Hungern, Sorgen, Übermüdung oder Unterkühlung) die Abwehrmechanismen des Körpers überlasten kann. Das gilt sowohl für solche Anpassungsleistungen, die von chemischer Immunität abhängen, als auch für jene, die auf entzündliche Barrikaden zurückzuführen sind. Es erklärt auch, warum

viele Krankheiten ganz besonders in Kriegszeiten oder bei Hungersnöten überhandnehmen. Wenn Mikroben, die ständig in uns und um uns sind, keine Krankheit auslösen, bis wir unter Stress stehen, was ist dann die ›Ursache‹ der Krankheit – die Mikrobe oder der Stress? Ich meine beide – und zwar beide in gleichem Maß. In den meisten Fällen ist Krankheit weder durch den Erreger als solchen noch durch unsere adaptiven Reaktionen als solche bedingt, sondern durch die Unangemessenheit unserer Reaktionen auf den Erreger.«

Selyes geniale Erkenntnis war die Nicht-Spezifität der Stressreaktion. Er behauptete, dass der eigentlich interessante und wesentliche Aspekt des Phänomens »Stress« die generelle, unspezifische Reaktion sei, die im Organismus abläuft und den Versuch darstelle, sich an die jeweilige Anforderungs- oder Belastungssituation anzupassen. Selye bezeichnete diese Reaktion als *Allgemeines Adaptationssyndrom* und beschrieb es als das Mittel, über das der Organismus nicht nur allgemein seine Daseinstauglichkeit aufrechterhält, sondern angesichts existenzieller Bedrohungen, von Traumata und Veränderungen in seiner Umwelt auch sein Überleben sichert. Er betonte, dass Stress ein natürlicher und unvermeidlicher Bestandteil des Lebens sei. Jenseits einer bestimmten Grenze allerdings verlangt Stress seinerseits eine Anpassung des Körpers, um nicht selbst lebensbedrohlich zu werden.

Selye erkannte, dass Stress unter bestimmten Umständen zu *Adaptationskrankheiten* führen kann. Dies bedeutet, dass eine fehlgesteuerte oder unangemessene Stressreaktion, unabhängig von der Art ihres Auslösers, selbst zur Ursache

von Überlastung und Krankheit wird, woraus wiederum folgt, dass wir uns um die größtmögliche *Effizienz* unseres Umgangs mit Stressauslösern bemühen müssen, um uns vor fehlgesteuerten Reaktionsweisen zu bewahren, die uns krank oder kränker machen können. Seither sind sechzig Jahre vergangen, und natürlich wissen wir heute sehr viel mehr darüber, welche entscheidende Rolle Gehirn, Nervensystem, Emotionen und kognitive Prozesse bei alldem spielen. Auch die verschiedenen biologischen Mechanismen, die am Stresserleben und der – zweckmäßigen oder unzweckmäßigen – Stressverarbeitung Anteil haben, sind uns weitaus besser bekannt. Wir wissen daher auch, dass wir eine Wahl haben und dass ein achtsamer und besonnener Umgang mit sich selbst eine Menge bewirken kann.

Auch anhand der Studien von Martin Seligman zum Zusammenhang von Optimismus und Gesundheit konnten wir sehen, *dass nicht der potenzielle Stressauslöser ausschlaggebend dafür ist, ob man unter Stress gerät oder nicht, sondern wie der Einzelne ihn interpretiert und mit ihm umgeht.* Wir alle wissen dies aus eigener Erfahrung. Manchmal genügt eine Kleinigkeit, um in uns eine emotionale Reaktion auszulösen, die in keinem Verhältnis zu ihrem Anlass steht. Das geschieht vor allem dann, wenn wir unter Druck stehen oder mit Sorgen belastet und deshalb besonders leicht aus der Bahn zu werfen sind. Zu anderen Zeiten können wir kleinere Widrigkeiten mit Leichtigkeit handhaben und vielleicht sogar ausgewachsene Krisensituationen nahezu mühelos bewältigen, ohne auch nur zu bemerken, dass wir unter Stress stehen. Erst im Nachhinein spürt man dann die überstandene Anspannung in Form seelischer oder körperlicher Erschöpfung.

Bis zu einem gewissen Grad hängt unsere Fähigkeit, mit

Stressoren umzugehen, von deren Schädigungspotenzial ab, das im Extremfall keinen Ermessensspielraum mehr lässt, sondern absolut tödlich ist, wenn wir ihm nicht rechtzeitig aus dem Weg gehen. Dazu gehören beispielsweise der Kontakt mit hochgiftigen Chemikalien, übermäßige Strahlenbelastung und Verletzungen lebenswichtiger Organe durch Projektile. Die Aufnahme großer Mengen von Energie, egal in welcher Form, führt bei jedem Lebewesen zu schweren körperlichen Schäden oder zum Tod.

Am anderen Ende des Spektrums finden wir uns vielen Einflüssen unterworfen, die fast niemand als sonderlich belastend erlebt. Als Bewohner dieses Planeten sind wir alle ununterbrochen seiner Gravitation, den wechselnden Jahreszeiten und Einflüssen des Wetters ausgesetzt. Da die Schwerkraft ständig auf uns einwirkt, nehmen wir sie selten bewusst wahr. So bemerken wir auch kaum die Anpassungsleistungen, die unser Körper vollbringt, wenn er im Stehen das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagert oder sich anlehnt oder sich auf irgendetwas stützt. Wer aber bei seiner Arbeit acht Stunden lang an derselben Stelle auf einem Betonboden steht, lernt bald, die Schwerkraft als Auslöser von Stress zu verstehen.

Wenn Sie nicht gerade Hochhauserbauer, Turmanstreicher, Trapezkünstler, Skiweitspringer oder hochbetagt sind, ist die Schwerkraft wahrscheinlich noch Ihr geringstes Problem. Aber sie ist ein gutes Beispiel dafür, dass manche Stressoren unvermeidlich sind und wir uns ständig den Anforderungen anpassen, die sie an unseren Körper stellen. Laut Selye sind sie natürlicher Teil des Lebens, und das Beispiel der Gravitation erinnert uns daran, dass Stress an und für sich weder gut noch schlecht, sondern einfach ist, was er ist – wie alles andere auch.

Im großen Mittelfeld der Stressoren, also noch weit entfernt von tödlichen Strahlungen, Giften oder Projektilen, aber auch nicht mehr ganz im harmlosen Bereich wie bei der Gravitationskraft, gilt als Faustregel, insbesondere für die Auslöser von psychologischem Stress: *Das Ausmaß an Stress, das wir in einer Situation erfahren, hängt vollständig davon ab, wie wir die Dinge wahrnehmen und mit ihnen umgehen.* Es liegt in der Macht jedes Einzelnen, das Kräfteverhältnis zwischen äußeren Stressoren als unvermeidlichem Teil des Lebens und dem inneren Vermögen zur Bewältigung von Stress neu zu definieren. Wenn wir den bewussten und intelligenten Umgang mit Stress erlernen, sind wir in der Lage, ihn weitgehend zu regulieren und sein Ausmaß in Grenzen zu halten. Vielleicht noch wichtiger ist, dass wir nicht bei jedem Auslöser von Stress in unserem Leben neue Wege finden müssen, um mit ihm umzugehen. Wir können lernen, mit Veränderungen, Problemen und Stress *überhaupt* besser fertig zu werden. Doch dazu müssen wir zunächst einmal erkennen, wann wir unter Stress stehen.

Die frühesten Forschungsergebnisse über die physiologischen Auswirkungen von Stress stammen überwiegend aus Tierversuchen, in denen noch nicht zwischen psychologischen und physiologischen Komponenten der Stressreaktion differenziert wurde. So gaben die Kritiker Selyes zu bedenken, dass die physiologischen Veränderungen bei Tieren, die beispielsweise gezwungen wurden, durch eiskaltes Wasser zu schwimmen, mehr eine Auswirkung der Panik dieser Tiere waren als eine rein physiologische Reaktion auf den äußeren Stressor, in diesem Fall das Wasser oder dessen Kälte. Selyes Ergebnisse beziehen sich also möglicherweise auf das Resultat einer psychischen Reaktion auf eine angsteinflößende Erfahrung und

keineswegs auf die rein physiologische Reaktion, wie er annahm. Aufgrund dieser Überlegung begann man zu untersuchen, welche Rolle psychologische Faktoren in der Stressreaktion bei Tieren und Menschen spielen. Hier wurde nun der Nachweis erbracht, dass psychologische Aspekte in hohem Maß mit dafür verantwortlich sind, wie Tiere auf die Auslöser von physischem Stress reagieren. Auch der Freiraum, den ein Tier hat, um effektiv auf einen spezifischen Stressauslöser zu reagieren, bestimmt nachweislich das Ausmaß an physiologischer Überlastung und Fehlsteuerung, das in Folge der Stresssituation auftritt. *Das Vermögen, Einfluss zu nehmen (control)*, also eine psychologische Dimension, ist ein Hauptfaktor in der Resistenz des Tieres gegen stressbedingte Krankheit.

Nach allem, was wir über menschliche Stresserfahrung wissen, besteht dort derselbe Zusammenhang. Wir erinnern uns daran, dass Einflussvermögen ein Hauptfaktor in den in Kapitel 15 vorgestellten Arbeiten von Suzanne Kobasa über die psychische Widerstandskraft war sowie in der Studie mit den Bewohnern eines Altenheims, dem in Kapitel 16 beschriebenen Experiment mit der Zimmerpflanze. Ein Mensch verfügt normalerweise über weit mehr psychologische Kapazitäten als ein Tier im Laborexperiment. So liegt der Schluss nahe, dass wir auf die eigene Erfahrung von Stress und dessen Auswirkungen auf unsere Gesundheit erheblichen Einfluss haben, wenn wir uns in einer Stresssituation unserer Handlungsoptionen sowie der Bedeutung und Macht unserer Reaktion bewusst werden.

Tierversuche zum Verhalten unter Stress zeigten die verheerende Wirkung der *erlernten Hilflosigkeit*, ein Zustand, in dem man die Erfahrung macht, keinerlei Einfluss auf eine Situation zu haben. Wenn Hilflosigkeit erlernbar ist,

kann sie auch wieder verlernt werden, zumindest gilt dies für den Menschen. Selbst wenn uns in einer extrem stressbetonten Situation keinerlei *äußerer* Spielraum mehr bleibt, um noch sinnvoll zu handeln, verfügen wir doch über immense *innere* Ressourcen. Diese geben uns das Gefühl der aktiven Bewältigung der Situation und damit einer gewissen Kontrolle und bewahren uns davor, uns hilflos und ausgeliefert zu fühlen. Die Studien von Aaron Antonovsky zu Überlebenden von Konzentrationslagern weisen eindeutig in diese Richtung.

Richard Lazarus, der bekannte, 2002 verstorbene Stressforscher, und seine Mitarbeiterin Susan Folkman, die später mit Nachdruck auf die zentrale Bedeutung der Achtsamkeit für die ganzheitliche Medizin hinwies, schlugen aufgrund ihrer damaligen gemeinsamen Arbeit an der University of California in Berkeley vor, dass es ein ergiebiges Konzept für das Verständnis von Stress als psychologisches Phänomen sein könnte, ihn als *Transaktion* zwischen Mensch und Umwelt aufzufassen. Lazarus definiert psychologischen Stress als eine »*Beziehung bestimmter Art zwischen der Umwelt und einer Person, die in der Bewertung durch diese Person deren Ressourcen übermäßig beansprucht oder übersteigt oder sie in ihrem Wohlergehen bedroht*«. Ein besonders einsichtiger Ansatz, denn er unterstrich die Bedeutung der Bezogenheit und damit auch die entscheidende Rolle, die der Situationsbewertung und der bewussten Wahl zukommt. Und da Bezogenheit grundlegend für die Achtsamkeit ist, lieferte Lazarus' Definition letzten Endes die theoretische Bestätigung für unseren Ansatz: nämlich sich einer jeden Situation auf achtsame Weise zu stellen, um eine Wahl für einen besonnenen Umgang mit dem zu treffen, was immer sich im

gegenwärtigen Augenblick ereignen mag und wie bedrohlich die Situation unserer Einschätzung nach auch ist. Die Definition bot ebenfalls eine Erklärung dafür, warum Menschen durch eine Situation in verschiedenem Maß unter Stress geraten, je nachdem, welche Ressourcen ihnen zum Umgang mit der Situation zur Verfügung stehen. Weiterhin folgt daraus, dass die *Bedeutung*, die wir der Transaktion beilegen, und der Achtsamkeitsraum, in dem wir sie wahrnehmen, darüber entscheiden, in welchem Ausmaß und ob überhaupt wir eine Situation als stressbetont erleben.

Das ist ein sehr wichtiges positives Resultat, denn für gewöhnlich steht in jeder konkreten Situation eine ganze Reihe möglicher Betrachtungsweisen und Handlungsoptionen zur Wahl. Wie wir im Weiteren noch genauer sehen werden, gibt es viele Möglichkeiten, sich durch eine entsprechende Lebensführung »Reserven« an inneren Ressourcen zuzulegen, um damit auf die unvermeidlichen Situationen extremen Stresses besser vorbereitet zu sein. Eine der formalen Meditation vorbehaltene Zeit des Tages und die im übrigen Tagesgeschehen aufrechterhaltene Achtsamkeit gehören zweifellos zu diesen Möglichkeiten. Wie oft habe ich Menschen, die Schlimmes durchgemacht haben, sagen hören: »Ich weiß nicht, was ich ohne meine Achtsamkeitsübung angefangen hätte.« Und das entspricht ganz meiner eigenen Erfahrung. Wer sich erst einmal eine Weile in der Achtsamkeit geübt hat, kann sich kaum noch vorstellen, wie er sein Leben jemals ohne sie bewältigen konnte. Sie ist nichts Besonderes und doch etwas ganz Außerordentliches, etwas ganz Gewöhnliches und vollkommen Außergewöhnliches zugleich.

Aus transaktionstheoretischer Sicht bestimmen unsere Sichtweise und unsere Bewertung unserer Probleme darüber,

wie wir mit ihnen umgehen und wie stark sie uns belasten. Es bedeutet auch, dass wir sehr viel mehr Einfluss auf potenzielle Stressauslöser haben, als wir normalerweise glauben. Auch wenn es in unserer Lebenswelt immer vielerlei Stressfaktoren geben wird, die sich unserer unmittelbaren Kontrolle entziehen, so können wir doch, *indem wir unsere Perspektive verändern und den Stressoren gegenüber eine andere Haltung einnehmen, auch die Art von Beziehung verändern, in der wir zu einer Stresssituation stehen, und damit das Ausmaß, in dem sie »unsere Ressourcen beansprucht oder übersteigt oder uns in unserem Wohlergehen bedroht«.*

Das Transaktionskonzept erinnert uns ebenso daran, dass wir unsere *Stressresistenz* erhöhen können, wenn wir in Zeiten, in denen wir nicht besonders stark beansprucht oder überfordert sind, vorbeugend an unseren Ressourcen und ganz allgemein an der Verbesserung unseres leibseelischen Wohlbefindens arbeiten, zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung, Meditation, ausreichend Schlaf und die Pflege unserer menschlichen Bindungen, um vier der wichtigsten zu nennen. Dies sind unsere biologischen und psychologischen »Reserven«, von denen wir zu gewissen Zeiten zehren und die wir zu anderen Zeiten ansammeln. Der Ausdruck »gesunde Lebensweise« meint eigentlich nichts anderes. Unsere *Ressourcen* sind dabei die Summe aus inneren Kräften und äußerer Unterstützung, die uns für die Bewältigung der Wechselfälle des Lebens zur Verfügung steht. Zu den äußeren Ressourcen, die uns gegen Stress abschirmen können, gehört die Unterstützung durch Angehörige und Freunde oder auch durch eine Gruppe von Menschen, in der wir uns aufgehoben fühlen. Zu den inneren Ressourcen zählen zum Beispiel das Vertrauen in die eigene

Fähigkeit zur Problembewältigung (Selbstvertrauen), ein positives Selbstbild, unsere generelle Einstellung gegenüber Veränderungen und die damit verbundenen Chancen, unsere Krisenfestigkeit und persönliche Stressresistenz, Religion und Weltanschauung, der Sinn für einen größeren Zusammenhalt und das Vertrauen in die menschliche Gemeinschaft. All diese Potenziale können, wie wir bereits gesehen haben, durch die Übung der Achtsamkeit gestärkt werden.

Stressresistente Menschen sind belastbarer. Sie verfügen unter vergleichbaren Umständen über mehr Ressourcen zur Bewältigung von Stress als andere, weil sie im Leben eine positive Herausforderung sehen. Sie sind bereit, sich der Fülle ihrer augenblicklichen Lebenserfahrung hinzugeben und sich ihrer Realität mit Klarheit und Besonnenheit zu stellen. Das Gleiche gilt für Menschen mit einem starken Sinn für Zusammenhalt. Sie übernehmen aktiv die Verantwortung für das Geschehen und sind zugleich zutiefst überzeugt von der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit des Lebens. Menschen, die diese Kräfte in sich pflegen, fühlen sich von schwierigen Situationen nicht so leicht überfordert oder bedroht wie andere, die über diese inneren Ressourcen nicht verfügen. In diesem Zusammenhang sind auch die anderen gesundheitsfördernden kognitiven und emotionalen Muster zu nennen, die wir in Kapitel 15 besprochen haben.

Sind umgekehrt unsere Reaktionen auf unsere Umwelt von Gefühlen wie Furcht, Hoffnungslosigkeit, Aggression geprägt oder von mehr im Verborgenen wirksamen Motiven wie Habgier, Misstrauen, Angst vor Verrat oder Verlust, dann ist es mehr als wahrscheinlich, dass wir uns damit zusätzliche Probleme schaffen und uns tiefer in ein Loch hineinarbeiten, aus dem wir am Ende nicht mehr aus eigener Kraft herauskommen. Wir sitzen in der Klemme und fühlen uns

ausgeliefert, besiegt und hilflos. Derartige Reaktionsmuster und das ihnen zugrundeliegende negative Weltbild entwickeln sich in früher Jugend und erstarren dann häufig zu einem weitgehend unbewussten Verhaltensschema, dem wir erliegen, sobald wir auf die entsprechenden Auslöser treffen.

Aus der Lazarus-Definition geht hervor, dass wir etwas in irgendeiner Form als bedrohlich *bewerten* müssen, damit es in uns psychologischen Stress erzeugt. Wir wissen aber aus Erfahrung, dass wir uns sehr oft *nicht im Klaren darüber sind*, wie sehr die Art unserer Beziehung zu uns selbst und unserer Umwelt tatsächlich an unseren Kräften zehrt. So kann unsere Lebensweise in vieler Hinsicht unsere Gesundheit ruinieren und uns körperlich und nervlich zerrütten, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Auch unsere unbewussten negativen Einstellungen und Glaubenssätze, sowohl in Bezug auf andere Menschen als auch auf uns selbst und unsere Möglichkeiten, können uns stark in unserem Reifen und Heilwerden beeinträchtigen und uns daran hindern, in schwierigen Zeiten ein Mindestmaß an Besonnenheit und Initiative aufzubringen. Was unbewusst ist, muss es aber nicht bleiben.

Die bewusste Wahrnehmung und richtige Bewertung einer Situation sind von eminenter Bedeutung für unsere Fähigkeit, uns neuen Umständen anzupassen und auf schmerzhaftes Erfahrungen oder Bedrohungen unseres Wohlergehens angemessen zu reagieren. Gerade deshalb ist das Hauptmittel, das uns als Individuen zum konstruktiven Umgang mit Stress zur Verfügung steht, das Verständnis dessen, was uns widerfährt. Und wir kommen am besten zu diesem Verständnis, wenn wir in uns die Fähigkeit pflegen, unsere Wahrnehmungen in ihrem ganzen Kontext zu erfassen, wie es uns das Neun-Punkte-Problem in Kapitel 12 vor Augen

geführt hat. Auf diese Weise ist es uns möglich, Verbindungen und Bezüge auszumachen, die uns vorher unsichtbar waren, und entsprechend andere Rückmeldungen zu erhalten. Wir können unsere Lebenssituation klarer überschauen und haben in schwierigen Situationen Einfluss darauf, in welchem Maß wir in unsere habituellen und automatischen Reaktions- und Stressmuster verfallen. Unser erweitertes Verständnis befreit uns von den Zwängen der vielen unbewusst wirkenden Glaubenssätze und emotionalen Schemata, die letztlich unsere Reifung blockieren. Dabei ist es besonders hilfreich, sich in jedem Augenblick zu vergegenwärtigen, dass es weniger die Stressauslöser sind, die darüber bestimmen, ob und wie weit wir ihnen erliegen, sondern unsere Art und Weise, wie wir zu ihnen *in Beziehung* stehen, wie wir sie interpretieren und auf sie reagieren. Sobald wir unsere Perspektive verändern, können wir auch unsere Reaktionen und damit unser Stresserleben verändern.

18. Nichts ist so sicher wie der Wandel

Das Konzept von Stress besagt, dass wir auf die eine oder andere Weise ständig gezwungen sind, uns an die wechselnden Anforderungen und Belastungen des Lebens anzupassen. Was von uns vor allem Anpassung verlangt, ist der *immerwährende Wandel*. Wenn es uns gelingt, Veränderungen als einen wesentlichen Teil unseres Daseins zu begreifen, anstatt in ihnen eine Bedrohung für unser Heil zu sehen, sind wir in einer sehr viel besseren Ausgangsposition, um dem Stress in unserem Leben konstruktiv zu begegnen. Gerade in der Meditation werden wir unmittelbar und unausweichlich mit der Erfahrung des stetigen Wandels konfrontiert. Denn während wir unseren Geist und unseren Körper beobachten, erleben wir, dass unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Wahrnehmungen und Impulse unaufhörlich andere Formen annehmen. Dies allein sollte schon genügen, um uns zu zeigen, dass wir von einem Meer der Veränderung umfungen sind, dass alles, worauf wir unseren Blick richten, von einem Augenblick zum nächsten der Wandlung unterliegt, dass alles kommt und geht. Und natürlich gilt das nicht nur für die innere Welt, sondern ebenso für die äußere, für alles, womit wir jemals in Beziehung stehen können, das gesamte menschliche und außermenschliche Geschehen.

Auch die unbelebte Materie unterliegt einer ständigen Umformung: Kontinente, Berge, Felsen, Küstenlinien, Meere, die Atmosphäre, unser Planet, selbst Sterne und Galaxien wandeln sich im Laufe der Zeit. Sie alle sind Teil des großen

Werdens und Vergehens.

Betrachten wir die wichtigsten Kräfte, die auf unser Leben einwirken, einmal genauer, stellen wir als Erstes fest, dass nichts von Dauer ist, auch wenn unser Leben »im Lot« zu sein scheint. Allein die Tatsache, am Leben zu sein, bedeutet, sich im Zustand ständiger Umwandlung zu befinden. Auch wir werden und vergehen. Wir durchlaufen eine Reihe von Veränderungen und Wandlungen, für deren Beginn und Ende wir keinen exakten Zeitpunkt markieren können. Wir tauchen als Individuen aus einem durch die Zeiten reichenden Strom von Wesen auf, in dem unsere Eltern nur das letzte Bindeglied zu uns selbst sind. Und zu einem bestimmten Zeitpunkt, den wir meist nicht kennen, hören wir wieder auf, als Individuen zu existieren. Anders aber als die unbelebte Materie und die uns bekannten lebenden Wesen wissen wir um unsere Vergänglichkeit und die Unausweichlichkeit des Todes. Diese Vergänglichkeit, die wir an uns selbst erfahren, kann für uns zum Gegenstand von Besinnung und auch von Furcht werden.

Denken wir allein an die physischen Veränderungen, die wir im Laufe eines Lebens durchmachen: Ein eigenständiges menschliches Wesen beginnt seine Lebensreise als eine einzige Zelle, die befruchtete Eizelle. Diese mikroskopisch kleine »Einheit« enthält sämtliche Informationen, die für das Entstehen eines Menschen nötig sind. Während sie durch den Eileiter wandert, um sich schließlich in der Gebärmutter einzunisten, beginnt sie, sich zu teilen, in zwei Zellen, in vier, in acht und so weiter. Langsam entwickelt sich aus diesem »Zellhaufen« eine Art Hülle, die mit der fortlaufenden Zellteilung wächst und nach und nach Form annimmt. Sie bildet verschiedene Schichten und Strukturen aus, die sich weiter zu Zellverbänden differenzieren, aus denen sich

schließlich all unsere Gewebe und Organe mit ihren hochgradig spezialisierten Funktionen bilden, alle nahtlos integriert und zusammengefügt zu dem Ganzen, das wir sind, mit Nervensystem und Gehirn samt dessen unerschöpflichem Potenzial, ein Leben lang neue Verbindungen und Strukturen zu formen, Herz, Knochen, Muskeln, Haut, innere Organe, Organsysteme und Sinnesorgane, Augen, Ohren, Nase, Zunge, und alle anderen Körperteile bis hin zu den Zähnen und Haaren.

Schon in diesem frühen Entwicklungsstadium gehört zum Werden das Vergehen. Bestimmte Zellen, deren ursprüngliche Bestimmung war, zusammen mit vielen anderen Zellen Händen und Füßen ihre vorläufige Gestalt zu geben, sterben ab, um die Vereinzelung von Fingern und Zehen zu ermöglichen, damit wir am Ende nicht mit Paddelhänden und -füßen dastehen. Viele Zellen des sich entwickelnden Nervensystems sterben noch vor unserer Geburt, wenn sie keine Partnerzellen finden, mit denen sie sich verbinden können. So ist schon auf der Zellebene das Prinzip der Anbindung an das Ganze von größter Bedeutung.

Zum Zeitpunkt der Geburt besteht der menschliche Körper aus über zehn Billionen Zellen, die alle im Großen und Ganzen ihre Bestimmung gefunden haben müssen, damit jede an ihrem Platz ihre besondere Aufgabe erfüllen kann. Ist dies der Fall, kommt ein komplettes Wesen zum Vorschein, das bereit ist für die ständigen Verwandlungen, die es nun weiterhin als Säugling, dann im Krabbel-, Kleinkind- und Kindesalter und schließlich in der Entwicklung zum Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchmachen wird. Persönliches Wachstum, Entwicklung und Lernfähigkeit finden aber auch damit nicht ihr Ende. Der Reifungsprozess kommt niemals zum Abschluss. Auf allen Ebenen des Körpers,

der Seele und des Geistes können wir uns ein Leben lang weiterentwickeln und so immer mehr zu unserer Ganzheit finden.^[34]

Schließlich mündet dieser nahtlose Entwicklungsprozess, sofern er nicht ein vorzeitiges Ende findet, in Alter und Tod. Der Tod ist Teil unserer Natur. Jedes lebende Wesen erleidet ihn, wenn auch das Leben über die Gene an neue Mitglieder der Familie und der Spezies weitergegeben wird.

Von Anbeginn also ist Leben beständiger Wandel. Nicht nur unser Körper durchläuft während unseres Lebens eine Reihe vielfältiger Wandlungen, besonders in den Wachstums- und Entwicklungsjahren. Auch unsere Anschauungen und unser Selbstverständnis ändern sich, genauso wie die Welt, in der wir leben, die zu keiner Zeit dieselbe bleibt. Nichts also ist von Bestand oder ewiger Dauer, wenn uns auch einige Dinge aufgrund der Langsamkeit ihres Wandels als unveränderlich erscheinen mögen.

Organismen haben erstaunliche Formen des Selbstschutzes entwickelt, um ihre grundlegenden Lebensfunktionen gegen regellose und zu starke Schwankungen in den Umweltbedingungen abzusichern. Das Konzept der inneren biochemischen Stabilität wurde erstmals im 19. Jahrhundert von dem französischen Physiologen Claude Bernard formuliert. Er stellte die Hypothese auf, dass der Körper fein aufeinander abgestimmte Regelprozesse entwickelt hat, die vom Gehirn gesteuert und über das Nervensystem sowie über ins Blut abgesonderte hormonelle Botenstoffe vermittelt werden. Der Körper schafft auf diese Weise auch bei stärkeren Schwankungen in der Umwelt Bedingungen, die für das optimale Funktionieren der Zellen erforderlich sind.

Solche Schwankungen können große Temperaturgefälle sein, anhaltender Nahrungsmangel oder Bedrohungen durch Raubtiere oder Nahrungskonkurrenten. Die Regulationsprozesse, die über Feedback-Schleifen zustande kommen, stellen das dynamische innere Gleichgewicht, die sogenannte *Homöostase* her, indem sie die den äußeren Schwankungen entsprechenden Extreme innerhalb des Körpers ausgleichen. Auf diese Weise werden die Körpertemperatur, der Sauerstoffgehalt des Blutes oder auch der Blutzuckerspiegel reguliert.^[35]

Darüber hinaus hat unser Organismus Triebe und Instinkte entwickelt, die die Homöostase unterstützen, indem sie nachdrücklich unser Verhalten beeinflussen, damit die Bedürfnisse des Körpers befriedigt werden. So treibt uns der Durst zur Aufnahme von Flüssigkeit, der Hunger zur Aufnahme fester Nahrung. Natürlich gibt es auch Handlungen, die mehr den Charakter bewusster Maßnahmen zur Regulierung unseres Körperhaushalts tragen, so wenn wir unsere Kleidung im Hinblick auf die Außentemperaturen wählen oder ein Fenster öffnen, wenn es im Zimmer zu warm ist.

Unser Körper ist also biologisch weitgehend in der Lage, die Auswirkungen abzufangen, denen er durch den stetigen Wandel der natürlichen und sozialen Bedingungen in der Welt ausgesetzt ist. Die körpereigenen Regulationsmechanismen, mit denen er seine »innere Chemie« auf einem stabilen Niveau hält, erhöhen seine Überlebenschancen angesichts eines ständigen Wechsels der Umweltbedingungen. Darüber hinaus gibt es körpereigene Mechanismen, die der Feststellung und Reparatur biologischer Pannen dienen, wie das Erkennen und Neutralisieren von Krebszellen, die

Heilung von Knochenbrüchen oder Wundverschluss und Wundheilung. Die Reparaturvorgänge reichen bis hinein in die Chromosomen. Wie schon erwähnt, verfügen wir über ein körpereigenes Enzym namens Telomerase, das die Chromosomenenden, die Telomere, repariert und daher für unsere Lebenserwartung eine wichtige Rolle spielt. Die Telomere verkürzen sich schneller, wenn wir unter chronischem Stress stehen, und der Reparaturprozess scheint sogar von der Art unserer Gedanken beeinflusst zu werden, unabhängig davon, ob wir Achtsamkeit üben oder nicht.

Myriaden regulativer Prozesse laufen als Antwort auf bestimmte Signale innerhalb des Organismus ab, unser Körperinneres führt eine Art Unterhaltung in der Sprache der Chemie. Wir brauchen uns nicht um die Vorgänge in der Leber zu kümmern – sie reguliert sich selbst. Wir brauchen auch nicht über die Atmung nachzudenken, der Atem folgt seinem eigenen Rhythmus. Wir brauchen die Hirnanhangdrüse nicht daran zu erinnern, rechtzeitig Wachstumshormone auszuschütten, damit wir als Erwachsene eine angemessene Größe haben. Und wenn wir uns verletzt haben, brauchen wir nicht daran zu denken, das Blut gerinnen zu lassen, damit eine Schorfschicht entsteht und die Wunde darunter heilen kann.

Muten wir aber unserem Organsystem zu viel zu, etwa indem wir mehr Alkohol konsumieren, als es vertragen kann, müssen wir eines Tages tatsächlich an unsere Leber denken, und manchmal ist sie dann nicht mehr zu retten. Das Gleiche gilt für die Wirkung des Rauchens auf unsere Lungen. Selbst mit seinem komplexen Reparaturvermögen und dem körpereigenen Schutz- und Reinigungssystem kann unser Organismus nur ein gewisses Maß an Missbrauch tolerieren – sonst bricht er zusammen.

Es ist tröstlich zu wissen, dass wir über zuverlässige körpereigene Mechanismen verfügen, die unsere Lebensfunktionen aufrechterhalten und stabilisieren. Sie haben sich über Millionen von Jahren der Evolution in der ständigen Auseinandersetzung mit wechselnden Umweltbedingungen entwickelt. Dieses biologische Erbe ist ein Hauptverbündeter im Umgang mit Stress und Veränderungen in unserem Leben.

Wie Hans Selye betonte, ist ein stressfreies Leben unmöglich. Der Lebensvorgang selbst bedeutet, in der Anpassung an die wechselnden Bedingungen im Inneren und Äußeren Kräfte und Substanz zu verzehren. Die Frage aber, die uns hier interessiert, lautet: Welches Maß an Abnutzung und Verschleiß muss sein? Der moderne Fachbegriff für diesen biologischen Verschleißprozess ist »allostatische Last« (*allostatic load*). Er stammt von Bruce McEwen, einem renommierten Stressforscher an der Rockefeller University, der ihn in Anlehnung an das Konzept der Allostase (griech., etwa: »variabler Zustand«) von Sterling und Eyer formulierte, die damit ihrerseits das von Claude Bernard stammende Konzept der Homöostase (»ähnlicher Zustand«) erweiterten. Ihre Absicht dabei war, die Physiologie der Stressreaktion und insbesondere die steuernde Rolle, die das Gehirn dabei übernimmt, präziser darstellen zu können. Geht man von der ursprünglichen Wortbedeutung aus, so bezeichnet Allostase die Fähigkeit von Systemen, »ihre Stabilität durch Veränderung aufrechtzuerhalten«. Laut McEwen zeigen diese Veränderungen nirgends ein so dramatisches Ausmaß wie in den Systemen, die an der Stressreaktion beteiligt sind, die im Extremfall zur Kampf- oder-Flucht-Reaktion wird. Unser Körper verfügt über

allostatische Mechanismen, die unter extremen Stressbedingungen hochkomplexe Interaktionsabläufe steuern und optimieren. Was aber kurzfristig eine zweckmäßige und schützende Reaktion des Körpers auf Stress ist, kann auf Dauer selbst zu einem äußerst schädlichen Stressfaktor werden. Wie wir achtsam mit Stress umgehen, im Unterschied zur habituell gewordenen Stressreaktion, und damit die negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper, also seine allostatische Last erheblich reduzieren können, ist ein Thema, dem wir uns in den folgenden beiden Kapiteln zuwenden werden.

In den sechziger Jahren begann man, sich für einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an Veränderungen, denen das Leben eines Menschen im Laufe eines einzelnen Jahres unterliegt, und der weiteren gesundheitlichen Entwicklung zu interessieren. Thomas Holmes und Richard Rahe von der Medizinischen Fakultät der University of Washington erarbeiteten eine Liste von Vorfällen, die in den gewohnten Lauf des Lebens mehr oder weniger stark eingreifen. Zu diesen Ereignissen gehören der Tod des Lebenspartners, eines Familienangehörigen oder Freundes, Scheidung, Inhaftierung, körperliche Verletzungen oder Erkrankungen, Heirat, Wechsel des Arbeitsplatzes oder Aufgabenbereichs, Kündigung, Pensionierung, Schwangerschaft, Probleme sexueller Art, Aufnahme eines Kredits, große persönliche Erfolge, neue Wohn- oder Einkommensverhältnisse, Änderung von Lebensgewohnheiten, Urlaubsreisen, Strafzettel. Sie ordneten diese »Lebensereignisse« nach dem mutmaßlich erforderlichen Grad der Anpassung und versahen sie willkürlich mit Punktwerten von 100 (Tod des Ehepartners) bis 11 (Erhalt eines Strafzettels). Wie sie feststellten, war

eine hohe Punktzahl auf ihrer Ereignisskala mit einer höheren Wahrscheinlichkeit in Verbindung zu bringen, dass in den darauffolgenden zwölf Monaten eine Krankheit auftritt. Dies legte die Vermutung nahe, dass Veränderungen an sich krankheitsanfälliger machen können.

Viele Begebenheiten auf der Liste wie Heirat, Beförderung oder besondere persönliche Erfolge gelten normalerweise als »glückliche« Ereignisse. Aber selbst wenn wir sie als »positiv« einschätzen, bringen sie dennoch oft eine stark veränderte Lebenssituation mit sich, die Anpassung verlangt und deshalb mit Stress verbunden sein kann. In Selyes Terminologie sind das Beispiele von *Eustress*, also »gutem Stress«. Ob sie zu *Disstress*, also zu »schädlichem Stress« führen, hängt in hohem Maße davon ab, wie gut die Anpassung gelingt. Dafür wiederum ist wesentlich, was ein Ereignis für uns bedeutet und ob sich diese Bedeutung im Laufe der Zeit wandelt. Fällt uns die Anpassung leicht, erfahren wir Eustress, eine Form von Stress, die relativ harmlos und unschädlich ist und unsere Fähigkeit zum Umgang mit der veränderten Lebenssituation nicht übermäßig beansprucht. Vielmehr kann er ausgesprochen positive Wirkungen auf Geist und Körper haben und sogar entwicklungsfördernd sein. Es ist aber andererseits auch nicht schwierig nachzuvollziehen, wie angesichts einer an sich positiven Lebensveränderung Eustress zu Disstress werden kann, wenn nämlich die Anpassung an die neuen Umstände nur schwer gelingt.

Zum Beispiel hat sich ein Mensch jahrelang auf seinen Ruhestand gefreut und genießt es zunächst, endlich nicht mehr so früh aufstehen zu müssen, um zur Arbeit zu gehen. Doch dann stellt er nach einer Weile fest, dass er nicht weiß, was er mit seiner vielen Zeit anfangen soll. Er vermisst den

Kontakt mit den Kollegen und das tragende Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, das Gefühl, gebraucht zu werden. Knüpft er keine neuen Kontakte und findet er keine neuen Wege, um seinem Leben Sinn zu geben, kann es vorkommen, dass er mit der Anpassung an diese bedeutsame Wende im Leben scheitert und diese nun zur Quelle von Stress wird, selbst wenn er diesen Zeitpunkt vorher kaum erwarten konnte.

Auch die hohe Scheidungsrate in unserer Gesellschaft zeigt, wie sich anfängliches Glück in Leid und Unglück verwandeln kann. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Partner von vornherein schlecht zusammenpassen, sich nicht an die neue Form des Zusammenlebens und die damit verbundenen Umstellungen gewöhnen können und nicht in der Lage sind, sich gegenseitig den nötigen Freiraum für persönliche Weiterentwicklung zu gewähren. Der Druck auf die Partner nimmt noch zu, wenn sie den enormen Anforderungen der Elternschaft nicht gewachsen sind und es ihnen nicht gelingt, in die neue Rolle hineinzufinden. Der positive Stress, Kinder zu haben, kann dann leicht in negativen Stress umschlagen. Dasselbe gilt für Beförderungen, Schulabschlüsse und alle anderen als positiv bewerteten Veränderungen. Jede von ihnen verlangt von uns Anpassung an Neues.

Es hängt allerdings weitgehend vom größeren Kontext ab, welche Bedeutung Veränderungen unserer Lebenssituation für uns haben. Der Tod des Partners kann eine vollkommen andere Bedeutung haben und eine ganz andere Form der Anpassung verlangen, wenn die letzten Jahre durch eine lange und qualvolle Krankheit geprägt waren oder Jahre der Beziehungsmisere, der Manipulation und Entfremdung vorausgingen, als wenn es eine ausgesprochen innige

Verbindung war und der Tod des Partners völlig überraschend kam. Wenn man also dem Ereignis »Tod des Ehegatten« durchgängig 100 Punkte für maximalen Anpassungsdruck zuweist, wie es auf der Ereignisskala von Holmes und Rahe geschieht, lässt man die *Bedeutung* dieser Erfahrung für den überlebenden Partner außer Acht und damit auch den jeweiligen Grad an notwendiger Umstellung oder Anpassung.

Aber es sind nicht nur die einschneidenden Veränderungen im Leben, die uns Anpassungsleistungen abverlangen. Wir sind laufend mit den Tücken und Banalitäten des Alltags konfrontiert, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen, ob wir wollen oder nicht, und die zu echten Problemen werden können, wenn wir innerlich aus dem Gleichgewicht geraten.

Die Ereignisskala von Holmes und Rahe war zu ihrer Zeit ein wichtiger Beitrag zur Stressforschung, wenn sie auch, wie wir soeben gesehen haben, erhebliche Mängel aufweist. Ein weiterer Schwachpunkt besteht darin, dass die Dimension des Traumas in ihr überhaupt keine Berücksichtigung findet. Es sind aber gerade die frühen, schweren Traumatisierungen, die für unser aller Leben und Gesundheit große Konsequenzen haben können. Zu diesen Spätfolgen des Traumas gehört, dass es wichtige positive Lebensereignisse, aus denen wir Lebensfreude und Sinnerfahrung schöpfen könnten, auszublenden, ins Negative zu verkehren oder auszuhöhlen vermag. In einer Reihe von Therapieformen wurden und werden daher Ansätze zu einer speziellen Traumatherapie entwickelt, die zum Teil auch Varianten der Achtsamkeit und des Yoga einbeziehen.^[36] Eine der wichtigsten Aufgaben kreativer Traumaarbeit besteht darin,

betroffenen Menschen dazu zu verhelfen, positive Erlebnisse wieder als solche zu erkennen, zu würdigen und in ihre Erfahrung zu integrieren, damit sie die Verbindung zu ihrer ursprünglichen Wesensganzheit wiederherstellen können.

Welche Wirkung Stress letztlich auf unsere Gesundheit hat, hängt in hohem Maße davon ab, wie wir prinzipiell Wandel in allen seinen Erscheinungsformen wahrnehmen und wie gut es uns gelingt, uns den ständigen Veränderungen anzupassen und dabei unsere innere Balance und einen Sinn für den größeren Zusammenhalt zu bewahren. Und wie gut wir mit Wandel umgehen können, ist wiederum abhängig von der Bedeutung, die wir den Ereignissen in unserem Leben beimessen, von unserer Einstellung dem Leben und uns selbst gegenüber und vor allem von dem Grad, in dem wir uns unsere normalerweise unbewussten und impulsiven Reaktionen auf bestimmte Auslöser bewusst zu machen verstehen. Unsere geistigen und körperlichen Reaktionen auf Stresssituationen im Leben bedürfen ganz besonders der Achtsamkeit. Zugleich zeigt sich gerade in diesem Bereich das Potenzial der Achtsamkeit, unserem Leben eine neue Qualität zu verleihen, am wirkungsvollsten.

19. Gefangen in der Stressreaktion

Genauer besehen sind wir Menschen eigentlich erstaunlich widerstandsfähige Wesen. In der einen oder anderen Form stehen wir die Dinge meistens durch, selbst angesichts der horrenden Ausmaße, mit der die ganze Katastrophe des Lebens uns manchmal trifft, und überleben nicht nur, sondern finden bei allem Stress, Schmerz und Leiden auch noch Momente des Glücks, des Friedens und der Erfüllung. Wir sind Experten im Bewältigen und Problemlösen und gewinnen die Kraft dazu entweder aus purer Entschlusskraft oder aus unserer Kreativität und Phantasie oder auch aus unserem Glauben und dem Gebet; oder aus Geselligkeit und Vergnügungen, mit denen wir unser Bedürfnis nach Sinn und Lebensinhalt, nach Heiterkeit, Miteinander und Abstand zu uns selbst befriedigen; oder aus der Fürsorge für unsere Mitmenschen oder umgekehrt aus der Zuwendung, dem Zuspruch und der Unterstützung, die wir durch Familie und Freunde erfahren. Wir alle aber hängen am Leben und gewinnen daraus nicht die geringste Kraft zum Weitermachen.

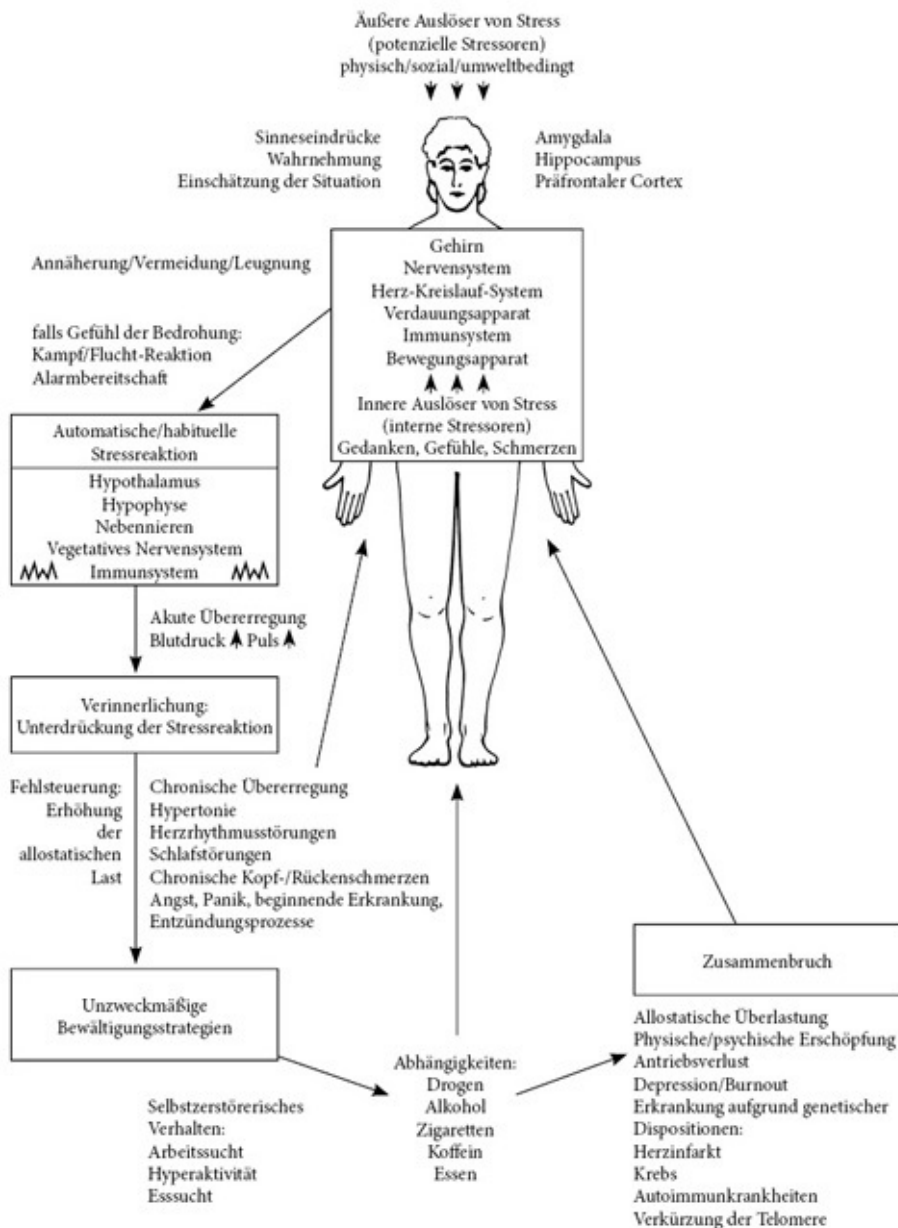
Unterhalb der Ebene bewusster Auseinandersetzung mit den mannigfachen Herausforderungen des Lebens gibt es aber noch die ältere Schicht einer unbewussten, biologischen Intelligenz der Selbsterhaltung, die nicht weniger beeindruckend ist, zumindest für Biologen und Neurowissenschaftler. Sie ist in uns wirksam auf der Ebene der Wahrnehmung, der motorischen Reaktionen und allostatischen Mechanismen, von denen einige mit höchster

Geschwindigkeit ablaufen. Der Mensch besitzt eine erstaunliche angeborene Fähigkeit, sehr lückenhafte Daten zu vollständigen Mustern zu ergänzen. Diese Gabe ist ein Beispiel für die Weisheit des Körpers und seiner Organe und Funktionen wie Gehirn, Nervensystem, Muskeln, Herz, die alle zum Wohle des Ganzen zusammenwirken. Manche dieser Systeme können in einer akuten Gefahrensituation lebensrettend sein, zum Beispiel wenn das Auto ins Schleudern gerät und buchstäblich die Instinkte »das Steuer übernehmen«, weil keine Zeit zur Überlegung bleibt. Andere sind noch Stunden oder Tage im Anschluss an eine Bedrohung aktiv, um den Organismus nach der Extrembeanspruchung zu regenerieren. In vielen Situationen erweisen sie sich als hochgradig anpassungsfähig, was nicht überrascht, wenn man bedenkt, dass sie sich über Jahrtausende der Evolution zu bewähren hatten. Wir haben also allen Grund, unseren biologischen Automatismen zu vertrauen.

Andererseits ist unser psychophysisches dynamisches Gleichgewicht – unsere gesamte »Allostase« – obgleich hochgradig regenerationsfähig, flexibel und zuverlässig, nicht so stabil, als dass es nicht auf jeder Ebene unserer Physiologie in Fehlsteuerung und Unordnung abgleiten könnte, wenn es über die Grenzen seiner Fähigkeit, sich anzupassen und zweckmäßig zu reagieren, hinaus belastet wird. Die Resultate erleben wir jeden Tag im Krankenhaus. Eingefahrene Verhaltensmuster, die wir ein Leben lang wiederholen, können unsere Gesundheit zusätzlich untergraben und kommen so noch erschwerend zum normalen Druck des Daseins, der permanent auf uns lastet, dazu. Und schließlich bestimmen auch unsere unbewusst und gewohnheitsmäßig ablaufenden Reaktionen auf Stressauslöser samt unserer unzweckmäßigen

Bewältigungsversuche in hohem Grade, unter wie viel Druck wir geraten. Impulsives Reagieren auf vermeintlich existenzielle Bedrohungen verstärkt meistens den Stress, weil es eigentlich harmlose Dinge mit der Zeit häufig erst in echte Probleme verwandelt. Es trübt unseren Blick und hindert uns daran, kreative Problemlösungen zu finden, im Kontakt mit anderen Menschen unsere Emotionen angemessen auszudrücken und zu verstehen, was in uns selbst vorgeht. So schneiden uns unsere Automatismen schließlich von unserer Fähigkeit ab, innerlich zur Ruhe zu kommen, also einen Zustand zu erfahren, an dem uns allen letztlich am meisten gelegen ist. Jedes gewohnheitsmäßige Reagieren, bei dem wir uns unserer Verhaltensmuster nicht bewusst werden, nagt an unserer Fähigkeit zum Wohlfühl und bringt uns ein Stück weiter aus dem Gleichgewicht. Als ein lebenslang beibehaltenes, nicht mehr hinterfragtes Muster erhöht es erheblich die Gefahr, dass unser Organsystem schließlich überlastet wird und erkrankt.

Abbildung 9
Der Stressreaktions-Zyklus
(automatisch/habituell)



Stellen Sie sich einen Moment lang vor, Sie wären die in Abbildung 9 schematisch dargestellte Person. Äußere Ereignisse, die in Form verschiedener Kräfte (umweltbezogene, materielle, gesellschaftliche, soziale, emotionale, ökonomische und politische) zu Auslösern von Stress werden können, sind als von außen auf die Person

weisende Pfeile dargestellt. All diese Einflüsse bewirken Veränderungen in unserem Körper und Geist, in unserem Leben und in unserem sozialen Gefüge. Ihre Wahrnehmung und Bewertung in Bezug auf ihr Gefahrenpotenzial geschieht in der Regel spontan und sehr prompt, vor allem unter Extrembedingungen.

Die Veränderungen in Körper und Geist sind aber nicht nur Reaktionen auf die Wahrnehmung und Bewertung dieser äußeren Kräfte. Vielmehr sind Körper und Geist, wie wir alle wissen, selbst Urheber einer ganzen Klasse von Stressimpulsen und physiologischen Reaktionen, die den Organismus beanspruchen und belasten. In der Abbildung werden sie als »innere Stressoren« bezeichnet. Wie wir gesehen haben, können auch unsere Gedanken und Gefühle bedeutende Stressfaktoren sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Gefühl oder Gedanke eine reale Grundlage hat oder nicht. Zum Beispiel kann der bloße *Gedanke*, unheilbar krank zu sein, extrem belastend sein, auch wenn er nicht wahr ist. Im Extremfall kann er uns völlig aus dem physiologischen Gleichgewicht stoßen, wie wir im von Dr. Lown berichteten Beispiel in Kapitel 14 gesehen haben.

Auslöser von Stress, die über einen längeren Zeitraum hinweg auf uns einwirken, bezeichnen wir als *chronische Stressoren*. Die Pflege eines behinderten oder dauerhaft kranken Angehörigen ist zum Beispiel eine Form von unausweichlichem chronischem Stress, der unter Umständen über viele Jahre fortbestehen kann und eine gewaltige Anpassungsleistung verlangt, damit er beherrschbar bleibt. Eine Aussage, die natürlich nicht nur für die Betreuer, sondern nicht minder für die Betroffenen selbst gilt. Andere Auslöser von Stress wirken nur kurz oder zeitweise auf uns ein, wir nennen sie daher *akute Stressoren*. Termindruck,

wie die berühmte Abgabefrist für die Steuererklärung, ist ein Beispiel für diese Art Auslöser von Stress, nicht anders als der Straßenverkehr, Verspätungen bei Terminen oder Verabredungen, der Streit mit Partner oder Kind, aber ebenso der Verlust der Arbeitsstelle oder der Tod eines nahestehenden Menschen. All diese Ereignisse können akuten Stress erzeugen, der sinnvolle Anpassung erfordert, damit ein Umgang möglich wird, mit dem schließlich Beruhigung oder Heilung einsetzen kann. Bleibt dieser Bewältigungsprozess aus, kann daraus ein Zustand der Dauerbelastung mit typischen Reaktionsmustern resultieren, die ihrerseits zu chronischen Stressoren werden.

Die Stressforscherin Elissa Epel vergleicht eine Episode akuten Stresses mit einem Sprint. Dieser stellt eine kurzfristige Höchstleistung dar, nach deren mehr oder weniger absehbarem Ende der Organismus idealerweise zu einer ruhigen Grundverfassung zurückkehrt.^[37] In Erweiterung der Metapher beschreibt sie chronischen Stress als einen Marathonlauf, der von vielen kürzeren Sprints durchsetzt ist. In einem weiteren, also chronischen Stresskontext tauchen immer wieder akute Situationen auf, die zusätzlichen Einsatz verlangen, wobei die Pflege eines Angehörigen wiederum ein gutes Beispiel ist. Laut Elissa Epel sind belastende Gedankengänge, Sorgen und Grübeleien Formen, über die akute Stressoren chronisch werden können. Die Gedankenmuster werden ihrerseits zu (inneren) Stressoren, die sich zu den äußeren Stressauslösern addieren und damit den Stresspegel insgesamt erhöhen. Dabei verweist sie auch auf den Anteil, den das Grübeln bei der Entstehung von Bluthochdruck durch chronischen Stress hat.

Manche Stressoren wie die fällige Steuererklärung sind

absehbar, andere sind es nicht, etwa ein Unfall oder andere unerwartete Ereignisse, mit denen man unvermittelt konfrontiert wird. In der Abbildung stehen die kleinen Pfeile für alle inneren und äußeren Stressauslöser, akute und chronische, wie sie sich *in einem beliebigen Moment* bemerkbar machen. Die schematisch dargestellte Person selbst repräsentiert alle Aspekte des Seins, also den gesamten Organismus als eine Einheit von Körper *und* Geist. Dazu gehören sämtliche Organsysteme, von denen in der Abbildung nur einige aufgeführt sind: Gehirn und Nervensystem, Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, Immunsystem und Verdauungstrakt; außerdem das landläufige Verständnis von sich selbst als Person einschließlich der persönlichen Vorstellungen und Überzeugungen sowie Gedanken und Gefühle.

Geraten wir plötzlich in eine extreme Stresssituation, in der wir uns physisch oder psychisch in unserem ganzen Sein, unserer Identität oder sozialen Stellung bedroht sehen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder verschwindet die Bedrohung oder erweist sich bei Nachprüfung als gegenstandslos, dann erfolgt entweder eine schwache oder gar keine Reaktion. Bewerten wir den Stressauslöser jedoch weiter als existenziell bedrohlich oder löst er auf andere Weise heftige Emotionen aus, setzt normalerweise eine automatisch ablaufende *Alarmreaktion* ein.

Diese Alarmreaktion schafft bei akuter Gefahr die physiologischen Voraussetzungen für Angriff oder Verteidigung. Gehirn und Nervensystem sind eigens dafür »ausgelegt«, unter bestimmten Umständen mit Hilfe der Alarmreaktion die gesamte verfügbare Energie bereitzustellen, die uns ermöglichen soll, uns wirkungsvoll zu schützen oder die Situation wieder unter Kontrolle zu

bringen. Wie wir noch sehen werden, erfüllt dabei die Amygdala, ein zentral im Gehirn gelegenes, paarig angeordnetes Areal, eine wichtige Funktion, die zu Selyes Zeiten noch unbekannt war.

Der große amerikanische Physiologe Walter B. Cannon, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts an der Harvard University forschte, erweiterte das ursprünglich von Claude Bernard stammende Konzept der physiologischen Stabilität unseres Körpers. Er untersuchte in einer Reihe von Experimenten die physiologischen Abläufe der Alarmreaktion und beobachtete beispielsweise, was sich in einer Katze abspielt, wenn sie mit einem wütend bellenden Hund konfrontiert wird. Die Reaktion der Katze bezeichnete er als Kampf-oder-Flucht-Reaktion (*fight or flight response*), weil die physiologischen Veränderungen in dem bedrohten Tier die für Kampf oder Flucht erforderlichen Energien bereitstellen.

[38]

Im Menschen laufen die gleichen physiologischen Reaktionen ab, deren Grundmuster Teil unseres uralten biologischen Erbes sind. Sobald wir uns bedroht fühlen, setzt, vermittelt durch das vegetative Nervensystem, fast augenblicklich die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ein. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine konkrete Bedrohung für Leib und Leben handelt oder ob sie in abstrakter Form auftritt und unser soziales Gefüge oder unseren psychischen Zusammenhalt gefährdet. Immer ist das Ergebnis ein Zustand physiologischer und psychologischer *Übererregung*, gekennzeichnet durch große Muskelanspannung auch des Gesichtes und das Auftreten starker Affekte, die einerseits die Form von Angst, Furcht und Panik annehmen können, andererseits von Zorn und Wut. An der Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist eine sehr schnelle Abfolge neuraler Entladungen

in Gehirn und Nervensystem beteiligt. Außerdem wird eine Fülle von Stresshormonen ausgeschüttet, von denen die Katecholamine (Adrenalin und Noradrenalin), die rapide freigesetzt werden, und Cortisol, das etwas langsamer freigesetzt wird, am besten bekannt sind. Der Zustand der Übererregung führt zu einer intensivierten Sinneswahrnehmung mit dem Ziel, in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Informationen aufzunehmen: Die Pupillen weiten sich, um mehr Licht einzulassen, das Gehör schärft sich, die Körperhaare stellen sich auf und verbessern so die Wahrnehmung von Luftbewegungen. Wir sind äußerst präsent und wachsam. Die Herzmuskelkontraktion ist verstärkt und die Pulsfrequenz erhöht (und damit auch der Blutdruck), wodurch sich die Pumpleistung des Herzens auf das Vier- bis Fünffache erhöht, so dass mehr Blut und somit mehr Energie in die Arm- und Beinmuskulatur gelenkt wird, die im Fall eines Kampfes oder der Flucht einsatzfähig sein muss. Gleichzeitig setzen die Blutversorgung des Verdauungssystems und die Verdauungsvorgänge selbst aus, denn im Notfall benötigen die Muskeln das verfügbare Maximum an Energie. Das Gefühl, »Ameisen im Bauch« zu haben, das man in Stresssituationen oft verspürt, beruht auf dieser Umlenkung des Blutstroms.

Viele dieser plötzlichen Veränderungen auf körperlicher und emotionaler Ebene kommen durch die Aktivierung des *vegetativen Nervensystems* zustande, jenes Teils des Nervensystems, der unter anderem die Herzfrequenz, den Blutdruck und das Verdauungssystem steuert. Das *sympathische Nervensystem* wiederum ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der bei der Kampf-oder-Flucht-Reaktion stimuliert wird. Seine Aufgabe besteht in erster Linie darin, die physiologischen Abläufe zu beschleunigen.

Das *parasympathische Nervensystem* dagegen, ein anderer Teil des vegetativen Nervensystems, verlangsamt diese Prozesse und dient hauptsächlich sozusagen als Bremse. Die beiden Systeme fungieren also als Gegenspieler, die den Wechsel von Erregung und Erholung des gesamten Organismus steuern. Der parasympathische Teil des vegetativen Nervensystems und insbesondere der äußerst weitläufige Nervus vagus (lat., »umherschweifend«) spielen eine wesentliche Rolle bei unserem Umgang mit Stress. In einer Stresssituation ist bei den meisten Menschen der Tonus des Vagus vermindert, das heißt der Nerv ist weniger aktiv, was einem höheren Maß an Erregung entspricht. Umgekehrt verbinden sich mit einem ausgeprägten Tonus des Nervs Ausgeglichenheit und positive Gestimmtheit. Allein die Verlangsamung der Atemzüge, besonders des Ausatmens als natürliche Folge des Atemgewahrseins kann seinen Tonus anheben, womit während oder nach einer Stresssituation schneller Erholung einsetzt.

Das gesamte vegetative Nervensystem wird vom *Hypothalamus* gesteuert, einer Drüse, die zwischen dem limbischen System und dem Stammhirn liegt. Der Hypothalamus ist die Hauptkontrollstelle des vegetativen Nervensystems und der eigentliche Dirigent dieser großen Orchestrierung. Unterhalb der Großhirnrinde und unmittelbar über dem Hypothalamus liegt das *limbische System*, das aus einer Gruppe hochgradig vernetzter Gehirnnareale besteht, zu denen auch Amygdala, Hippocampus und Thalamus zählen. Das limbische System betrachtete man bis vor kurzem als den eigentlichen »Sitz der Emotionen«. Inzwischen gilt diese Vorstellung als teilweise überholt, seit man weiß, dass einige seiner Regionen, so der Hippocampus, wesentlich an höheren kognitiven Funktionen wie

Erinnerungs- und räumlichem Vorstellungsvermögen beteiligt sind. Umgekehrt ist der präfrontale Cortex, also die Stirnseite des Gehirns, nicht ausschließlich Sitz der sogenannten exekutiven, also höheren Hirnfunktionen. Mit diesem entwicklungsgeschichtlich jüngsten Teil des Gehirns verbinden wir im Allgemeinen spezifisch menschliche intellektuelle Fähigkeiten wie vorausschauendes Denken, Impulskontrolle, bewusste Entscheidungsfindung, langfristige Planung und selbstgewählter Belohnungsaufschub. Inzwischen weiß man, dass dieser Teil des Gehirns aufgrund seiner ausgeprägten Verbindungen zum limbischen System selbst großen Anteil am emotionalen Geschehen hat. Die intensive Wechselwirkung zwischen beiden Gehirnnarealen spielt bei der Steuerung des eigenen Gefühlsausdrucks, der Wahrnehmung fremder Emotionen, der Einflussnahme auf innere Erregungszustände sowie für die emotionale Stabilität unter hoher Belastung eine wesentliche Rolle.^[39] Eine der Hauptaufgaben der verschiedenen Bestandteile des limbischen Systems ist die Funktionssteuerung des Hypothalamus, der seinerseits nicht nur das vegetative Nervensystem und folglich alle Organsysteme steuert, sondern auch das endokrine Drüsensystem und dessen Ausschüttung von Stresshormonen. Dieses umfassende Verbindungsnetz verknüpft letztlich auch Emotionalität und Physiologie und bildet damit die Grundlage für unser Körpergefühl und Körperbewusstsein. Es ermöglicht uns damit, auf innere und äußere Ereignisse koordiniert als ein Ganzes zu reagieren.

Somit ermöglicht die innige Vernetzung des präfrontalen Cortex mit dem limbischen System einerseits ein in sich geschlossenes Lebensgefühl und bietet andererseits die

Möglichkeit, sowohl emotionalen Informationsgehalt aufzunehmen als auch unsere eigenen emotionalen Reaktionen zu steuern, und zwar auf der Basis eines tieferen Verständnisses konkreter Situationen und Stressauslöser. Dieses Verständnis wiederum gewinnen wir auf der Grundlage unserer Wertmaßstäbe, unseres Selbstgefühls als Person sowie der Fähigkeit zu gezieltem Gewahrsein und entsprechend einsichtigem Handeln. Kurz, wir sind in der Lage, mit belastenden Lebensumständen besonnen umzugehen und auch unter Stressbedingungen Gleichmut zu bewahren, eine Fähigkeit zu innerem Wohlbefinden, die man auch *Eudämonie* oder Glückseligkeit nennt. Um sie zu entwickeln, bedarf es vor allem der Übung, zu der uns unser stressreicher Alltag reichlich Gelegenheit bietet.

Sendet das limbische System entsprechende Impulse an bestimmte Bereiche des Hypothalamus, der daraufhin den sympathischen Zweig des vegetativen Nervensystems aktiviert, kommt es zu einer massiven Entladung von Nervensignalen, die wiederum die Funktionen der Organe und Organsysteme beeinflussen. Dies geschieht zum einen durch die festen Nervenverbindungen zu den inneren Organen, zum anderen durch die Abgabe von Hormonen und Neuropeptiden ins Blut. Ein Teil der Hormone wird von Drüsen abgesondert, andere (die Neuropeptide) von Nervenzellen, wieder andere sowohl von Drüsen als auch von Nervenzellen. Hormone und Neuropeptide sind im ganzen Körper zirkulierende Botenstoffe, die Informationen übermitteln und in den verschiedenen Zellverbänden und Geweben bestimmte Reaktionen auslösen. Am Zielort angelangt, docken sie an spezifischen Rezeptormolekülen an und übertragen die Informationen. Man kann sie sich als eine Art chemischen Schlüssel vorstellen, mit dem im Körper

bestimmte Umschaltfunktionen ausgelöst werden. Es ist durchaus denkbar, dass sämtliche Emotionen und Gefühlszustände von der situativ bedingten Ausschüttung bestimmter Neuropeptide abhängen.^[40]

Einige dieser hormonellen Botenstoffe werden im Zusammenhang mit der Kampf-oder-Flucht-Reaktion freigesetzt. So werden beispielsweise Adrenalin und Noradrenalin vom Nebennierenmark ausgeschüttet (dem Teil der Nebennierendrüse, der auf der Niere sitzt), wenn die Nebennieren über die Nervenbahnen des sympathischen Nervensystems von den Signalen des Hypothalamus stimuliert werden. Beide Hormone sind für den plötzlichen Blutandrang und das gesteigerte Kraftgefühl in Notsituationen verantwortlich, eine Verfassung, die wir die habituelle oder automatische »Stressreaktion« genannt haben. Wenn wir unter Stress stehen, wird außerdem über den benachbarten Hypothalamus die Hirnanhangdrüse stimuliert. Sie veranlasst die Freisetzung weiterer Hormone, die an der habituellen Stressreaktion beteiligt sind und von denen einige aus der Nebennierenrinde stammen. Auch die Amygdala spielt in diesen Zusammenhängen eine Hauptrolle. Sie wird vor allem in Gefahren- und Risikosituationen aktiv.

Eine Notiz im *Boston Globe*^[41] demonstriert, welche unglaublichen Energien in einer Stressreaktion frei werden können:

»Arnold Lemerand aus Southgate, Michigan, ist sechsfundfünfzig Jahre alt. Vor sechs Jahren erlitt er einen Herzinfarkt. Seither vermeidet er es, schwere Gegenstände zu heben. Diese Woche jedoch, als der fünfjährige Philip Toth auf einer Baustelle in der Nähe

seines Spielplatzes unter einem dort abgeladenen Eisenrohr eingeklemmt war, wuchtete Lemerand es hoch und rettete so das Leben des Jungen. Als er das Rohr anhob, glaubte er, es würde 150 oder 200 Kilogramm wiegen. Tatsächlich wog es nahezu eine Tonne, nämlich 800 Kilogramm. Später versuchten er, seine erwachsenen Söhne, Reporter und Polizisten, das Rohr gemeinsam anzuheben, waren dazu aber nicht imstande.«

Die Geschichte zeigt nicht nur, welche Wucht in der Kampf- oder-Flucht-Reaktion liegt und welche Kräfte sie in einem Menschen schlagartig freizusetzen vermag, sondern auch, dass man in einer solchen Situation handelt, ohne lange nachzudenken – glücklicherweise. Hätte Lemerand sich vorher über das Gewicht des Rohres Gedanken gemacht oder sich an sein schwaches Herz erinnert, wäre er wohl kaum in der Lage gewesen, es zu heben. Doch die Notwendigkeit, angesichts einer lebensbedrohlichen Situation aktiv zu werden, versetzte ihn augenblicklich in einen Zustand höchster Erregung, in dem sein Denken für einen Moment völlig ausgeschaltet war und es nur noch um das Handeln ging. Ein komplexer und perfekter Reaktionsablauf übernahm das Ruder und sorgte weitaus schneller, als es aufgrund von bewusster Überlegung möglich gewesen wäre, mit einer geradezu unheimlichen Kraft und Effizienz für eine Lösung

Es liegt auf der Hand, welche Überlebensvorteile die angeborene Kampf-oder-Flucht-Reaktion Mensch und Tier in einer Umgebung voller Gefahren und unvorhersehbarer Ereignisse bietet. Sie ist kein simpler Automatismus oder Reflex, sondern eine hochentwickelte, intelligente Fähigkeit des Körpers, uns durch komplexe und potenziell lebensbedrohliche Situationen zu führen. So gesehen keine

schlechte Sache, und ohne diese Fähigkeit wären wir als Spezies auch nicht weit gekommen. Problematisch wird sie für uns dann, wenn sie außer Kontrolle gerät, sich nicht mehr in sinnvolle Bahnen lenken lässt und anfängt, über unser Leben zu bestimmen.

In aller Regel werden wir im modernen Alltag nicht mehr mit lebensgefährlichen Situationen konfrontiert. Auf dem Weg zur Arbeit bekommen wir es kaum mit Berglöwen zu tun, und auch in unserem Familienleben oder bei anderen sozialen Kontakten sind wir keiner derartigen Bedrohung ausgesetzt. Aber noch immer sind wir anfällig dafür, wenn nicht darauf programmiert, in den Kampf-oder-Flucht-Modus zu wechseln, sobald wir uns irgendwie in unserer Sicherheit bedroht, von unserem Ziel abgebracht oder in unserem Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung beeinträchtigt fühlen. Es reicht schon aus, dass unerwartete Hindernisse auftauchen, während wir in unserem Wagen auf der Autobahn unterwegs sind, um uns zum Überlebenskampf bereitzumachen. Unser Geist fasst viele triviale Ereignisse noch immer als tödliche Gefahren auf, und eine beliebige Stresssituation, sei sie an sich auch harmlos und ohne weiteres handhabbar, wird für uns zu einer existenziellen Bedrohung. Häufen sich diese überschießenden Abläufe und werden habituell, kommt es schließlich zu einer Daueraktivierung unseres Kampf-/Flucht-Systems, und das hat gravierende physiologische und psychologische Auswirkungen.^[42] Wir sind dann sozusagen prädestiniert für all die Probleme, die sich aus dem Zustand ständiger Übererregung ergeben, bis hinab zur Ebene der Chromosomen, auf der beispielsweise die Gene für die Glukokortikoid-Rezeptoren, wenn sie »angeschaltet« werden, uns chronisch anfällig für Stressauslöser machen, und jene

Gene, die für die Produktion proinflammatorischer Zytokine sorgen, ihrerseits eine ganze Bandbreite entzündlicher Prozesse vorantreiben können. Dauererregung führt, wie wir schon gesehen haben, ebenfalls zu einer Verkürzung der Telomere und beschleunigt so den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene. All diese Folgen der Dauererregung lassen sich vermeiden oder zumindest begrenzen und sogar rückgängig machen, wenn wir einen achtsamen Umgang mit belastenden Situationen erlernen, anstatt automatisch in eine ausgewachsene Stressreaktion zu verfallen. Um dieser Tendenz zu entgehen, müssen wir auch erkennen, dass unsere spontane Bewertung einer bedrohlichen Situation oftmals voreilig ist und unnötige Ängste produziert. Allein schon die Entdeckung, dass wir unseren noch so überzeugenden Gedanken und Gefühlen nicht »glauben« und uns nicht mit ihnen identifizieren müssen, gibt uns den Raum für einen kompetenteren Umgang mit den Wechselfällen des Lebens. Wir schaffen eine neue Form der Beziehung zu Stress und Stressauslösern, die enorm befreiend sein kann. In Teil IV werden wir uns mit diesen Fragen noch näher beschäftigen.

Bei einem Tier löst die Begegnung mit einem anderen Tier, das in ihm vielleicht seine nächste Mahlzeit zu sehen geneigt ist, unmittelbar die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus. Sie tritt aber auch auf, wenn es gegen einen Kontrahenten der eigenen Gattung seinen Rang verteidigen muss oder selbst einen ranghöheren Artgenossen herausfordert. Kommt es zwischen zwei Mitgliedern einer Gattung zum Kampf um die Position in der Rangordnung, wird die Kampf-oder-Flucht-Reaktion in Gang gesetzt, und die beiden Tiere kämpfen, bis eines von ihnen sich unterwirft oder flüchtet. Das unterlegene Tier kennt nun seinen Platz in der Hierarchie und durchläuft

künftig nicht jedes Mal, wenn es auf das überlegene Tier trifft, dieselbe Reaktion, sondern respektiert dessen Rang. Es tritt aus dem Zustand der Übererregung heraus, und seine Physiologie kommt zur Ruhe.

Obwohl Menschen in Situationen, die in Bezug auf ihre soziale Stellung stress- und konfliktträchtig sind, sehr viel mehr Wahlmöglichkeiten haben, stecken sie häufig in den immer gleichen Mustern von Kampf, Flucht oder Unterwerfung fest. In Situationen, in denen unsere soziale Position in Frage gestellt ist, reagieren wir physiologisch nicht sehr viel anders als Tiere und kennen sogar eine Art Totstellreflex, indem wir vor Schreck innerlich erstarren. Das ist nicht erstaunlich, da in Mensch und Tier dieselben biologischen Prinzipien wirksam sind. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist Teil unseres natürlichen Erbes. Allerdings kommt es unter Tieren innerhalb einer Spezies, anders als beim Menschen, im Konfliktfall selten vor, dass ein Kontrahent den anderen tötet.

Ein Großteil der Belastungen, die wir Stress nennen, entsteht aufgrund realer oder eingebildeter Bedrohungen, die unserem sozialen Status gelten, unserem Selbstbild oder dem Bild, das wir anderen von uns zu vermitteln wünschen. *Schon das Gefühl, auf dieser Ebene bedroht zu sein, genügt, um die Kampf-oder-Flucht-Reaktion einsetzen zu lassen, auch wenn es sich dabei keineswegs um eine existenziell bedrohliche Situation handelt.*^[43]

Da die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ein Zustand ist, der uns dazu treibt, impulsiv und unreflektiert zu handeln, sorgt er auf der Ebene menschlicher Beziehungen eher für zusätzliche Probleme, als unser Potenzial zur Problemlösung zu vergrößern. Was immer unser Selbstgefühl bedroht, kann

diese Reaktion bis zu einem gewissen Grad auslösen. Ob es dabei um unsere gesellschaftliche Stellung geht, unser Ego, unsere tiefsten Überzeugungen, die Kontrolle über das Geschehen und die »richtige«, sprich unsere Art, die Dinge zu betrachten und zu handhaben – das sympathische Nervensystem geht mit uns durch und katapultiert uns, ob wir wollen oder nicht, in einen Zustand der Übererregung, der Kampf- oder Fluchtbereitschaft.

Leider kann dieser Zustand hoher Erregung für die ganze Lebensführung prägend werden. Viele unserer Patienten beschreiben sich zu Beginn der MBSR-Kurse als praktisch ständig angespannt und nervös. Sie leiden unter chronischen Verspannungen, vor allem in den Schultern, im Gesicht, in der Stirn, im Kiefer und in den Händen. Dabei scheint jeder für ihn typische Körperzonen zu haben, in denen sich die Muskelverspannungen festsetzen. Im Zustand chronischer Erregung ist oft auch die Herzfrequenz erhöht, man fühlt sich wackelig auf den Beinen, hat ein »Kribbeln im Magen«, Herzklopfen beziehungsweise Herzaussetzer oder ständig feuchte Hände. In vielen Situationen erlebt man starke Fluchttendenzen. In anderen reagiert man gereizt, streitsüchtig oder neigt zu jähzornigen Ausbrüchen, unter Umständen mit der Tendenz, handgreiflich zu werden.

Und dies sind gängige Reaktionen auf Alltagseignisse und nicht etwa auf Situationen mit echtem Bedrohungspotenzial. Verselbständigt sich die Stressreaktion und wird sie zum Dauerzustand, kann sie auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene schnell erheblichen Schaden anrichten. Will man ein lebenslang wirksames Muster automatischer Stressreaktionen und die damit verbundenen Belastungen hinter sich lassen, ist es notwendig, sich zunächst bewusst zu

werden, dass wir diese Anlage in uns tragen und wie leicht sie in uns wirksam wird. Wenn wir hier umlernen wollen, ist die Übung der Achtsamkeit unser wertvollstes Mittel.

An diesem Punkt ist es sinnvoll zu fragen, was in den zahllosen Stresssituationen des Alltags eigentlich in uns vorgeht. Wenn der innere Druck so stark ansteigt, dass die Kampf-oder-Flucht-Reaktion unmittelbar bevorsteht, befinden wir uns meistens in Situationen, in denen Vermeidung oder Konfrontation nicht in Frage kommt, weil wir wissen, dass dieses Verhalten gesellschaftlich inakzeptabel ist und unsere Probleme nicht lösen würde. Dennoch fühlen wir uns bedroht. Wir werden von Angst erfasst, oder Zorn wällt in uns auf. Stresshormone und Neurotransmitter versetzen unseren Körper in einen Alarmzustand, der Blutdruck jagt in die Höhe, das Herz rast, die Muskeln sind angespannt, und der Magen krampft sich zusammen. Wie gehen wir mit diesem Zustand um?

Üblicherweise kaschieren und überspielen wir ihn so gut es geht. Wir tun so, als ob nichts wäre, und versuchen, vor anderen und uns selbst möglichst entspannt zu erscheinen. Um das leisten zu können, müssen wir die Erregung *internalisieren*, also ins Innere verlagern und jeden äußeren Ausdruck nach Kräften unterbinden, obwohl keinem aufmerksamen Beobachter unser wahrer Zustand entgehen dürfte. Wir stehen innerlich unter Hochdruck und setzen nach außen hin ein gelassenes Verhalten auf. Allein schon die Beschreibung macht spürbar, wie vergiftend diese Reaktionsform ist, vor allem dann, wenn sie zur Basis unserer Alltagsbewältigung wird.

Kampf und Flucht bieten wenigstens den Vorteil, dass sich der Körper in ihnen verausgabt und nach der erschöpfenden

Stresserfahrung wieder zur Ruhe kommt. Wird die Stressreaktion aber nach innen verlagert, dann entfällt die körperliche Höchstleistung, zu der sie die Energien bereitstellt. Dementsprechend bleibt auch die Phase von Entspannung und Erholung aus, die der körperlichen Kraftentladung folgen würde. Der innere Erregungszustand setzt sich fort, und zwar sowohl auf der Ebene des Körpers, der von Stresshormonen überflutet bleibt, als auch auf der Ebene des Geistes in Form aufgewühlter Gedanken und Gefühle. Ein hoher Stresspegel und eine hochgradig aktivierte Amygdala bringen die Funktionen des präfrontalen Cortex zum Erliegen. Höhere kognitive Funktionen setzen aus, es gelingt kaum noch, klar zu denken und emotional intelligente Entscheidungen zu treffen.

Jeden Tag haben wir zahlreiche Situationen zu bestehen, die unsere Kräfte mehr oder weniger fordern, sind wir mit verschiedenen Aspekten der ganzen Katastrophe konfrontiert. Wenn sich dabei nun jedes Mal in uns ansatzweise oder auch in größerem Umfang eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion abspielt, deren äußeren Ausdruck wir blockieren und deren Energie wir internalisieren, dann werden wir am Ende des Tages hochgradig angespannt sein. Wird dieses Verhaltensmuster für unseren Lebensstil prägend, ohne dass wir einen gesunden Ausgleich schaffen, über den wir die aufgestaute Spannung abbauen können, dann geraten wir im Laufe von Wochen, Monaten und Jahren in einen Zustand dauernder Übererregung, der uns kaum noch Ruhepausen lässt und den wir schließlich vielleicht sogar für »normal« halten. Wir gewöhnen uns daran, eine enorme allostatistische Last mit uns herumzuschleppen, die wir oft nicht einmal mehr bemerken und gegen die wir noch weniger eine zuverlässige Handhabe in der Form von Techniken oder

Kompetenzen besitzen, mit deren Hilfe wir uns bei Bedarf in eine ausgeglichene, stressfreie Grundverfassung zurückbringen könnten. Auf diese Weise erhöht sich unnötig der Verschleiß für Körper und Geist.

Es gibt zunehmend Belege dafür, dass die Dauererregung des sympathischen Nervensystems zu einer nachhaltigen Störung des Organismus führt. Damit verbunden sind körperliche Symptome wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, entzündungsbedingte Verdauungsbeschwerden, chronische Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen und auf seelischer Ebene anhaltende Beklemmungsgefühle oder Depressionen. Umgekehrt ist jede dieser Folgeerscheinungen wiederum Ursache vermehrten Stresses. Jede einzelne stellt einen weiteren Stressauslöser dar, der zusätzlich auf uns einwirkt und unsere Problemlast erhöht. Dieser Zusammenhang wird in Abbildung 9 durch den Pfeil dargestellt, der von den Symptomen chronischer Erregung zurück auf die Person weist.

Die Ergebnisse einer solchen Lebensführung bekommen wir in der Stress Reduction Clinic tagtäglich zu sehen. Die Menschen haben, wenn sie schließlich zu uns kommen, im wahrsten Sinne des Wortes genug und sind an einem Punkt angelangt, an dem sie sich sagen, dass es für sie bessere Möglichkeiten geben muss, ihr Leben zu gestalten und mit ihren Problemen zurechtzukommen. Häufig haben sie auch schon in der Zeitung etwas über Achtsamkeit oder einen Fachartikel dazu gelesen, vielleicht auch einen Fernsehbericht oder YouTube-Beitrag darüber gesehen. In der ersten Kursstunde fordern wir die Teilnehmer manchmal dazu auf, sich selbst im Zustand völliger Entspannung zu beschreiben. Viele können sich nicht einmal mehr daran

erinnern, je entspannt gewesen zu sein. Sie erkennen sich sofort im Schema der Abbildung 9 wieder, anhand dessen das Übererregungssyndrom beschrieben wird, und sagen: »Das ist haargenau mein Zustand.«

Jeder von uns hat seine eigenen Methoden, um im Lot zu bleiben und den Anforderungen des Lebens zu begegnen. Manche Menschen kommen sogar in den schwierigsten Lebenslagen gut zurecht und haben dafür ihre eigenen Strategien entwickelt. Sie wissen, wann sie eine Pause machen oder eine Auszeit nehmen müssen. Sie bewegen sich regelmäßig, meditieren oder machen Yoga, tauschen sich mit Freunden aus. Sie haben Interessen und Hobbys, über die sie Abstand zum Alltag gewinnen können. Sie sind ihr eigener Ratgeber und sind von sich aus bereit, die Dinge auch einmal von einer anderen Warte aus zu betrachten, um nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren. Sie gehören zum sogenannten stressresistenten Typ.

Viele Menschen gehen mit Stress jedoch in geradezu selbstzerstörerischer Weise um und machen damit die Dinge in praktisch jeder Hinsicht nur noch schlimmer. Auch wenn sie mit ihren Anpassungsversuchen kurzfristig eine gewisse Stresstoleranz und subjektive Kontrolle erreichen mögen, so sind es doch *maladaptive*, das heißt *unzweckmäßige Bewältigungsstrategien*, da sie auf lange Sicht zu noch mehr Stress führen. Maladaptiv oder unzweckmäßig besagt hier so viel wie ungesund, stressfördernd und meint ein Verhalten, das noch zusätzlich Probleme und Leiden schafft.

Eine der gängigen unzweckmäßigen Bewältigungsstrategien ist es, Probleme abzustreiten, nach dem Motto: »Stress? Ich doch nicht!« Die verbale Leugnung ist dann häufig von ganz anderslautenden nonverbalen Mitteilungen begleitet, und sowohl Mimik als auch

Körpersprache zeugen von einer Dauerspannung der Muskulatur und unterdrückten Emotionen. Manche Menschen brauchen sehr lange, bis sie auch nur annähernd dahin kommen, sich einzugestehen, dass sie in ihrem Körper wie in einem Panzer stecken oder dass sie sich in ihrem Inneren verletzt oder zornig fühlen. Es ist sehr schwer, Spannung loszulassen, die man sogar vor sich selbst in Abrede stellt. Und wird man von anderen auf dieses Leugnungsmuster angesprochen, reagiert man leicht mit starken Abwehrgefühlen, die sehr unterschiedlicher Art sein können. Zum Teil äußert sich der Widerstand dann in Aggressionen, die meist ein sicheres Zeichen dafür sind, dass man nicht bereit ist, hinzusehen und sich tiefer auf sich selbst einzulassen. Wer also ernsthaft um ein neues Verhältnis zu sich selbst und zur Welt bemüht ist, sollte bei sich sorgfältig auf solche Zeichen inneren Widerstandes achten. Wenn wir sie zulassen und ihnen auf achtsame Weise Raum in unserem Erleben geben, können sie für uns sogar zu nützlichen Verbündeten werden. Auch hier lohnt das Experiment, liebevoll mit uns selbst umzugehen, indem wir auch negative Gefühle bewusst annehmen (oder vielmehr uns ihrer annehmen).

Andererseits ist Leugnung nicht immer eine unzumutbare Strategie, sondern kann durchaus sinnvoll sein, um nebensächliche Probleme vorübergehend auszublenden, bis wir eine effektivere Form des Umgangs mit ihnen finden. Ganz anders verhält es sich mit einer hochtraumatisierenden Situation, in der Verdrängung trauriger- und tragischerweise manchmal der einzige Ausweg ist, der einem Menschen verbleibt oder zu verbleiben scheint. So ergeht es beispielsweise einem sexuell missbrauchten Kind, dem fürchterliche Konsequenzen bis hin

zum Tod angedroht werden für den Fall, dass es etwas von den Übergriffen seines Peinigers verrät. Geht diese Erpressung der kindlichen Loyalität vom eigenen Vater, der eigenen Mutter oder einer anderen geliebten Person aus, bleibt dem Opfer erst recht keine Wahl. Marys Geschichte, deren traumatische Kindheitserfahrungen in Kapitel 5 beschrieben wurden, bietet dafür ein Beispiel. Verdrängung war ihr Mittel, um psychisch in einer Umgebung zu überleben, die sie sonst verrückt gemacht hätte. Früher oder später aber funktioniert Verdrängung nicht mehr, und dann bedarf es eines anderen Umgangs mit dem erlittenen Trauma. Und auch wenn Verdrängung in der Vergangenheit die einzige Lösung war, am Ende zahlt man dafür meistens einen sehr hohen Preis. Hier kommt der Traumatherapie und insbesondere den auf der Achtsamkeit beruhenden Ansätzen große Bedeutung zu. Es gibt eine wachsende Zahl an Belegen dafür, dass Menschen, die in jungen Jahren traumatisierende Erfahrungen durchgemacht haben, im Erwachsenenalter in Situationen von ausgeprägtem Stresscharakter weit weniger belastbar sind. In Situationen, die ein geringes Maß an Stress mit sich bringen, wirken sie gesund und entspannt. Ist der Stresspegel aber hoch, verlieren sie leicht völlig die Fassung, es sei denn, sie üben sich in Geist-Körper-Strategien zur Stressbewältigung wie der Achtsamkeit, um ihre Gefühle, Gedanken und physiologischen Reaktionen gezielt zu beruhigen.

Neben Leugnung und Schönfärberei gibt es noch viele weitere ungesunde Strategien, dem Stress zu entgehen oder ihn in den Griff zu bekommen. Ungesund sind sie deswegen, weil sie uns in der einen oder anderen Form an einer bewussten Auseinandersetzung mit unseren wirklichen

Problemen hindern. Der *Workaholic* ist ein klassisches Beispiel. Die Arbeit liefert einen willkommenen Vorwand, nie zu Hause zu sein, wenn man mit seiner Rolle im Familienleben unzufrieden oder überlastet ist. Und es ist naheliegend, in die Arbeit abzutauchen, wenn man aus ihr Befriedigung zieht, wenn man an der Arbeitsstelle die Anerkennung der Kollegen findet, die Erfahrung von Kompetenz, Macht und Status genießt, sich kreativ fühlt und Erfolge sieht. Arbeit kann so süchtig machen wie Alkohol. Zudem fungiert sie als gesellschaftlich akzeptiertes Alibi dafür, sich den Anforderungen des Familienlebens zu entziehen, denn natürlich wird jeder Tag mehr Arbeit mit sich bringen, als sich in acht Stunden bewältigen lässt. Es gibt Menschen, die sich vollkommen ihrer Arbeit verschreiben, meistens unbewusst und in der allerbesten Absicht. Der tiefere Beweggrund jedoch ist die Verweigerung gegenüber den restlichen Aspekten des Lebens, die einzubeziehen einen anderen Umgang mit sich und seiner Zeit erfordern würde. Dieses maladaptive Verhaltensmuster wird auf eindrucksvolle Weise von Arlie Hochschild in ihrem Buch dokumentiert: *Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet.*

Ein ähnlich destruktives Vermeidungsverhalten wie die Arbeitssucht ist die *Umtrieblichkeit*. Anstatt sich den eigenen Problemen zu stellen, kann man sich in einer Unzahl scheinbar sinnvoller Unternehmungen verzetteln, bis man sich vor Verpflichtungen und Aufgaben nicht mehr zu retten weiß und kaum noch eine freie Minute hat. Über der ganzen Geschäftigkeit geht der Blick für das eigene Tun verloren. Manchmal stellt diese Art von Hyperaktivität auch den Versuch dar, die Kontrolle zu behalten oder zu einem Gefühl von Sinn zurückzufinden, während einem alles zu entgleiten

scheint. Der Effekt kann aber genau gegenteilig sein, weil so die Gelegenheiten, zur Ruhe und Besinnung zu kommen, quasi ausgemerzt werden.

Wir suchen gerne nach einer Lösung von außen, um Momenten von Stress und Unwohlsein auf rasche und effektive Weise beizukommen. Sehr verbreitet ist es daher, auf die Wirkung *chemischer Substanzen* zu bauen, um leiblichen und seelischen Zuständen, die zu wünschen übrig lassen, abzuhelfen. Um mit dem Stress und den Missständen in unserem Leben fertig zu werden, setzen wir Alkohol, Nikotin, Koffein, Zucker und alle möglichen ärztlich verordneten oder rezeptfreien Medikamente ein. Der Wunsch nach solchen Mitteln wird für gewöhnlich durch einen augenblicklichen Tiefpunkt geweckt und durch ein starkes Verlangen, uns besser zu fühlen. Der Grad der Abhängigkeit von Stimulanzien in unserer Gesellschaft zeigt in dramatischer Weise, wie sehr der Einzelne leidet und wie groß die Sehnsucht nach Augenblicken inneren Friedens ist. Derartige Tiefpunkte sind aber zugleich der Ursprung eines Gedankenmusters, das als depressiv-zwanghaftes Grübeln bekannt ist. Fängt man sie nicht mit Achtsamkeit auf, können solche Stimmungstiefs in einen Teufelskreis hochgradig zersetzender falscher Gedankengänge hineinziehen, die bei manchen Betroffenen in einer Episode schwerer Depression enden. Das gilt vor allem für Menschen, die aufgrund früherer Lebensereignisse und Erfahrungen bereits eine entsprechende Disposition mitbringen, ohne sie auf emotionaler und kognitiver Ebene ausreichend bearbeitet und geklärt zu haben. Die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) bietet heute viele fruchtbare Ansätze für die forschende und klinische Arbeit in diesem Bereich (siehe Kapitel 24).

Viele Menschen haben das Gefühl, ohne Kaffee weder ihren Morgen beginnen noch den Tag bestehen zu können. Auf der Arbeitsstelle wird die Kaffeepause zum Symbol der Fürsorge für sich selbst. Man unterbricht das Funktionieren, gönnt sich einen Freiraum, einen Moment der Einkehr in sich selbst oder der Begegnung mit anderen. Die Kultur der Kaffeepause hat durchaus etwas für sich, besitzt ihre Vorzüge und Schönheiten und kann, in Maßen gepflegt, ein sinnvolles Mittel sein, inmitten der Hektik des Alltags zwischendurch abzuschalten. Solche kleinen Rituale unterstützen das Gefühl, wirklich zu pausieren und den Moment zu genießen. Für andere erfüllt die Zigarettenpause eine ähnliche Funktion. Die Zigarette ist ein allgemein verbreitetes, oft unbewusst eingesetztes Mittel, Augenblicken von Stress und Anspannung die Spitze zu nehmen. Manch ein Leser wird den jahrzehntelang äußerst populären Werbeslogan einer Zigarettenmarke noch gut in Erinnerung haben: »Greife lieber zur ..., dann geht alles wie von selbst.« Man steckt sich erst mal eine an, nimmt einen tiefen Zug, und für einen Moment, in dem die Welt stillzustehen scheint, stellt sich ein Gefühl von Befriedigung, Entspannung und Frieden ein – bis zum nächsten Auslöser von Stress. Alkohol ist eine weitere Substanz, die verbreitet als Mittel zur Bewältigung von Stress und Seelenleid eingesetzt wird. Er bietet zudem den Vorteil, dass sich die Muskulatur entspannt und das Gewicht unserer Probleme weniger auf uns zu lasten scheint. Hat man erst ein paar Gläser intus, wird das Leben gleich wieder erträglicher. Viele Menschen kennen das Gefühl von Zuversicht, Optimismus und Selbstvertrauen nur dann, wenn sie etwas getrunken haben. Trinkt man in Gesellschaft, so bezieht man aus der Runde der Gleichgesinnten zudem

emotionalen und sozialen Rückhalt und die Bestärkung im Glauben, dass Alkohol ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Wie schon bei der Kaffeepause *kann* allerdings auch der ritualisierte Alkoholkonsum eine positive gesellschaftliche Funktion erfüllen, wenn er maßvoll und diesseits der Grenze bleibt, wo er zur bloßen Gewohnheit und selbstzerstörerisch wird.

Auf ähnliche Weise kann auch *Essen* zu einer Droge werden, die eingesetzt wird, um Stress und emotionalem Missbehagen zu begegnen. Viele Menschen essen, wenn sie Sorgen haben oder deprimiert sind. Das Essen wird zum Trost, der uns hilft, unangenehme Situationen durchzustehen, oder zum Ritual, mit dem man sich hinterher belohnt. Wenn man innere Leere verspürt, ist es nur natürlich, sie füllen zu wollen, und Essen ist ein naheliegendes Mittel dazu. Die Tatsache, dass es uns keineswegs bessergeht, nachdem wir uns auf diese Weise gefüllt haben, hält viele von uns nicht davon ab, den Versuch bei nächster Gelegenheit zu wiederholen. Essen als Trostmittel hat ein enormes Suchtpotenzial. Auf biochemischem Wege hat man nachgewiesen, dass es das Belohnungszentrum im Gehirn dazu anregt, Opioide freizusetzen, die dämpfend auf die Signalverbindung zwischen Hypothalamus und Hypophyse wirken, also auf dasjenige Gehirnsystem, das maßgeblich an der Stressreaktion beteiligt ist. Also fühlen wir uns behaglich, sind zufrieden und gut gelaunt. Das Erstaunlichste daran ist aber, dass es sich bei den Nahrungsmitteln, die am meisten zum Stressabbau beitragen, um genau diejenigen handelt, nach denen uns am meisten verlangt, wenn wir gestresst oder deprimiert sind, und die wir mit ironischem Unterton, wenn auch anscheinend nicht ganz zu Unrecht, »Nervennahrung« nennen: nämlich die mit dem höchsten Fett- und

Zuckergehalt. Wie alle Formen der Sucht mündet auch die Esssucht, selbst wenn man das dahintersteckende Muster erkennt, leicht in einen Teufelskreis, der nur sehr schwer zu durchbrechen ist: Man isst, um sich kurzfristig wohler zu fühlen, woraufhin sich schnell wieder Unbehagen einstellt, das man mit noch mehr Essen zu vertreiben versucht. Man braucht also eine gut funktionierende Strategie, viel Entschlossenheit und Durchhaltevermögen, um sich davon zu befreien. Mehr zu diesem Thema steht in Kapitel 31 über die Ernährung als Stressfaktor.

Auch die gewohnheitsmäßige Einnahme spannungslösender oder stimmungsaufhellender *Medikamente* fällt in diese Kategorie. Schmerzpräparate und Tranquilizer sind die in den USA meistverschriebenen (und meistmissbrauchten) Arzneimittel. Auch in Großbritannien gibt es das notorische Problem eines Massenverbrauchs an ärztlich verschriebenen Beruhigungsmitteln, der bei den Patienten, neben schwer beeinträchtigenden Nebenwirkungen, häufig auch zur Abhängigkeit führt. Tranquilizer werden dabei weit häufiger Frauen als Männern verschrieben und auch für längere Zeiträume. Ob es sich um eine vorübergehende Unpässlichkeit oder Schlafstörung handelt, ob man gereizt auf die Kinder reagiert, zu Hause oder im Beruf schon bei Kleinigkeiten explodiert: Man nimmt eine Tablette, um den Dingen die Spitze zu nehmen, zur gewohnten Form zurückzufinden und den Alltag wieder in den Griff zu bekommen. In der Medizin herrscht heute eine Haltung vor, die bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und Stress-Symptomaten in erster Linie auf die regulierende Wirkung der Psychopharmaka setzt. Sie sind bequem und funktionieren, zumindest eine Zeitlang. Warum also sollte man sie nicht nehmen? Warum sollte man einem

Menschen diese bequeme und effektive Möglichkeit, sich den Dingen wieder mehr gewachsen zu fühlen, vorenthalten?

Nur selten wird diese Einstellung innerhalb der Medizin in Frage gestellt. Im Behandlungsalltag der Arztpraxen ist sie eine stillschweigende Voraussetzung, in deren Rahmen man arbeitet. Ärzte werden nicht nur über die medizinischen Zeitschriften mit Arzneimittelwerbung bombardiert, sondern auch durch die Pharmavertreter ständig mit einem Nachschub an freien Mustern für die Patienten versorgt, außerdem mit Notizblöcken, Kaffeetassen, Kalendern und Kugelschreibern, auf denen die Namen der neuesten Arzneimittel stehen. Die Pharmaunternehmen sorgen auf diese Weise dafür, dass der Arzt seinen Beruf innerhalb eines Sammelsuriums von Objekten mit plakativen Werbebotschaften ausübt.

Natürlich sind Medikamente nicht an sich verkehrt, vielmehr spielen sie eine äußerst wichtige Rolle in der Medizin. Aber die aggressiven Werbekampagnen und Verkaufspraktiken der Pharmaindustrie schaffen ein Klima, das auf die unbewusste Einstellung ihrer Zielgruppe, der Ärzteschaft, großen Einfluss haben kann. So wird die Tendenz gefördert, in erster Linie darüber nachzudenken, *welches* Medikament in einem speziellen Fall zu verschreiben ist, anstatt im methodischen Vorgehen primär zu klären, *ob* überhaupt eine Verordnung zur Debatte steht. Das sollte umso mehr der Ansatz sein, wenn die Beschwerden oder Erkrankungen teilweise auf die Lebensgewohnheiten zurückzuführen sind oder positiv auf nicht-medikamentöse Maßnahmen wie das Achtsamkeitstraining ansprechen, wie es bei Schmerzen und Angststörungen zum Teil in hohem Grade der Fall ist (siehe dazu Teil IV und insbesondere Claires Geschichte in Kapitel 25).

Natürlich findet sich dieser Umgang mit Medikamenten nicht nur innerhalb der Medizin, sondern unsere ganze Gesellschaft ist davon geprägt. Wir sind eine Gesellschaft von Tablettenkonsumenten. Viele Patienten kommen zum Arzt in der Erwartung, dass er ihnen etwas verschreibt. Entlässt er sie ohne Rezept, haben sie womöglich das Gefühl, dass ihnen nicht wirklich geholfen wurde. Allein die rezeptfrei erhältlichen Schmerzpräparate, Erkältungsmittel und Verdauungshilfen sind in den USA ein mehrstelliges Milliardengeschäft.

Warum sollte man die Unannehmlichkeit des Kopfschmerzes auf sich nehmen, wenn man auch Aspirin® oder Thomapyrin® nehmen kann? Die Tatsache, dass wir bei vielen Gelegenheiten zu Medikamenten greifen, um die Symptome von Funktionsstörungen zu unterdrücken, bleibt dabei außer Acht. Wir nehmen sie ein, um uns nicht mit dem Kopfschmerz oder den Folgen einer Erkältung oder dem verärgerten Magen-Darm-Trakt auseinandersetzen zu müssen, anstatt uns zu fragen, ob die unangenehmen Symptome nicht vielleicht auf eine umfassendere Störung verweisen oder eine tiefere Bedeutung haben, der wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden sollten. Das heißt nicht, dass Sie ganz auf Medikamente verzichten sollen. Zumindest können Sie sich aber den Impuls, mit Hilfe der Tablette das Symptom abzustellen, bewusst machen und einmal mit der achtsamen Alternative experimentieren, bevor Sie sie einnehmen.

Angesichts der in unserer Gesellschaft vorherrschenden Haltung gegenüber Arzneimitteln ist es auch nicht verwunderlich, dass in ihr der Konsum illegaler Drogen äußerst verbreitet ist. Dem Impuls zum Drogenkonsum liegt letztlich dieselbe Mentalität zugrunde, die hinter dem Griff zur Tablette steht, nämlich der Unzufriedenheit mit den

Gegebenheiten durch Einnahme einer Substanz abzuhehlen, mit der man sich augenblicklich in einen anderen Zustand versetzt. Medikamente wie Drogen sind leicht zugänglich und wirken prompt. Wenn Menschen sich von den herrschenden gesellschaftlichen Strukturen und Normen ausgeschlossen fühlen, neigen sie stark dazu, dieses Gefühl sozialer Ausgrenzung durch bequem erreichbare Mittel mit unmittelbar und drastisch einsetzender Wirkung zu betäuben. Der illegale Drogenkonsum findet sich auf allen sozialen Ebenen, angefangen beim weitverbreiteten Alkohol- und Cannabissmissbrauch unter Jugendlichen. Laut einer nationalen Studie zu Drogenkonsum und Gesundheit aus dem Jahre 2010 benutzen mehr als zweiundzwanzig Millionen Amerikaner, also fast neun Prozent der US-Bevölkerung, illegale Drogen.

Die verschiedenen Arten, wie Medikamente und Drogen von vielen Menschen eingesetzt werden, um sich ein Gefühl von Selbstsicherheit, innerer Ruhe und Entspannung zu verschaffen, um »runter-« oder auch »gut draufzukommen«, sind im Wesentlichen nichts anderes als Beispiele unzweckmäßiger Bewältigungsversuche. Besonders ungesund wirken sich die chemischen Substanzen dann aus, wenn ihre Einnahme zur Standardprozedur wird, um die Auswirkungen von Stress unter Kontrolle zu bringen, oder gar Abhängigkeit erzeugt. Unzweckmäßig sind sie deshalb, weil sie auf Dauer den Stresspegel erhöhen, auch wenn sie uns kurzfristig Erleichterung bringen. Sie verhindern geradezu den sinnvollen Umgang mit den Auslösern von Stress und die Auseinandersetzung mit der Realität. In der Regel machen sie uns nicht gesünder oder glücklicher, weil sie weder unser Selbstvertrauen stärken noch unsere emotionale Ausgeglichenheit fördern, noch etwas zu unserem

biologischen Potenzial zur Selbstregulation in Form der Homöostase und Allostase beitragen. Vielmehr werden sie letztlich selbst zur Belastung und erhöhen noch den Druck, der ohnehin auf uns liegt.

Die Abhängigkeit von chemischen Substanzen führt zu einem falschen Selbstbild, einer verzerrten Wahrnehmung und schränkt die klare Sicht auf die Dinge ein. Sie schwächt in uns den Antrieb, zu einer gesünderen Lebensweise zu finden, und behindert dadurch den natürlichen Prozess der Reifung und Heilung – zumindest so lange, bis uns klar wird, dass es gesündere Alternativen für uns gibt.

Die Substanzen, zu denen es uns hinzieht, weil wir uns von ihnen den Abbau psychischen Stresses erhoffen, bedeuten also ihrerseits Stress für den Körper. Nikotin und weitere Substanzen im Tabakrauch stehen im Zusammenhang mit Herzerkrankungen, Krebs und Lungenerkrankungen, Alkohol schädigt Leber, Herz und Gehirn, Kokain verursacht Herzrhythmusstörungen und kann zu plötzlichem Herzstillstand führen. In jedem Fall entsteht eine psychische Abhängigkeit. Nikotin, Alkohol und Kokain machen darüber hinaus auch körperlich abhängig. Die belastende und schädigende Wirkung von Medikamenten, Drogen, Reiz- und Genussmitteln ist in Abbildung 9 durch den Pfeil angedeutet, der von der Sektion »Abhängigkeit« auf die Person zurückweist.

Man kann den in Abbildung 9 dargestellten Kreislauf aus Stressauslöser, Stressreaktion, fehlgeleiteten Versuchen zur Stabilisierung von Körper und Geist, erhöhtem Stress und weiteren untauglichen Bewältigungsversuchen über viele Jahre hinweg aufrechterhalten. Mit ungesunden Gewohnheiten wie Arbeitssucht, übermäßigem Essen,

Hyperaktivität und Abhängigkeit von chemischen Substanzen lässt sich der Alltag über lange Zeit bestreiten. Wer aber bereit ist, wirklich hinzusehen, erkennt zumeist, dass die Dinge offensichtlich nicht besser, sondern schlechter werden. Der eigene Körper ist dabei der beste Ratgeber. Fehlt dem Betroffenen die Bereitschaft dazu, gehen meistens von den Menschen, die ihm am nächsten stehen, Versuche aus, ihm die Augen zu öffnen, damit er seine Lage erkennt und sich professionelle Hilfe sucht. Je mehr aber die schädlichen Bewältigungsstrategien die Form lebensbestimmender Gewohnheiten annehmen, desto schwerer fällt es, auf die Warnungen anderer Menschen oder die Signale des eigenen Körpers und Verstandes zu hören. Die schädlichen Gewohnheiten bieten bis zu einem gewissen Grad das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, das man nicht preisgeben möchte, selbst wenn man an seinem Suchtverhalten irgendwann zugrunde geht. Letztlich ist jede unzweckmäßige Bewältigungsstrategie suchterzeugend, und wir bezahlen für sie sowohl physisch als auch psychisch einen enorm hohen Preis. Vor allem erhält sie die Disharmonie aufrecht und verhindert, dass sich unser Leben zu seiner ganzen Fülle entfaltet, frei von unnötiger Qual und Konfusion.

Abbildung 9 macht deutlich, dass die sich summierenden Folgen der Stressreaktion zusammen mit den untauglichen und letztlich destruktiven Versuchen, sie unter Kontrolle zu bringen, früher oder später in irgendeiner Form unvermeidlich zu Überlastung oder Zusammenbruch führen. Wahrscheinlich aber ist, dass dieses Stadium eher früher als später erreicht wird, weil unser biologisches Vermögen zur Aufrechterhaltung der Homöostase nur ein bestimmtes Maß an Überbeanspruchung und Missbrauch verträgt, bevor es zum Erliegen kommt. Forschungen auf dem neuen Gebiet der

Epigenetik zeigen das sehr deutlich. Es ist die *Interaktion* von Genen und Umwelt, über die unser Genom gesteuert wird und die unsere Anfälligkeit für verschiedene Krankheiten mehr oder weniger wahrscheinlich macht. Zu dieser Gen-Umwelt-Interaktion zählen unsere Entscheidungen hinsichtlich unserer Lebensführung, unser Verhalten, sogar Art und Inhalt unserer gewohnten Denkweise und, wie es den Anschein hat, auch die Tatsache, ob wir Achtsamkeit oder andere Formen der Meditation praktizieren oder nicht.

Es liegt also an uns, zugunsten von Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden unsere epigenetischen Optionen zu verbessern, indem wir angesichts einer ständig wiederkehrenden Stressreaktion und unserer oft ungeeigneten Bewältigungsversuche die richtigen Entscheidungen treffen, um zu unserem Körper, zu unserem Geist und zur Welt in ein besseres, besonneneres Verhältnis zu treten. Tun wir das nicht, müssen wir irgendwann mit Ausfällen rechnen. Welche Körperfunktion dann zuerst versagt, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie genetischer Disposition, Umgebungseinflüssen und den Besonderheiten des Lebensstils, in dem wir uns eingerichtet haben. Das schwächste Glied in der Kette bricht zuerst. Gibt es gehäuft Herzerkrankungen in der Familie, kann es zu einem Herzinfarkt kommen, besonders dann, wenn weitere Risikofaktoren wie Rauchen, fettreiche Kost, Bluthochdruck und ein von Negativismus und Argwohn geprägtes Sozialverhalten hinzukommen.

In einem anderen Menschen kann das Immunsystem so sehr gestört sein, dass die Entstehung irgendeiner Form von Krebs oder einer Immunkrankheit das wahrscheinlichere Resultat ist. Ob es wirklich dazu kommt, hängt auch hier wieder von verschiedenen Faktoren wie der genetischen

Interaktion mit Umweltfaktoren, der früheren Belastung des Körpers mit krebserregenden Substanzen, der Ernährung und dem Umgang mit den eigenen Emotionen ab. So kann eine stressbedingte Schwächung der Abwehrkräfte auch lediglich zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionskrankheiten führen.

Theoretisch kann sich jedes Organsystem als die entscheidende Schwachstelle erweisen, seien es Haut, Lungen und Atemwege, Gefäße, Verdauungssystem, Nieren oder Bandscheiben. Eine ungesunde Lebensweise verschlimmert in jedem Fall die vorhandene Disposition. Die sich epidemieartig ausbreitende Fettleibigkeit ist an sich für den Körper problematisch genug, weil er ständig unnötige Gewichtsmassen an den falschen Stellen mit sich herumzutragen hat, insbesondere im Bauchbereich. Eine zusätzliche Gefahr des massiven Übergewichts ergibt sich aber durch die Vielzahl der möglichen Folgeerkrankungen.

Welche konkrete Form die Krise letztlich aber annehmen mag – alle unzweckmäßigen Versuche, mit Stress fertig zu werden, münden am Ende in irgendeine Form des Zusammenbruchs. Wenn er nicht zum Tod führt, wird er fortan eine weitere Quelle von Stress sein, mit der man zusätzlich zu all den anderen Stressoren zurechtzukommen hat. In Abbildung 9 wird dies durch einen weiteren auf die Person zurückweisenden Pfeil dargestellt. Dieser Pfeil drückt aus, dass Überlastung und Zusammenbruch nun ihrerseits zum Stressfaktor werden, der die Ressourcen des Menschen noch mehr schwächt.

Bei der Stressreaktion gibt es noch eine andere Wirkungslinie, die in der Abbildung nicht dargestellt ist. Sie kommt dann zum Tragen, wenn ein Mensch durch den Zwang

der Lebensumstände über längere Zeit ständig unter Druck steht. Beispiele dafür sind die Pflege eines alten oder kranken Familienmitglieds, etwa im Fall von Alzheimer, oder die Betreuung eines behinderten Kindes. Hier kommt zu den normalen Belastungen des Alltags noch ein ganzer Komplex potenziell überfordernder Stressfaktoren, die mit der situationsbedingten Dauerbeanspruchung in Zusammenhang stehen. Gelingt es den Betroffenen nicht, *angemessene* Kurz- und Langzeitstrategien zu entwickeln, kann der Alltagsdruck ein Ausmaß erreichen, bei dem sich ein Mensch permanent im Zustand nervlicher Überlastung befindet und selbst bei geringfügigen Anlässen heftig und gereizt reagiert. Besteht bei fortgesetzter nervlicher Beanspruchung wenig Aussicht, auf deren eigentliche Ursache Einfluss zu nehmen, kann das Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit überhandnehmen. Der Zustand dauerhafter nervlicher Anspannung kann in eine chronische Depression abgleiten, die ihrerseits strukturelle Veränderungen im Hormonhaushalt und in der Immunabwehr zur Folge hat, die auf Dauer ebenfalls die Gesundheit angreifen und zu einer organischen Überlastung führen können. Den Nachweis für diesen Zusammenhang hat eine Studie mit Müttern chronisch kranker Kinder erbracht. Sie ergab, dass bei ihnen der Grad der Abnützung der Telomere und der Zellschädigung durch Oxidation signifikant höher war als bei Müttern gesunder Kinder. Allerdings galt das nur für jene Frauen, die angaben, durch ihre Aufgabe unter hohem Stress zu stehen. Andere, die gelernt hatten, die erschwerte Situation als Teil ihres Lebens zu akzeptieren, zeigten keine gesteigerte Zell- oder Chromosomenschädigung. ^[44]

Diese Überlastung durch die Spirale der Stressreaktion

muss sich aber nicht vorrangig auf körperlicher Ebene zeigen. Zu viel Stress bei gleichzeitigem Mangel an effektiver Stressbewältigung kann zu einer Erschöpfung der emotionalen und kognitiven Ressourcen führen und in einen Zustand münden, der auch als *Nervenzusammenbruch* bezeichnet wird, eine Verfassung, in der man sich vollkommen außerstande fühlt, weiter im Alltagsleben zu funktionieren, und die in schweren Fällen einen Klinikaufenthalt und medikamentöse Behandlung nötig macht. Inzwischen ist der Begriff *Burnout* in Mode gekommen. Er beschreibt einen vergleichbaren Zustand einer mehr oder weniger vollständigen psychischen Erschöpfung, der mit dem Verlust des inneren Antriebs und der Lebensfreude einhergeht. Es gelingt nicht mehr, sich an kleinen Dingen zu erfreuen, das Interesse ist erloschen und sowohl Denkprozesse als auch Gefühlsleben weisen schwere Irritationen auf.

Wer unter einem Burnout-Syndrom leidet, fühlt sich seiner Arbeit, seiner Familie und seinen Freunden entfremdet. Alles erscheint sinnlos. Hier kann sich eine tiefe Depression anbahnen und mit ihr der Verlust der Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen. Wie bei den Beispielen organischen Versagens gilt auch im Fall des psychischen Zusammenbruchs, dass er nun seinerseits zu einem Hauptstressfaktor wird, mit dem sich der Betroffene auf die eine oder andere Weise auseinanderzusetzen hat.

Für viele Menschen stellt die beschriebene Spirale – Stressauslöser, Stressreaktion, Internalisierung, unzuweckmäßige Bewältigungsversuche, daraus folgend neue Auslöser von Stress, zusätzliche Stressreaktionen, akute Überlastung mit schlimmstenfalls tödlichem Ausgang – die normale Art zu leben dar. Solange man in diesem

Teufelskreis steckt, scheint er der selbstverständliche Lauf der Dinge zu sein, zu dem es keine Alternative gibt. Vielleicht glaubt man, dass es sich um typische Altersabbauerscheinungen handelt, um eine ganz normale Einbuße an Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Gestaltungsvermögen und Lebensfreude. In der Stressreaktion gefangen zu sein ist jedoch weder normal noch unausweichliches Schicksal. Wie wir bereits gesehen haben, stehen uns weit mehr Ressourcen und Alternativen zur Verfügung, als uns im Allgemeinen klar ist. Die gesunde Alternative zu selbstzerstörerischen Mustern jedweder Art besteht darin, auf Stress nicht länger einfach nur zu *reagieren*, sondern ihn als Anlass zum bewussten *Umgang* mit den Dingen zu nehmen. Das ist der reichverzweigte Weg der Achtsamkeit im Alltag.

20. Der achtsame Umgang mit Stress

Und damit kommen wir zur Achtsamkeit und ihrer überragenden Bedeutung zurück. Der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zur Befreiung vom lebenslangen Diktat der Stressreaktion besteht darin, sich der Dinge im Augenblick ihres Geschehens bewusst zu werden. Was bedeutet das für uns konkret?

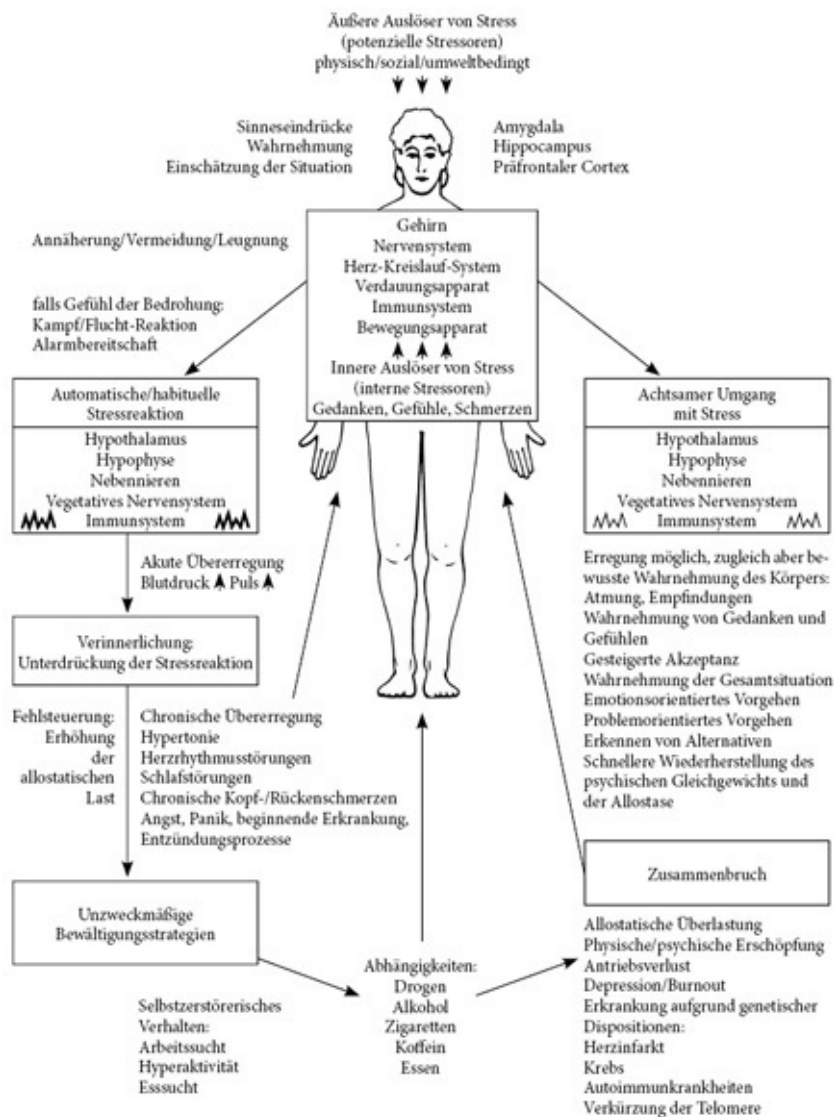
Wie wir im letzten Kapitel analysiert haben, kann die Person in der Abbildung 9 jederzeit einer Kombination aus inneren und äußeren Stressoren ausgesetzt sein, die eine Flut von Gefühlen und Verhaltensweisen in Gang setzt, die wir *habituelle oder automatische Stressreaktion* genannt haben.

Abbildung 10 zeigt den gleichen Stressreaktionszyklus wie Abbildung 9, nur dass hier eine weitere Verhaltensdimension zur Verfügung steht, die wir den *achtsamen Umgang mit Stress* nennen wollen, um sie damit gegen die automatische Stressreaktion abzugrenzen. Der *achtsame Umgang mit Stress* stellt die gesunde Alternative zur eher unbewussten, wenn auch grundsätzlich lebenswichtigen *Stressreaktion* dar. Er steht für die Gesamtheit *zweckmäßiger* Bewältigungsstrategien im Gegensatz zu unzweckmäßigen Versuchen, mit Stress umzugehen.

Angesichts von Stress muss weder zwangsläufig die Kampf- oder-Flucht-Reaktion einsetzen, noch muss er uns in Gefühle der Hilflosigkeit und Überforderung stürzen. Vielmehr hat jeder Mensch die Möglichkeit, sich umzuentcheiden, wenn er sich gezielt in dieser Fähigkeit übt. Und hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Wertungsfreies Gewahrsein des

Augenblicks ermöglicht es, sich auf eine schwierige Situation einzulassen. Es gibt uns den Spielraum, unsere Beziehung zum Geschehen und damit auch seinen Verlauf in genau jenen Momenten zu beeinflussen, in denen wir normalerweise impulsiv reagieren und im Zustand der Übererregung mehr oder weniger unzweckmäßige Versuche unternehmen würden, die Situation unter Kontrolle zu bringen.

Abbildung 10
Der achtsame Umgang mit Stress



Es gehört zur Definition der Stressreaktion, dass sie im Großen und Ganzen unbewusst und automatisch abläuft, wenn auch unterhalb der Bewusstseinsschwelle eine große Zahl hochgradig komplexer und koordinierter kognitiver Prozesse an ihr beteiligt sind. Sobald man aber bewusst wahrnimmt, was in einer stresserzeugenden Situation tatsächlich geschieht, hat man diese Situation auch schon grundlegend verändert und sich einen kreativen Freiraum erschlossen. Und da man *selbst* Teil der Wirklichkeit der *ganzen* Situation ist, *verändert man ihr Gefüge durch das bloße Gewahrsein dessen, was geschieht, sogar noch bevor man in irgendeiner Form aktiv wird*. Dieser innere Haltungswechsel ist von größter Wichtigkeit, denn *er gibt uns den Spielraum, bis zu einem gewissen Grad zu beeinflussen, was als Nächstes geschieht*. Es bedarf nur des Bruchteils einer Sekunde, um sich der augenblicklichen Situation bewusst zu werden. Doch dieser kurze Moment kann für ihren Ausgang und damit ihr Stresspotenzial bestimmend sein. Es ist der Moment, in dem sich entscheidet, ob wir den »Weg der Stressreaktion« gehen oder in der Lage sind, auf den »Weg des achtsamen Umgangs mit Stress« umzuschwenken.

Wenn es uns gelingt, in der Stresssituation zentriert zu bleiben und dabei sowohl das Stresspotenzial des Augenblicks *als auch* den Impuls zum sofortigen Reagieren zu erkennen, verleihen wir der Situation eine völlig neue Dimension. Wir schaffen uns einen Spielraum, in dem wir weder automatisch mit unseren typischen Mustern emotionalen Ausdrucks reagieren müssen noch gezwungen sind, die Gedanken und Gefühle, die mit der gesteigerten Erregung in Verbindung stehen, zu unterdrücken, um nicht die Kontrolle zu verlieren. Wir können uns zugestehen, erschrocken, verängstigt,

verletzt oder zornig zu sein und die Spannung im Körper zu spüren. Wenn wir bewusst im gegenwärtigen Augenblick sind, vermögen wir unseren aufgewühlten oder beklemmenden Zustand als das zu sehen, was er ist: die gegenwärtige Dynamik unserer *Gedanken, Gefühle und Empfindungen*.

Schon dieses augenblickliche Umschalten vom unbewussten Reagieren zur achtsamen Wahrnehmung dessen, was in uns und um uns herum vorgeht, kann der Stressreaktion ihre Macht über uns nehmen. Innerhalb eines Moments eröffnet sich uns eine Wahlmöglichkeit – der Weg in die Stressreaktion steht noch immer offen, ist aber nicht mehr zwingend. Wir müssen nicht im alten Automatismus gefangen bleiben, sondern können aus einer umfassenderen Wahrnehmung des Geschehens heraus die Situation *gestalten*. Oft werden aus der erweiterten Perspektive auch neue Zugangs- und Lösungsmöglichkeiten sichtbar, wie wir es beim Neun-Punkte-Problem erlebt haben.

Wir würden allerdings reichlich viel von uns verlangen, sollten wir nun erwarten, dass wir Körper und Geist durch einen bloßen *Willensakt* beruhigen können oder dass uns der innere Haltungswechsel in stressbetonten Situationen ohne weiteres gelingt und die nötige Geistesgegenwart und Zentriertheit sich quasi aus dem Nichts einstellen, sobald wir sie benötigen. Mit der formalen Meditationsübung trainieren wir aber kontinuierlich Geist und Körper, entwickeln und vertiefen ebenjene Eigenschaften, die uns zu diesem Haltungswechsel befähigen. Nur wenn man laufend den »Muskel« der Achtsamkeit trainiert, kann man hoffen, so viel Gelassenheit und Geistesgegenwart zu entwickeln, dass sie zu starken und verlässlichen Verbündeten werden, wenn es darum geht, mit Stresssituationen gelassener und kreativer umzugehen.

Die Fähigkeit zum achtsamen Umgang mit Stress wird jedes Mal trainiert, wenn wir Schmerzen, Unbehagen oder intensive Gefühle, die während der formalen Meditationsübung auftreten, einfach nur beobachten und als das nehmen, was sie sind, ohne auf sie zu reagieren. Wie wir bereits gesehen haben, verwurzelt uns die Meditationsübung Augenblick um Augenblick in einer tieferen Schicht, von der aus wir unsere Tendenzen zum impulsiven Reagieren auf andere Weise betrachten und handhaben können. Damit eröffnet sich uns die Möglichkeit einer gänzlich anderen Art von *Beziehung* zu dem, was wir als schwierig, unangenehm oder unerträglich erleben. Es ist eine Form, im Augenblick zu sein, die uns mehr mit dem Geschehen selbst in Verbindung bringt und uns erlaubt, aus einem Gefühl größerer Stabilität und Zentriertheit heraus Umstände und Ereignisse zu erfassen und zu bewerten. Wir erleben zugleich eine neue Form, mit uns selbst in Kontakt zu sein, einen noch nicht gekannten Grad an Selbsterfahrung und Selbstbestimmung auch angesichts schwieriger Umstände. Wir erleben an uns selbst, wie aus innerer Stille, Klarheit, Akzeptanz und Offenheit eine andere, besonnenere Form von Bezogenheit entstehen kann, die einen angemesseneren und sinnvolleren Umgang mit der Situation ermöglicht. Und wir machen die Erfahrung, dass wir nicht gegen unsere Gedanken und Gefühle ankämpfen müssen und dass es weder möglich noch nötig ist, irgendetwas in unserem Sinne zu erzwingen, ob jetzt oder in Zukunft.

Eines jedenfalls ist gewiss: Bleibt die Flucht-oder-Kampf-Reaktion sich selbst und ihrem Automatismus überlassen, wird sie uns weiterhin in dem in der Abbildung 9 dargestellten Zyklus gefangen halten, mit all seinen Folgen für unsere Gesundheit. Wir haben aber die Möglichkeit – und

das ist die Herausforderung, die sich uns mit dieser Einsicht stellt –, uns hier und jetzt für einen anderen Weg zu entscheiden, indem wir bewusst unsere *Beziehung* zu dem, was wir erleben, verändern.

Den Weg des achtsamen Umgangs mit Stress anstatt der Stressreaktion zu wählen bedeutet freilich nicht, dass man niemals mehr automatisch reagieren würde, wenn man sich bedroht fühlt, verängstigt oder wütend ist oder dass man nie wieder Dummheiten begeht oder selbstzerstörerisches Verhalten an den Tag legt. Es bedeutet vielmehr, dass man sich dieser Gefühle und Impulse, sobald sie auftreten, zunehmend bewusst wird. Es hängt von der Intensität des Übens und auch von den jeweiligen Umständen ab, ob Achtsamkeit sich unmittelbar auf den Grad der Erregung auswirkt. Im Allgemeinen jedoch wird die Erregung geringer ausfallen und sich schneller wieder legen, weil wir sie jetzt in einem weiteren Rahmen sehen. In der Abbildung 10 wird das im Kästchen »Achtsamer Umgang mit Stress« durch die im Vergleich zum Kästchen »Stressreaktion« feineren »Ausschläge« angedeutet. Sie stehen für die Summe der Stresshormone sowie der Vorgänge im vegetativen Nervensystem und in den verschiedenen Gehirnregionen (wie präfrontaler Cortex, Amygdala, Hippocampus usw.), die in einem gegebenen Moment an der Verstärkung oder Abschwächung der Stressreaktion beteiligt sind.

In vielen Fällen wird der Grad an emotionaler Erregung und physischer Anspannung der Situation vollkommen angemessen sein, in anderen Fällen unangemessen, schädlich oder gar zerstörerisch. In jedem Fall aber hängt der Umgang mit Anspannung und Erregung davon ab, ob es uns gelingt, der besänftigenden Kraft unseres Gewahrseins zu vertrauen und uns so weit wie möglich von dem Impuls zu lösen, die

Dinge persönlich zu nehmen, vor allem dann natürlich, wenn keinerlei Anlass dazu besteht. Manchmal ist das Gefühl des Bedrohtseins mehr der eigenen psychischen Verfassung und der gesamten Lebenssituation als einem äußeren Anlass zuzuschreiben. Betrachtet man die Augenblicke größten Stresses einmal unvoreingenommen und aus einer Art neugieriger Distanz, ist man schon eher in der Lage zu erkennen, wie die eigene verzerrte Perspektive oder ein aus der Vergangenheit stammender Ärger Teil an der Überreaktion hat, die möglicherweise in keinem Verhältnis zu den Umständen steht. Vielleicht gelingt es in diesem Moment der Einsicht auch, sich aus der verengten Perspektive zu lösen – was bedeutet, sie als das stehen zu lassen, was sie ist, ohne in der Form von Beharrung oder Bewertung Energie hineinzulegen –, einfach nur, um zu sehen, was geschieht. Und vielleicht gelingt es, darauf zu vertrauen, dass sich die Dinge harmonischer entwickeln, wenn man der eigenen Situation mit einem offeneren und weiteren Geist, mit ein wenig mehr Ruhe, Klarheit und Toleranz begegnet. Man kann darin auch ein Experiment sehen, durch das man nichts zu verlieren hat und das wohl den einen oder anderen Versuch wert ist. Auf diese Weise schaffen wir uns allmählich einen weiteren Bezugsrahmen.

Wenn man in eine stressbelastete Situation mit Achtsamkeit hineingeht, wird die Wirkung davon als so etwas wie ein *Pausieren* des Geschehens spürbar, und es fühlt sich so an, als könne man für einen Moment aus dem Ablauf der Zeit heraustreten oder habe zusätzliche Zeit gewonnen, um sich ein genaueres Bild von der Lage zu machen. Die bewusste Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment, so schwierig sie im Einzelfall auch sein mag, schiebt eine Art Polster zwischen uns und die sich ankündigende

Gefühlsaufwallung. Geformt ist dieses Polster aus der rechtzeitigen Wahrnehmung und dem bewussten Erspüren, Zulassen, ja, Gutheißen der ersten körperlichen und mentalen Anzeichen einer bevorstehenden Stressreaktion. Indem wir ihrer mit Wohlwollen gewahr werden, schaffen wir uns innerhalb dieser Geschehenspause noch einen weiteren kleinen Freiraum, in dem wir Gelegenheit haben, uns für eine achtsamere und emotional differenziertere Antwortvariante zu entscheiden, die geeignet ist, die volle Wucht der physiologischen Stressreaktion abzufangen oder zumindest zu dämpfen, und uns noch innerhalb dieser »Pause« einen kreativeren Zugang zur Situation gewährt. Obwohl dieser ganze Vorgang, nach der Uhr bemessen, vielleicht nur den Bruchteil einer Sekunde dauert, kann uns der zusätzliche Zeit-»Raum« sehr ausgedehnt, ja zeitlos erscheinen, wodurch die Realität unserer Wahlmöglichkeit erheblich an Kontur gewinnt. Es ist ein mentaler Vorgang, der ein ganzes Bündel an Einsichten freisetzt, die bereits zu besitzen wir so häufig vergessen. Der aktive Umgang mit dem Unverhofften oder Unerwünschten ist freilich eine Fähigkeit, die sich durch Training steigern lässt, vorausgesetzt, wir erinnern uns daran, sie im geeigneten Moment einzusetzen. Dieses Sich-Erinnern wird damit selbst zu einem grundlegend wichtigen Teil der Übung.

Wer sich auf das soeben geschilderte Experiment einlässt, wird eine überraschende Entdeckung machen: Viele Dinge, auf die man früher wie auf Knopfdruck reagiert hat, führen zu keiner spürbaren Erregung mehr. Sie werden sogar nicht einmal mehr als belastend erfahren; nicht, weil man kapituliert hätte, sich hilflos oder machtlos fühlt, sondern weil man einen neuen Innenraum gewonnen hat, in dem man entspannter und selbstsicherer sein kann. Auf diese Weise

mit einer Stresssituation umgehen zu können ist eine ausgesprochen ermutigende Erfahrung, bei der es gelingt, die Harmonie von Körper und Geist zu wahren und zu vertiefen oder, anders ausgedrückt, auch in schwierigen Situationen in seiner *Mitte* zu bleiben. Hier geht es nicht um romantische Verklärungen. Vielmehr handelt es sich um harte Arbeit, bei der wir immer wieder an unsere Grenzen kommen und trotz aller guten Vorsätze immer wieder in unsere Automatismen zurückfallen werden. Das ist normal und selbst wesentlicher Teil der Übung. Die Pflege der Achtsamkeit ist ein fortlaufender Prozess, in dem vermeintliche Rückschläge keine sind, sondern wertvolle Hinweise, solange wir bereit sind, allem gegenüber, was in unserem Leben eintreten mag, offen zu bleiben. Dann wird auch das, was wir für Rückschläge halten, zu Wasser auf unseren Mühlen.

Im Alltag pflegen wir den achtsamen Umgang mit Stress auf dieselbe Weise wie die Achtsamkeit in der formalen Meditationsübung: indem wir uns Augenblick für Augenblick über die Atmung im Körper und im Gewahrsein selbst zentrieren. Wenn uns aber etwas aus der Bahn geworfen hat oder wenn wir in Affekt geraten und spüren, dass die Kampf- oder-Flucht-Reaktion einsetzt, richten wir die Aufmerksamkeit auf diejenigen Bereiche des Körpers, in denen wir die Auswirkungen zu spüren bekommen, also die gerunzelte Stirn, die zusammengebissenen Zähne, die verspannten Schultern, das Herzklopfen in der Brust oder das flaue Gefühl im Magen. Versuchen Sie, sich der aufsteigenden Angst, Wut oder Empörung bewusst zu werden, und achten Sie darauf, in welchen Bereichen Ihres Körpers die Gefühle spürbar werden. Diese »Lokalisierung« der Gefühle ist höchst aufschlussreich. In einem solchen Moment können Sie sich

auch selbst gut zureden mit Sätzen wie: »Dies ist die Stresssituation, also meine Gelegenheit zum Üben. Jetzt ist der Moment, um zu atmen und in meine Mitte zurückzufinden.« Die Achtsamkeit schafft die Voraussetzung, um jetzt, genau in diesem Moment, angemessen zu reagieren. Wird sie rechtzeitig eingesetzt, können Sie eine Stressreaktion abfangen, bevor sie ihre ganze Wucht entwickelt, und sie in einen kreativeren Umgang mit der Situation verwandeln.

Natürlich erfordert es Übung, einer Stressreaktion in flagranti habhaft zu werden. Das braucht Sie aber nicht zu beunruhigen. Wie den meisten Menschen wird es auch Ihnen an Gelegenheiten zum Üben nicht mangeln. Wenn Sie willens sind, ihnen mit Bewusstheit zu begegnen, bieten alle Stresssituationen die Chance, das »Verwandeln« zu üben. Es wird Ihnen mit Sicherheit nicht *jedes Mal* gelingen, und das wäre auch eine unrealistische Erwartung. Wahrscheinlich werden Sie noch oft genug den Ereignissen hinterherhinken, weil Sie die ersten Anzeichen der Stressreaktion übersehen haben. Aber allein schon indem Sie sich an die Möglichkeit erinnern, Momente innerer oder äußerer Bedrängnis in eine weitere Perspektive zu stellen, lernen Sie etwas Wichtiges über Ihre innere Affektlandschaft und verwandeln einen Stressfaktor in eine positive Herausforderung, die Sie nutzen können, um daran zu wachsen.^[45] Was immer Ihnen Stress bereitet, wird so zum Wind in Ihren Segeln, der Sie *Ihrem* Ziel entgentreibt. Wie kein Seemann den Wind, so werden auch Sie nicht die Stresssituation vollständig »kontrollieren« können. Aber wenn Sie in diesem Sinne ein wenig mit ihr experimentieren, werden Sie eher in die Lage kommen, zu den Umständen auf besonnenere und kreativere Weise in

Beziehung zu treten. Sie können ihre Schubkraft für sich nutzen, um die Untiefen und Klippen zu umschiffen, und werden weniger leicht in Seenot geraten oder gar Schiffbruch erleiden.

Auch hier nehmen wir am besten wieder den Weg über den Atem. Wenn es gelingt, auch nur für kurze Zeit die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken, ist damit die Voraussetzung geschaffen, dem gegenwärtigen Moment und dem ihm folgenden mit mehr Klarheit zu begegnen. Der Atem an sich wirkt als Ruhepol, vor allem über die Einstimmung auf die Bauchatmung. Er ist wie ein alter Freund, wie ein Anker oder ein in das Flussbett eingesenkter Brückenpfeiler, den die Strömung des Flusses umspült. Er kann uns auch daran erinnern, dass wenige Meter unter der aufgewühlten Meeresoberfläche tiefe Stille herrscht. Und das Beste daran: Wo immer wir gehen und stehen, der Atem ist mit uns, er begleitet uns in jeder Situation und ist darum ein höchst zuverlässiger Partner und Verbündeter in unserem Bemühen um emotionale Balance. Über den Atem können wir mühelos zu Achtsamkeit und Stille zurückfinden, sollten wir sie vorübergehend verloren haben. Wer bereits ein bisschen Übung darin hat, wird sicher selbst schon erfahren haben, dass man in einer besonders angespannten Situation über den Atem zur Körperwahrnehmung samt der viszeralen Spannung und der verhärteten Muskulatur zurückkommt. Die Atemempfindungen sind schließlich selbst ein wesentlicher Teil der Körperempfindung und dienen uns daher als Zugang zu unserem gesamten leiblichen Sensorium. Aber nicht nur zu ihm allein. Schon zwei, drei achtsame Atemzüge können uns auch auf unsere Gedanken und Gefühle aufmerksam werden und spüren lassen, wie sie sich ihrerseits in verschiedenen

Bereichen des Körpers in Form von Verspannungen und Verhärtungen festsetzen. Vielleicht erkennen wir dabei zugleich, wie negativ oder abwegig sie sind.

Wenn es uns gelingt, uns in unserer Mitte zu stabilisieren, um aus ihr heraus auf die Auslöser von Stress zuzugehen, statt vor ihnen zu flüchten, werden wir wahrscheinlich in ebendiesem Moment auch eher in der Lage sein, die Situation im größeren Zusammenhang zu sehen. Den Impuls, zu kämpfen, zu fliehen oder uns zu verteidigen – oder auch die Panik, Erstarrung oder Ohnmachtsanwandlung, von der wir erfasst werden –, nehmen wir nun zusammen mit allen anderen wichtigen Begleitumständen in diesem größeren Kontext wahr. Mit einer Situation auf diese Weise umzugehen erlaubt uns, von Anfang an gelassener zu sein oder schneller wieder zum inneren Gleichgewicht zurückzufinden, wenn wir durch unsere erste, impulsive Reaktion die Balance verloren haben. Eine Absolventin unseres Acht-Wochen-Kurses, eine leitende Angestellte, hängte das Neun-Punkte-Problem gut sichtbar in ihrem Büro auf. Nun kann es sie in Augenblicken, in denen sie unter Druck steht, daran erinnern, diese in einem größeren Kontext zu betrachten.

Wer seine Wahrnehmung Augenblick um Augenblick auf Stille und Achtsamkeit gründet, schafft sich damit einen Raum der Kreativität, der Offenheit für neue Möglichkeiten und Lösungswege. Man nimmt seine Emotionen genauer wahr und wird weniger leicht von ihnen fortgerissen. So wird es in schwierigen Situationen einfacher, das innere Gleichgewicht und den Sinn für den größeren Zusammenhang zu bewahren und damit zu einer mentalen Verfassung zu finden, die wir gemeinhin *Ausgeglichenheit* nennen.

Liegt die eigentliche Ursache für eine Stressreaktion in der Vergangenheit, wird man in diesem Moment eher in der Lage

sein, darin etwas *bereits Geschehenes* zu erkennen. Dieser Wechsel in der Wahrnehmung schafft den Freiraum dafür, die Energie auf die Beschäftigung mit der Gegenwart zu konzentrieren und sich den Aufgaben und Problemen zu widmen, die *im Jetzt* unsere unmittelbare Aufmerksamkeit verlangen.

Richtet man seine Aufmerksamkeit auf diese Weise neu aus, stellt sich selbst unter sehr schwierigen äußeren Umständen nicht nur das mentale Gleichgewicht schneller wieder her, sondern auch das physiologische Gleichgewicht (Allostase), während sich der Aufruhr im Körper legt. In der Abbildung 10 weist von hier aus kein Pfeil auf die Person zurück. Denn anders als bei der Stressreaktion *entsteht durch den achtsamen Umgang mit Stress kein zusätzlicher Stress*. Der gegenwärtige Moment ist weniger belastet von den Inhalten der vorangegangenen Augenblicke, weil wir uns mit einem jeden zu seiner Zeit auseinandergesetzt haben. Der achtsame Umgang mit Stress erlaubt uns also, den Aufbau innerer Spannung in Körper und Geist auf ein Minimum zu reduzieren. Er erspart uns somit auch weitgehend die Auseinandersetzung mit den unangenehmen körperlichen Zuständen, die eine Internalisierung der körperlichen Anspannung mit sich bringen würde.

Sobald uns aber für den Umgang mit Stresssituationen eine Alternative zur Verfügung steht, sind wir auch weniger auf die üblichen unzweckmäßigen Bewältigungsstrategien angewiesen. Eine frühere Absolventin des Klinikprogramms berichtete am Ende des Ganztagsseminars von ihrer Erfahrung mit dem Impuls zu rauchen. Sie hatte sich klargemacht, dass selbst ihr stärkster Impuls, zur Zigarette zu greifen, nicht länger als wenige Sekunden andauert, und dass es etwa dieselbe Zeit in Anspruch nimmt, um tief

durchzuatmen. Also, dachte sie sich, könne sie ebenso gut ihre Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und sich dabei vom Verlangen zu rauchen wie von einer Welle tragen lassen, deren Ansteigen und Fallen sie beobachtend folgt, bis der Impuls sich legt.

Je mehr durch die formale Meditationspraxis Entspannung und Geistesruhe für Sie zu vertrauten Zuständen werden, desto müheloser stehen sie Ihnen zur Verfügung, wenn Sie ihrer bedürfen. Wenn Sie also unter Druck stehen, dürfen Sie sich nunmehr vom Stress wie von einer Welle tragen lassen. Sie müssen Ihre Reaktionen weder unterdrücken noch vor deren Auslösern Reißaus nehmen. Es werden noch immer etliche dieser Stresswellen vor Ihnen auftauchen, aber weit weniger als zu der Zeit, als Sie noch gänzlich den eigenen Reaktionsmustern ausgeliefert waren.

In der Stress Reduction Clinic hören wir jede Woche von unseren Patienten Anekdoten, in denen sie – in manchmal aufschlussreicher, manchmal amüsanter Weise – über ihren veränderten Umgang mit Stress berichten. Phil erzählte, dass er den »achtsamen Umgang mit Stress« einsetzte, um während einer Abschlussprüfung zum Versicherungsvertreter seine Rückenschmerzen auf ein erträgliches Maß zu bringen. Joyce gelang es während eines Krankenhausaufenthalts durch bewusstes Atmen, innerlich zur Ruhe zu kommen und ihre Ängste in Bezug auf die bevorstehende Operation zu reduzieren. Pat konnte in einer demütigenden Situation geistesgegenwärtig und gefasst bleiben. Mitten in der Nacht war die Polizei bei ihr aufgetaucht und nahm sie vor den Augen der Nachbarn in Gewahrsam, weil Pats Psychiater, der über das Wochenende verreist war, aufgrund eines Anrufs irrtümlich angenommen hatte, sie sei selbstmordgefährdet.

Janet, eine junge Ärztin, vermochte ihre Flugangst und Übelkeit zu überwinden und war so in der Lage, mit dem Rettungshubschrauber zu Noteinsätzen zu fliegen. Elizabeth konnte, als ihre Schwester sie in der üblichen aggressiven Weise anging, sich bewusst zurückhalten, ohne selbst aggressiv zu werden. Davon war ihre Schwester so überrascht, dass sie darüber ins Gespräch kamen – die erste gelungene Kommunikation nach Jahren.

Doug wurde in einen Autounfall verwickelt, an dem er keine Schuld trug und bei dem niemand verletzt wurde. Früher, sagte er, wäre er außer sich vor Wut gewesen, weil sein Wagen ruiniert war und er nun an einem sehr arbeitsreichen Tag eine Menge Scherereien hatte. Stattdessen sagte er sich: »Es ist nun einmal passiert. Die Hauptsache ist, dass niemand verletzt ist. Sehen wir, wie es jetzt weitergeht.« Dann konzentrierte er sich auf die Atmung und kümmerte sich um alles Weitere mit einer Ruhe, die für ihn vollkommen ungewöhnlich war.

Marsha wollte eines Abends mit dem neuen Kleinbus ihres Mannes zum MBSR-Kurs in die Klinik kommen. Bevor sie losfuhr, sagte ihr Mann noch zu ihr: »Sei bitte vorsichtig mit dem Wagen.« Und das war Marsha auch. Den ganzen Weg zur Klinik fuhr sie äußerst vorsichtig. Und um sicherzugehen, dass mit dem Wagen nichts passiert, wollte sie ihn in die Tiefgarage fahren, anstatt ihn auf dem Parkplatz vor der Klinik abzustellen. Als Nächstes vernahm sie über sich ein krachendes Geräusch. Der niedrige Deckenvorsprung an der Einfahrt zur Tiefgarage hatte die Fensterkuppel auf dem Wagendach abgerissen, an die sie überhaupt nicht mehr gedacht hatte. In der darauffolgenden Sekunde, in der ihr klar wurde, was sie angerichtet hatte, und sie an die Reaktion ihres Mannes dachte, war sie drauf und dran, in Panik zu

geraten. Doch dann lachte sie und sagte sich: »Es ist passiert. Ich kann es zwar noch immer nicht glauben, aber es ist passiert und nicht mehr zu ändern.« So kam sie in den Kurs. Sie berichtete von ihrem Erlebnis und wie überrascht sie gewesen sei, dass sie in der Lage war, nicht nur ihre Panik in den Griff zu bekommen, sondern ruhig zu werden und der Situation sogar etwas Komisches abzugewinnen. Auch ihrem Mann würde nichts übrigbleiben, als zu akzeptieren, dass es nun einmal geschehen war.

Keith berichtete von seiner Entdeckung, dass es ihm möglich war, während des Zahnarzttermins zu meditieren. Er war richtig erstaunt, wie gut es funktionierte. Normalerweise schob er den gefürchteten Gang zum Zahnarzt auf die lange Bank, bis er es vor Schmerzen nicht mehr aushielt. Als er aber diesmal auf dem Behandlungsstuhl lag, konzentrierte er sich auf die Atmung und das Gefühl der Schwere seines Körpers auf dem Stuhl, anstatt sich wie sonst verkrampft an den Sitz zu klammern. Er stellte fest, dass es ihm sogar möglich war, ruhig und in seiner Mitte zu bleiben, während der Zahnarzt mit dem Bohrer in seinem Mund arbeitete.

In Teil IV werden wir eine Reihe praktischer Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeitsübung erörtern. Dort finden sich auch noch viele weitere Beispiele von Menschen, denen eine veränderte Sicht und Handhabung der Dinge gelang, nachdem sie gelernt hatten, eine Stresssituation *achtsam* zu gestalten, anstatt nur automatisch und sozusagen *achtlos* auf sie zu reagieren. Wenn Sie inzwischen selbst schon Übungserfahrung haben, konnten Sie vielleicht auch schon die Erfahrung machen, dass Sie jetzt mit den Spannungen und Schwierigkeiten in Ihrem Leben in mancher Hinsicht anders umgehen. Und das ist es letztlich,

worauf es am meisten ankommt.

Wie eine ganze Reihe von Studien belegt, sind größere Stressresistenz und eine verminderte Stressreaktivität kennzeichnend für Menschen, die regelmäßig meditieren. Daniel Goleman und Gary Schwartz von der Harvard University konnten Anfang der siebziger Jahre zeigen, dass solche Menschen auf belastende Eindrücke (in der Studie ein recht drastischer Film mit Unfallszenen) nicht nur mit größerer Sensibilität und stärkerem emotionalem Engagement reagieren, sondern auch sehr viel schneller wieder zu ihrem seelischen und körperlichen Gleichgewicht zurückfinden. Aus jüngerer Zeit ist das *Shamatha-Projekt* zu nennen. Es handelt sich dabei um eine randomisierte, also mit zufälliger Probandenzuordnung entwickelte Studie unter der Gesamtleitung von Cliff Saron von der University of California in Davis. Sie stellt die bisher umfassendste Untersuchung der psychologischen und physiologischen Auswirkungen eines ausgedehnten (in diesem Fall dreimonatigen) Meditations-Retreats dar. Dabei haben sich große Abweichungen zwischen der Gruppe der Meditierenden und einer Kontrollgruppe (künftige Retreat-Teilnehmer auf einer Warteliste) gezeigt. Zu diesen Auswirkungen zählten ein dreißigprozentiger Anstieg des Telomerasespiegels und unter den psychologischen Faktoren ein Zuwachs an persönlichem Einflussvermögen, verminderter Neurotizismus (Stressanfälligkeit und Stimmungslabilität) sowie ein Anstieg der Werte für Achtsamkeit und Sinnerfahrung. Jene Teilnehmer, die bei Beendigung der Studie die größte Steigerungsrate in der Kategorie »Achtsamkeit« aufwiesen, hatten zugleich die niedrigsten Cortisolspiegel. Da höhere Telomerasewerte, von Ausnahmen abgesehen, im Allgemeinen auf ein vermindertes Stresserleben hinweisen

und ein erhöhtes Einflussvermögen dem achtsamen Umgang mit Stress förderlich ist, sind die bisher mitgeteilten Ergebnisse der Studie ein deutlicher Anhaltspunkt dafür, dass eine intensive Meditationspraxis die psychophysische Stressbereitschaft in hohem Maße positiv zu beeinflussen vermag.^[46]

In einer frühen, wegweisenden Studie, die wir in Kapitel 31 noch näher besprechen werden, haben Dean Ornish und seine Mitarbeiter untersucht, welche Veränderungen in der Stresstoleranz von Herzpatienten durch ein vierundzwanzigtägiges Intensivtraining zur Umstellung der Lebensweise eintraten. Zu dieser Umstellung gehörten eine fett- und cholesterinarme, rein pflanzliche Ernährung sowie ein tägliches Meditations- und Yoga-Programm. Es ergab sich, dass der Blutdruck der Patienten angesichts einer Reihe von Aufgabenstellungen – wie zum Beispiel Kopfrechnen unter Zeitdruck – sehr viel weniger anstieg als vor dem Training. Bei einer Kontrollgruppe, die sich dem Training nicht unterzogen hatte, zeigte sich bei einem zweiten Testdurchlauf keine Veränderung im Anstieg der Blutdruckwerte. Normalerweise steigt in Stresssituationen der Blutdruck immer deutlich an. Umso erstaunlicher ist es daher, dass die Teilnehmer des Intensivtrainings in der Lage waren, ihre Stressreaktivität in einer so kurzen Zeitspanne so nachhaltig zu beeinflussen.

Beim Erlernen des achtsamen Umgangs mit inneren und äußeren Stressfaktoren geht es nicht darum, nie wieder impulsiv zu reagieren oder seine Emotionen zu unterdrücken. Es wird auch weiterhin Momente des Zorns, der Angst und des Kammers geben. Der springende Punkt ist zu lernen, wie

man mit seinen emotionalen und körperlichen Reaktionen arbeitet, damit sie weniger Macht über uns haben und uns so mehr Spielraum für klare und effektive Handlungsentscheidungen lassen. Mit Stress umzugehen heißt, in jedem Augenblick achtsam zu sein und den Moment so anzunehmen, wie er sich darbietet. Dazu muss man sich auf das eigene Gespür für die Situation verlassen können und auf seine Fähigkeit vertrauen, jeden Augenblick auf neue und kreative Weise zu betrachten und zu gestalten. So werden alle Stresssituationen zu Gelegenheiten, noch unbekanntes Terrain zu erkunden. Vielleicht weiß man bisher nur, dass man nicht mehr in der hergebrachten Weise *reagieren* will, ohne schon eine Idee davon zu haben, was es bedeutet, mit einer Situation auf neue und andere Weise *umzugehen*. Kein Moment gleicht völlig dem anderen, und es hängt von den jeweiligen Umständen ab, welchen Gestaltungsspielraum ein jeder Augenblick bietet. In jeder Situation aber kann man, wenn man ihr mit Achtsamkeit begegnet, sich seines gesamten inneren Potenzials versichern und die Freiheit der Kreativität erfahren. Eine achtsame Lebensführung erlaubt es, sogar in den schwierigsten Momenten vollkommen geistesgegenwärtig zu sein. Mit Achtsamkeit und Präsenz sind wir in der Lage, die ganze Katastrophe des Lebens bereitwillig anzunehmen, um sie hier und jetzt zu bestehen. Manchmal wird, was uns plagt, damit leichter, manchmal auch nicht. Aber selbst inmitten von Leid und Schmerz bietet die Achtsamkeit eine besondere Art von Trost, einen Trost der Weisheit und des tiefen Vertrauens: den Trost, *ganz* zu sein.

Teil IV Achtsamkeit in der Praxis: Das Annehmen der ganzen Katastrophe

21. Hören Sie auf Ihren Körper

Die Beseitigung oder Linderung von Symptomen ist zu einem Milliardengeschäft geworden. Beim kleinsten Kribbeln in der Nase, einem Anflug von Kopfschmerz oder ein wenig Magendrücken laufen wir zum Arzt oder in die Apotheke, um uns das Wundermittel zu besorgen, das die unerwünschten Empfindungen zum Verschwinden bringt. Es gibt rezeptfreie Mittel zur Anregung beziehungsweise Beruhigung der Darmtätigkeit, andere gegen Sodbrennen oder zu viel Magensäure. Mit einer entsprechenden Verordnung vom Arzt erhält man Medikamente gegen innere Unruhe wie Valium® oder Xanax® und Schmerzmittel wie Gelonida® oder Oxycodon®. Wie schon gesagt, gehören Tranquilizer, neben Mitteln zur Neutralisierung überschüssiger Magensäure, in den USA zu den meistverschriebenen Medikamenten. Zwar beseitigen sie oft zuverlässig die Symptome, das Problematische an dem weitverbreiteten Konsum derartiger Mittel ist aber, dass mit der vorübergehenden Erleichterung die Tendenz einhergeht, die eigentlichen Ursachen der Symptome nicht mehr zu beachten.

In dieser Praxis der chemischen Symptombekämpfung spiegelt sich eine Haltung wider, die in unserer Gesellschaft häufig anzutreffen ist: Körperliche Beschwerden werden als lästige und überflüssige Phänomene betrachtet, die unser Lebensgefühl und unseren Bewegungsfreiraum einschränken und die man nach Möglichkeit ausschaltet oder unterdrückt. Dabei übersieht man, dass Symptome oftmals Signale sind. Sie teilen uns mit, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, sie geben uns Feedback über eine Funktionsstörung. Wenn wir sie ignorieren oder gar unterdrücken, führt das früher oder später zu einer Rückkehr der Symptomatik oder auch zu noch ernsteren gesundheitlichen Problemen. Davon abgesehen lernt man auf diese Weise kaum, auf seinen Körper zu hören und ihm zu vertrauen.

Vor Beginn unseres Programms zum Stressabbau überreichen wir den Teilnehmern einen Fragebogen mit einer Aufstellung von über einhundert häufig auftretenden physischen oder psychischen Symptomen, von denen sie diejenigen ankreuzen sollen, unter denen sie innerhalb der zurückliegenden vier Wochen zu leiden hatten. Acht Wochen später, nach Abschluss des Programms, füllen sie den Fragebogen ein weiteres Mal aus. Seit wir MBSR-Kurse in der Klinik anbieten, haben wir beim Vergleichen dieser Listen regelmäßig einige interessante Beobachtungen anstellen können. Zunächst einmal ist es eine relativ hohe Anzahl von Symptomen, mit denen die Patienten in das Programm hineingehen, im Durchschnitt werden aus einer Gesamtzahl von etwa hundertzehn Symptomen zweiundzwanzig markiert. Nach Beendigung des Programms werden durchschnittlich noch vierzehn Symptome angekreuzt, also sechsunddreißig Prozent weniger. Für einen so kleinen Zeitraum ist das ein erstaunlicher Rückgang, insbesondere bei diesen Patienten

mit ihrer hochkomplexen Symptomatik, die oftmals schon seit geraumer Zeit besteht. Es ist ein Effekt, der sich als reproduzierbar erweist und den wir im Laufe der vergangenen dreißig Jahre in praktisch jedem der Acht-Wochen-Kurse beobachten konnten.

Man könnte nun vermuten, dass der Rückgang der Symptome ein unspezifischer Effekt erhöhter Aufmerksamkeit von außen ist. Es ist bekannt, dass Patienten sich vorübergehend allein schon deshalb besser fühlen, weil sie in einem professionellen Umfeld intensive medizinische Betreuung erfahren. So gesehen wäre also die geringere Zahl der Symptome weniger eine Auswirkung der Inhalte des Programms wie der Meditation als vielmehr ein Resultat des positiven Gruppenerlebnisses und des Zuwachses an Struktur, den der wöchentliche Kurstermin mit sich bringt.

Auch wenn das eine naheliegende Erklärung sein mag, so ist sie doch eher unwahrscheinlich. Die Teilnehmer an den Klinikkursen haben bei Programmstart in der Regel bereits umfangreiche Therapiemaßnahmen hinter sich. Im Durchschnitt sind zum Zeitpunkt ihrer Überweisung an die Klinik etwa sieben Jahre seit dem ersten Auftreten ihrer wichtigsten Beschwerden vergangen. Es ist daher wenig wahrscheinlich, dass allein der Besuch der Stress Reduction Clinic mit dem Erlebnis von Gemeinsamkeit und Zuwendung in einem Raum voller Menschen mit chronischen Erkrankungen diesen beträchtlichen Rückgang an Symptomen zur Folge haben soll. *Ein* subjektiv wirkender Faktor allerdings, der tatsächlich zu diesen Besserungen beitragen dürfte, ist der Umstand, dass die Kursteilnehmer dazu aufgefordert sind, zur Abwechslung selbst einmal etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dieser Aspekt des MBSR-Programms steht in radikalem Kontrast zu der passiven Rolle,

mit der sich die meisten von ihnen während ihrer Versorgung innerhalb des klassischen Gesundheitssystems freiwillig oder unfreiwillig zufriedengeben. Es ist, wie gesagt, ein Beispiel *einbeziehender* Medizin.

Außerdem spricht noch etwas dafür, dass der Symptomrückgang auf echter *Lernerfahrung* beruht: Nach Abschluss des Programms bleibt die Reduktion nicht nur stabil, sondern setzt sich weiter fort. Dies wissen wir aus mehreren Folgestudien, in denen wir über einen Zeitraum von vier Jahren zu verschiedenen Zeitpunkten Daten von über vierhundert Absolventen zusammengetragen haben. Neunzig Prozent der befragten Absolventen geben an, die Meditationspraxis in der einen oder anderen Form bis zu vier Jahre beibehalten zu haben (je nach dem Zeitpunkt der Erhebung). Die meisten sehen im Klinikprogramm einen wesentlichen Grund für ihren verbesserten Gesundheitszustand.

Auch wenn wir während der acht Wochen des MBSR-Programms auf der Symptomebene geradezu dramatische Verbesserungen erleben, befassen wir uns während der Kurse im Grunde sehr wenig mit Symptomen. Wenn wir auf sie eingehen, dann nicht, um sie zu lindern oder zu beheben. Jeder Teilnehmer hat seinen besonderen Lebenshintergrund, kommt mit seinem individuellen Beschwerdebild, seinen eigenen Besorgnissen und seinem speziellen ärztlichen Therapieplan. Mit zwanzig bis fünfunddreißig Teilnehmern, die alle mehr oder weniger unter ihren Symptomen leiden und sie am liebsten loswerden möchten, die jeweilige persönliche Situation eingehend zu diskutieren, würde lediglich die Ichbezogenheit und die Konzentration auf die Krankheit verstärken. Diese Vorgehensweise brächte den Teilnehmern

kaum etwas ein, abgesehen von der Sympathie und der Unterstützung der Gruppe, die kaum zu einem tiefgreifenden Wandel der Sichtweise und des Verhaltens führt, auch wenn sie zweifellos von therapeutischem Wert ist. Indem wir die vorhandenen persönlichen Ressourcen und nicht die Defizite in den Vordergrund stellen (*ohne diese deswegen zu ignorieren!*), sind wir in der Lage, über die selbstbezogene Beschäftigung mit der Kasuistik des Leidens – so wichtig diese auch in einem anderen Zusammenhang sein mag – hinauszugelangen und so zum Kern der Sache vorzudringen, nämlich wie ein Mensch dahin findet, sich so, *wie er jetzt ist*, in seiner Ganzheit zu erfahren.

Anstatt zu diskutieren, welcher Leidendruck von den jeweiligen Beschwerden ausgeht und wie man sich ihm am besten entzieht, besteht unsere Beschäftigung mit den Symptomen darin, uns auf die konkrete Schmerzerfahrung in dem Moment einzulassen, in dem sie Geist und Körper am meisten beherrscht. Wir tun dies auf eine besondere Weise, die man als *verständige Aufmerksamkeit* bezeichnen könnte; »verständlich« deswegen, weil sie sich von der üblichen Aufmerksamkeit, mit der man sich Problemen und Krisen widmet, auf spezifische Weise unterscheidet. Üblich heißt hier, dass die Aufmerksamkeit ganz im Bann der Geschichte steht, die wir uns selbst erzählen, und die, auch wenn sie alles andere als wahr ist, wenig geneigt macht, einmal andere Zugangsmöglichkeiten zu Schmerz und Leid in Betracht zu ziehen. Mit der verständigen Aufmerksamkeit dagegen lenken wir die innere Stille, Klarheit und Stabilität der Achtsamkeit auf die Ebene der Symptome und unserer Reaktionen auf die Beschwerden, ohne dabei persönlich zu nehmen, was nicht persönlich ist.

Wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden, ist es nur

natürlich, wenn Sie deswegen besorgt und irritiert, vielleicht sogar verängstigt und deprimiert sind. Ihre Gesundheit ist nicht mehr das, was sie einmal war, und Sie befürchten, in Zukunft noch weiter abzubauen. Dies führt dazu, dass Sie eine Menge Aufmerksamkeit auf Ihren Körper verwenden und ständig um sich selbst und Ihre Sorgen kreisen. Doch diese Art von Aufmerksamkeit ist meistens nicht sehr hilfreich oder heilsam, vielmehr kopflos, bewertend und angstbetont. Sie bietet wenig Raum für Akzeptanz und Neuorientierung. Und damit ist sie genau das Gegenteil von verständiger Aufmerksamkeit.

Den Weg der Achtsamkeit zu gehen heißt, sich in diesem Augenblick so, wie man ist, zu akzeptieren, mit oder ohne Probleme, mit oder ohne Schmerzen, mit oder ohne Angst. Anstatt eine Erfahrung als unerwünscht abzulehnen, betrachten wir uns die Sache einmal etwas näher: Sind wir bereit, willkommen zu heißen, was da ist, einfach weil es da ist, und es in Augenschein zu nehmen oder, noch besser, uns selbst zu erlauben, in einem solchen Moment unseren eigenen Weg in das ganze Spektrum unseres Erlebens zu finden?

Indem wir uns auf das Experiment einlassen, in Bezug auf unsere jetzige Erfahrung diese zunächst vielleicht befremdlich erscheinende Haltung einzunehmen, können wir uns auch der Gefühle bewusst werden, die sich in diesem Moment *aufgrund* unserer Symptome einstellen. Und selbst wenn es sich dabei um Widerstand, Hader, Furcht, Resignation oder Verzweiflung handelt: Wir nehmen sie ebenso in unser Gewahrsein auf, so wertungsfrei wie nur möglich. Warum? Weil diese Gefühle Teil unseres *Hier und Jetzt* und somit Teil unserer realen Erlebniswelt sind. Wenn wir uns auf eine höhere Ebene der Gesundheit und des

Wohlbefindens zubewegen wollen, so müssen wir unsere tatsächliche Verfassung, wie sie heute, jetzt, in diesem Moment ist, zum Ausgangspunkt nehmen und nicht unsere Vorstellung von einem Idealzustand. Die Realität des Jetzt, der Punkt, an dem wir uns befinden, ist die Grundlage jeder Annäherung an Gesundheit, jeden Zuwachses an Wohlbefinden. Das Jetzt ist die Plattform des Möglichen. Daher ist es von größter Bedeutung, sich die Symptome und die auf sie bezogenen Gefühle genau anzusehen und zu lernen, sie zu akzeptieren.

Aus dieser Perspektive können physische und psychische Symptome einschließlich der auf sie bezogenen Gefühle als Kuriere betrachtet werden, die Ihnen wichtige Botschaften Ihres Körpers und Ihres Geistes zu überbringen haben. Früher hat ein König bisweilen den Gesandten, dessen Nachrichten ihm missfielen, umbringen lassen. Nicht anders aber verhält es sich mit den Symptomen und Gefühlen, die man unterdrückt, weil sie unangenehm sind. Den Übermittler der Botschaft zu töten, die Botschaft selbst zu ignorieren oder sich gegen sie aufzubäumen ist kein kluges Vorgehen, um auf dem Weg der Heilung weiterzukommen. Damit würden wir die wesentlichen Verbindungswege in uns, über die wichtige Feedback-Schleifen der Selbstregulation zustande kommen und sich die Allostase, das innere Gleichgewicht wiederherstellt, ignorieren oder abschneiden. Die eigentliche Herausforderung im Umgang mit unseren Symptomen liegt darin, auf sie zu hören, ihre Botschaften wirklich zu vernehmen, sie sich zu Herzen zu nehmen und so die Verbindung wiederherzustellen.

Wenn ein Patient in einem MBSR-Kurs berichtet, dass er beim Body-Scan oder während der Sitzmeditation Kopfschmerzen gehabt habe, sage ich zum Beispiel: »Also

gut. Wie sind Sie mit ihnen *umgegangen*?« Worauf ich mit meiner Frage hinauswill, ist Folgendes: Der Kopfschmerz ist ein Problem, unter dem man wahrscheinlich öfter zu leiden hat, auch wenn man gerade nicht meditiert. Wenn man sich nun während der Meditation des Kopfschmerzes bewusst wird, nutzt man dann die Gelegenheit, um dieser Empfindung, die man Kopfschmerz nennt, einmal genauer nachzugehen? Beobachtet man ihn mit »verständiger Aufmerksamkeit«? Wendet man sich dem Schmerzerlebnis selbst in Achtsamkeit zu? Akzeptiert man es und bringt ihm vielleicht sogar ein wenig Wohlwollen entgegen? Beobachtet man dabei auch die Gedanken? Oder springt der Geist automatisch auf die Ebene des urteilenden Denkens und produziert Einwände: dass man etwas falsch gemacht hat, sich nicht entspannen kann, dass Meditation sowieso nicht funktioniert, dass man nicht zum Meditieren taugt und letztlich nichts gegen den Kopfschmerz wirklich hilft?

In jedem von uns und zu jeder Zeit können Gedanken wie diese – und noch viele andere – als Reaktion auf den Kopfschmerz auftauchen. Wie bei allen Formen von Reaktion liegt die Herausforderung aber darin, die Ebene der Aufmerksamkeit zu wechseln, die Gedanken *als Gedanken* zu erkennen und so den Kopfschmerz in der Gegenwart als – wie sehr auch ungeliebten – Teil unserer Wirklichkeit willkommen zu heißen. Lässt sich seine Botschaft entschlüsseln, wenn Sie in diesem Moment sorgfältig auf alle Empfindungen im Körper achten? Können Sie sich an Gefühle und Stimmungen erinnern, die der bewussten Wahrnehmung des Schmerzes vorausgingen? Gab es für den Schmerz einen bestimmten Auslöser? Wie fühlen Sie sich jetzt? Bedrückt, deprimiert, traurig, zornig, enttäuscht, entmutigt, verärgert? Können Sie Ihre Gefühle zulassen? Können Sie in den Schmerz

hineinatmen, in das Pochen in den Schläfen? Können Sie Ihre Reaktionen mit »verständiger Aufmerksamkeit« betrachten? Können Sie Ihre Gedanken und Gefühle beobachten und dabei einfach als Gedanken und Gefühle sehen, als unpersönliches Geschehen, das jetzt in den Bereich Ihrer Wahrnehmung eintritt? Nehmen Sie den Moment wahr, in dem Sie sie mit Ihrem Ich gleichsetzen: »*meine*« Gefühle, »*mein*« Zorn, »*meine*« Gedanken, »*mein*« Kopfschmerz? Gelingt es Ihnen, sich vom »Mein« zu lösen und den Augenblick so zu akzeptieren, wie er ist?

Wenn Sie sich auf diese Weise des Kopfschmerzes annehmen, die Konstellation Ihrer Gedanken und Gefühle betrachten, Ihre Reaktionen, Urteile, Ihr Widerstreben, das Verlangen nach Befreiung vom Schmerz oder was sich sonst in Ihrem Geist abspielen mag, dann kommen Sie vielleicht an einen Punkt, an dem Ihnen klarwird, dass es *Ihr* Kopfschmerz nur so lange ist, wie Sie diesem inneren Prozess der Identifikation folgen, solange Sie ihn zu *Ihrem* Kopfschmerz machen. Zunächst ist er nichts als Kopfschmerz oder nicht einmal das, sondern eine Empfindung in Ihrem Kopf, die vorerst noch keinen Namen braucht.

Unser Sprachgebrauch sagt viel über den Automatismus aus, mit dem wir uns unsere Symptome und Krankheiten zu eigen machen. So sagen wir »Ich *habe* Kopfweh«, »Ich *habe* Schnupfen«, »Ich *habe* Fieber«, während eine Formulierung wie »Der Körper schmerzt, schnupft, fiebert« eigentlich angemessener wäre. Wenn wir jedes Symptom unbewusst und automatisch mit dem *Ich* und seinem *Haben* in Verbindung bringen, stecken wir bis zu einem gewissen Grad auch schon in den Schwierigkeiten, die der Geist uns damit bereitet. Um wirklich die tiefere Botschaft zu vernehmen, die ein Symptom uns zu überbringen hat, frei von unseren

übertriebenen Reaktionen darauf, müssen wir unsere starke Identifikation mit dem einsetzenden Symptom erkennen und sie bewusst loslassen. Wenn wir den Kopfschmerz oder die Erkältung als ein *Geschehen* betrachten, räumen wir damit ein, dass es sich um ein dynamisches Phänomen handelt und nicht um etwas Statisches, das wir »haben«, sondern vielmehr um Vorgänge, deren Zeuge wir werden. Und vielleicht sehen wir dann auch ein, wenigstens ein kleines bisschen, dass die Geschichte, die wir uns selbst erzählen, nicht die ganze Geschichte ist – und dass wir, indem wir in ihr steckenbleiben und sie als unsere »Wahrheit« betrachten, selbst unsere Chancen für Entwicklung, Reifung und Heilung verkleinern.

Seien es Verspannungen, Herzklopfen, Atemnot, Fieber oder Schmerzen: Wenn wir in ein Symptom die ganze Kraft der Achtsamkeit legen, haben wir weit mehr Aussicht, auf eine Ebene des respektvollen Umgangs mit dem Körper zu gelangen, auf der uns seine Botschaften erreichen. Missachten wir aber diese Signale, sei es in Form von Leugnung, Unterdrückung oder der übermäßigen und selbstbezogenen Beschäftigung mit Symptomen, können wir damit unter Umständen in ernste Bedrängnis geraten.

Der Körper bietet normalerweise alles auf, um mit seinen Botschaften zum Geist durchzudringen. Einer unserer Kursteilnehmer, ein Priester, fasste seine Leidensgeschichte so zusammen: Nach einigen Wochen Meditation erschien es ihm, als habe sich sein Körper schon lange gegen seine gehetzte Lebensweise zur Wehr gesetzt, und zwar zunächst in Form von Kopfschmerzen, die während der Arbeit auftraten. Auch als diese schlimmer wurden, weigerte er sich, ihnen Beachtung zu schenken. Auch das nächste Signal, ein Magengeschwür, übergang er. Als er schließlich einen

leichten Herzinfarkt erlitt, war er darüber so erschrocken, dass er endlich zur Besinnung kam. Er war nun bereit zuzuhören. Den Herzinfarkt, der ebenso gut tödlich hätte verlaufen können, sah er nun als ein Geschenk, für das er dankbar war. Er sei eine Chance, seine letzte vielleicht, auf seinen Körper und seine Botschaften zu hören und sie zu respektieren.

22. Sie sind nicht der Schmerz

Wenn Sie sich das nächste Mal mit dem Hammer auf den Daumen hauen oder sich das Schienbein an der Autotür stoßen, können Sie die Gelegenheit zu einem kleinen Achtsamkeitsexperiment nutzen. Versuchen Sie einmal, der Szene, die sich innerhalb der nächsten ein, zwei Sekunden abspielt, als Beobachter beizuwohnen: die explosionsartige Ausbreitung des Schmerzes und die ihn begleitenden Flüche, Schmerzlaute und wilden Gesten. Sie werden bemerken, dass Sie bald aufhören, zu schimpfen und zu fluchen und dass Ihre Bewegungen wieder kontrollierter werden. Während Sie den Schmerz beobachten, achten Sie auf seine wechselnden Qualitäten, auf die Empfindungen des Pochens, Stechens, Brennens, Schneidens, Reißens, Bohrens, Zerrens, die in schneller Folge durch die schmerzende Stelle ziehen wie ein flackerndes Farbenspiel. Bleiben Sie weiter bei der sich verändernden Schmerzempfindung, während Sie das Schienbein halten oder mit einem Eiswickel bedecken, den Daumen in die Höhe strecken oder in kaltes Wasser tauchen, die Hand ausschütteln oder tun, was immer Ihnen angemessen scheint.

Wenn Sie dieses kleine Experiment mit der nötigen Konzentration durchführen, entdecken Sie vielleicht ein Zentrum der Ruhe und Gelassenheit in sich, von dem aus Sie die Szene in ihrem ganzen Verlauf beobachten können. Auf diese Weise ist es möglich, den Schmerz zu erfahren und sich zugleich wie losgelöst von ihm zu fühlen, so dass es nicht mehr der Schmerz ist, den man »hat«, sondern einfach

Schmerz, oder nicht einmal mehr Schmerz, sondern ein intensives Empfinden, das schwer in Worte zu fassen ist. Man kann dabei die Erfahrung einer Stille »im« Schmerz oder »hinter« dem Schmerz machen. Vielleicht konnten Sie auch schon bemerken, dass Ihr Gewahrsein des Schmerzes selbst nicht Schmerz war – nicht Flucht, sondern Zuflucht, eine Art höherer Warte. Falls nicht, können Sie immer noch erforschen, wie Ihre Wahrnehmung und Einstellung sich zu dem Phänomen verhält, das wir »Schmerz« nennen, nämlich wenn Sie sich das nächste Mal das Schienbein stoßen.

Ein Hammerschlag auf den Daumen oder eine Prellung des Schienbeins führt zu einer unmittelbar einsetzenden intensiven Empfindung namens Schmerz. Plötzlich auftretende Schmerzen werden als *akute* Schmerzen bezeichnet, die in der Regel sehr intensiv sind, aber meist auch rasch vorübergehen. Entweder verschwinden sie von selbst oder zwingen zu einer Maßnahme, die Linderung verspricht, wie etwa der Gang zum Arzt. Wenn Sie in einem Augenblick plötzlichen Schmerzes mit der Achtsamkeit experimentieren, das heißt Ihre Empfindungen genau beobachten, werden Sie bemerken, dass Ihre Einstellung diesen Empfindungen gegenüber entscheidend mitbestimmt, wie intensiv die Schmerzerfahrung ausfällt. Ebenso wirkt sich Ihre Einstellung auf Ihre Emotionen und Ihr Verhalten aus. Es kann einer Offenbarung gleichkommen, wenn man entdeckt, dass man über verschiedene Möglichkeiten verfügt, selbst mit heftigem physischem Schmerz umzugehen, und sich nicht zwangsläufig von ihm überwältigen lassen muss.

Die Behandlung *chronischer* Schmerzen ist noch immer ein heikles medizinisches Problem. Chronische Schmerzen, also über längere Zeit bestehende und schwer zu behandelnde Beschwerden, können sowohl anhaltend als auch

wiederkehrend sein. Ihre Intensität ist unterschiedlich und reicht von äußerst heftig bis dumpf.

Die Medizin kann akuten Schmerzen weitaus besser begegnen als chronischen Schmerzen. Die Ursache akuter Schmerzen kann in der Regel schnell festgestellt und behandelt werden, womit dann auch der Schmerz verschwindet. Manchmal jedoch erweist sich der Schmerz als hartnäckig und lässt sich weder durch Medikamente noch durch chirurgische Maßnahmen beheben, die beiden Hauptmittel im Kampf gegen Schmerzen. In einigen Fällen ist auch die Ursache der Schmerzen nicht eindeutig zu ermitteln. Als chronisch werden solche Schmerzen bezeichnet, die nach ihrem erstmaligen akuten Auftreten länger als sechs Monate anhalten oder über einen längeren Zeitraum hinweg phasenweise kommen und gehen. In diesem und dem folgenden Kapitel werden wir vor allem der Frage nachgehen, in welcher konkreten Form Achtsamkeit uns dabei helfen kann, uns mit dem Schmerz anzufreunden, so seltsam das auch klingen mag, und ein sinnvolles Verhältnis zu ihm herzustellen. Nichts anderes ist gemeint, wenn wir sagen, dass wir lernen, mit ihm *umzugehen* und mit ihm zu leben. Dabei werden wir auch einen Blick auf einige Laborstudien mit gezielt ausgelösten Schmerzreaktionen werfen, um zu sehen, was sich aus den Ergebnissen über Leiden und Schmerz lernen lässt.

Eines sollte sich der Leser dieses Buches stets vor Augen halten: Alle Patienten, die mit dieser oder jener Art von Leiden oder Diagnose an die Stress Reduction Clinic überwiesen werden, unterziehen sich einer gründlichen medizinischen Untersuchung, *bevor* sie von ihren Ärzten die Erlaubnis erhalten, am MBSR-Programm teilzunehmen.

Dieses Vorgehen ist von entscheidender Wichtigkeit, um beurteilen zu können, ob das Krankheitsgeschehen eine sofortige ärztliche Intervention erfordert oder nicht. Zum achtsamen Umgang mit dem Schmerz gehört es auch, intelligente Entscheidungen in Bezug auf notwendige ärztliche Maßnahmen zu treffen. Die Achtsamkeitsmeditation muss immer mit einer optimalen medizinischen Versorgung einhergehen. MBSR ist von jeher nicht als Ersatz für ärztliche Therapie konzipiert, sondern als eine äußerst wichtige Ergänzung dazu.

Ebenso wenig wie Stress sind auch Schmerzen an sich nicht schlecht. Wir sollten uns klarmachen, dass Schmerz eines der wichtigsten Warnsysteme unseres Körpers ist. Ohne Schmerzempfindung könnten wir uns zum Beispiel schwere Verbrennungen zuziehen, wenn wir eine heiße Herdplatte berühren. Oder wir könnten einen Blinddarmdurchbruch erleiden, ohne zu ahnen, dass in unserem Inneren etwas nicht in Ordnung ist. Das heftige Schmerzerlebnis in solchen und vergleichbaren Fällen signalisiert uns die akute Gefahr. Es teilt uns auf unmissverständliche Weise mit, dass ein Umstand unsere unverzügliche Aufmerksamkeit und sofortiges Handeln erfordert, um der Situation abzuweichen. Wir ziehen die Hand so schnell wie möglich vom Herd zurück oder begeben uns mit der akuten Blinddarmentzündung ohne Umschweife ins Krankenhaus. Aufgrund seiner Intensität treibt uns der Schmerz buchstäblich dazu.

Menschen, deren Schmerzempfinden von Geburt an gestört ist, haben die größten Mühen, grundlegende Reflexe des Selbstschutzes zu erlernen, die für andere Menschen selbstverständlich sind. Durch viele schmerzliche Erfahrungen haben wir im Laufe unseres Lebens unbewusst

eine Menge über die Welt, uns selbst und unseren Körper gelernt. Schmerz ist ein äußerst effektiver Lehrmeister, was wohl die meisten Menschen nicht hindern wird, ihn für grundsätzlich »schlecht« zu erklären. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Schmerzen verpönt sind. Schon der bloße *Gedanke* an Schmerzen und körperliche Beschwerden ist uns zuwider. Daher greifen wir schon beim geringsten Anzeichen von Kopfschmerz zur Tablette oder müssen unsere Position verändern, sobald die Ermüdung in einer Muskelpartie uns Unwohlsein verschafft. Wie wir noch sehen werden, kann diese Ablehnung des Schmerzes ein großes Hindernis darstellen, wenn es darum geht, mit chronischen Schmerzen leben zu lernen.

Aversion gegen Schmerz ist im Grunde genommen nichts anderes als eine Form der Aversion gegen Leid. Für gewöhnlich unterscheiden wir nicht zwischen Schmerz und Leid, trotzdem ist diese Differenzierung sehr wichtig. Schmerz ist eine natürliche Funktion des Lebens, Teil unserer Lebenserfahrung, Leid dagegen eine von vielen möglichen Reaktionen auf Schmerz. Leid entsteht aus physischem und emotionalem Schmerz. Es beeinflusst unsere Gedanken und Gefühle und wie sich durch sie unsere Erfahrungen gestalten. Auch Leid ist etwas Natürliches, und oft wird das menschliche Dasein geradezu als in unvermeidliches Leiden getaucht beschrieben. Wir müssen dabei aber bedenken, dass Leid nur *eine* mögliche Reaktion auf Schmerz ist. Schon milder Schmerz kann ausreichen, um allergrößtes Leid hervorzurufen, wenn mit ihm zum Beispiel die Angst vor einem Tumor oder einer anderen schweren Erkrankung verbunden ist. Derselbe Schmerz wird zu einer unbedeutenden Angelegenheit, zu einer Bagatelle, wenn die

Testergebnisse negativ ausfallen und feststeht, dass es sich nicht um etwas Ernstes handelt. So ist es bei weitem nicht immer der Schmerz selbst, der das Maß des Leids bestimmt, sondern es sind die Bedeutung, die wir ihm beimessen, und unsere Reaktionen auf ihn. Und wir fürchten nicht den Schmerz am meisten, sondern das Leiden. Tatsächlich haben Studien des Nobelpreisträgers Daniel Kahneman und anderer Forscher gezeigt, dass wir im Anschluss an eine Schmerzerfahrung von ihrer wahren Intensität nur noch sehr vage Vorstellungen haben. Welches Ausmaß wir ihr im Nachhinein, beispielsweise nach einer überstandenen Darmspiegelung, zuschreiben, hängt überraschenderweise nicht so sehr von der Gesamtintensität und -dauer des Schmerzverlaufs ab, sondern von dessen Höhepunkt und dem Niveau, das er zum Ende hin erreicht. Dasselbe Resultat ergaben andere Studien, in denen man unter Laborbedingungen Schmerzempfindungen provozierte. Ein Ergebnis, das offenbar weitreichende Bedeutung zumindest für unsere retrospektive Beziehung zum Schmerzerleben hat.

[47]

Natürlich möchte niemand mit chronischen Schmerzen leben müssen. Gleichwohl ist das Phänomen sehr weit verbreitet und darüber hinaus ein beträchtlicher gesellschaftlicher Kostenfaktor. Laut einer Studie des Institute of Medicine aus dem Jahre 2011 verursachen chronische Schmerzen, inklusive der finanziellen Folgen des Arbeitsausfalls, in den USA jährliche Kosten von mindestens 560–635 Milliarden Dollar. Ähnlich gigantisch sind die Kosten für die Folgen seelischer Erkrankungen.

Anhaltende Schmerzzustände können zermürend sein. Sie können einen Menschen völlig außer Gefecht setzen und seine Lebensqualität untergraben. Reizbarkeit,

Depressionen, eine Neigung zum Selbstmitleid, Gefühle der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit sind die Folgen. Man hat das Gefühl, sich nicht mehr auf den Körper verlassen zu können, leidet unter dem Verlust der Arbeitsfähigkeit und nicht zuletzt dem Schwinden der Lebensfreude.

Darüber hinaus führen die Behandlungsmethoden sehr oft nur zu Teilerfolgen. Am Ende einer langwierigen Therapiemaßnahme, zu der in der Regel eine umfangreiche Medikation und unter Umständen auch Operationen gehören, lautet in vielen Fällen der Bescheid des behandelnden Arztes in der Schmerzklinik immer noch, dass man wird lernen müssen, »mit den Schmerzen zu leben«. Wie man das lernt, erfährt man dabei meistens nicht. *Die Mitteilung, dass man lernen muss, mit den Schmerzen zu leben, sollte nicht das Ende der Bemühungen zur Schmerzbewältigung bedeuten, sondern deren Anfang.* Und aus dieser Einsicht ergibt sich auch eine der wichtigsten Rollen, die das MBSR-Programm im Leben eines Schmerzpatienten spielen kann – und in der ganzen Gesundheitsversorgung.

Im Idealfall, der wahrscheinlich noch immer eher die Ausnahme als die Regel sein wird, erfährt der Schmerzpatient fortlaufende Unterstützung durch ein speziell ausgebildetes, interdisziplinär arbeitendes Klinikpersonal. Das Behandlungskonzept sieht hier ebenso die psychologische Abklärung und Betreuung wie die physische Therapie vor, zu der sehr verschiedene Maßnahmen zählen können wie chirurgische Eingriffe, Nervenleitungsanästhesie, Steroidinjektionen in Triggerpunkte, Lidocain-Infusionen, Gabe von Muskelrelaxanzien und Analgetika, Physiotherapie, Ergotherapie und idealerweise auch Akupunktur und Massage. Ziel der psychologischen Beratung ist es, den Patienten anzuleiten, wie er aktiv mit sich und seinem Körper

arbeitet und sein Leben strukturiert, um den verbleibenden Schmerz bis zu einem gewissen Grad kontrollieren zu können. Sie soll ihm dabei helfen, eine optimistische und selbstbewusste Haltung zu finden, und ihn dazu ermutigen, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten einer Arbeit oder einer anderen sinnvollen Beschäftigung zu widmen.

In der Anfangszeit unseres Klinikums, bevor die ihm angeschlossene Schmerzklinik aus Budgetgründen geschlossen werden musste, wurden von dort viele Schmerzpatienten an die Stress Reduction Clinic zur Teilnahme an einem MBSR-Kurs überwiesen. Das entscheidende Kriterium dabei war die Bereitschaft des Patienten oder der Patientin, selbst aktiv etwas zu unternehmen, um mit den chronischen Schmerzen besser zurechtzukommen, insbesondere dann, wenn sich die Medikamente als nur zum Teil wirksam erwiesen hatten. Patienten, die mit der Erwartungshaltung kommen, dass die Ärzte es »richten« oder die Schmerzen »beseitigen«, sind in der Regel weniger für das Achtsamkeitstraining geeignet, denn es fehlt ihnen oft an Verständnis für die Notwendigkeit, Verantwortung für sich zu übernehmen und mit ihren Beschwerden zu arbeiten. Nicht selten kommt es vor, dass Patienten glauben, ihr Arzt wolle den Schmerz für »irreal« erklären, wenn er ihnen einen mehr Geist-Körper-orientierten Ansatz in der Schmerztherapie empfiehlt. Den Hinweis, dass mentale Faktoren bei der Regulierung des Schmerzerlebens eine wichtige Rolle spielen, legen sie so aus, dass der Schmerz »nur in ihrem Kopf«, also eingebildet sei. Die meisten Menschen, die körperlich leiden, erwarten vom Arzt eine Art Reparaturmaßnahme zur Behebung ihrer Schmerzen. Das ist verständlich, wenn man von seinem Körper eine Vorstellung hat, die dem Modell der Maschine

nachgebildet ist. Wenn eine Maschine nicht mehr funktioniert, untersucht man das Problem und »bringt es in Ordnung«. Nach dieser Logik geht man mit Schmerzen zum Schmerz-Spezialisten in der Erwartung, dass er das Problem auf ähnliche Weise behebt, wie der Mechaniker es mit dem Defekt am Auto tut.

Der Körper ist aber keine Maschine. Eines der Probleme bei chronischen Schmerzen ist, dass ihre Ursache sich in vielen Fällen nicht klar eingrenzen lässt. Oft können die Ärzte und selbst Spezialisten einem Patienten nicht sagen, warum er überhaupt Schmerzen hat. Auch Röntgendiagnostik, Myelographie, Computertomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT) sind häufig wenig aufschlussreich. Aber sogar wenn die Ursache des Schmerzes eindeutig zu identifizieren ist, kommt man damit nicht unbedingt weiter. Früher nahm man oftmals einen Eingriff vor, bei dem bestimmte Nervenbahnen durchtrennt wurden, um die Schmerzmeldung zu unterbrechen; vielfach ohne Erfolg, weil Schmerzmeldungen innerhalb des Nervensystems nicht ausschließlich über spezifische »Schmerzbahnen« laufen. Heute gilt dieser Eingriff nur noch als das letzte Mittel bei extremen Dauerschmerzen.

Menschen mit chronischen Schmerzen, die ihren kranken Körper wie eine defekte Maschine betrachten und den Arzt als Mechaniker missverstehen, der nichts weiter tun muss, als den Schaden zu finden und zu reparieren, erleben meist eine herbe Enttäuschung. Aus der Sicht des neuen Paradigmas sind Schmerzen nicht einfach ein Problem des Körpers, sondern eine komplexere Systemproblematik. Sowohl äußere als auch innere Sinnesreize werden über die Bahnen des Nervensystems ans Gehirn weitergeleitet, wo sie registriert und zum Beispiel als »Schmerz« interpretiert

werden. Erst dadurch kommt im Organismus die örtliche Schmerzempfindung zustande. Wir wissen heute aber von etlichen Leitungsbahnen und Schaltstellen im Gehirn und im zentralen Nervensystem, über die höhere kognitive und emotionale Funktionen auf die Schmerzerfahrung einwirken können. Die systemische Sichtweise eröffnet den Ausblick auf eine Vielzahl möglicher Wege, über die wir mit unserem Geist gezielt Einfluss auf die Schmerzerfahrung nehmen können. Darum ist die Meditation ein so wertvolles Mittel im Umgang mit chronischen Schmerzen. Wenn ein Arzt also zur Meditation rät, dann will das nicht etwa besagen, dass es sich um »unechte« Schmerzen handelt, sondern dass Geist und Körper nicht zwei voneinander unabhängige, getrennte Größen sind und dass jeder Schmerz auch eine mentale Dimension hat. Und dies bedeutet wiederum, dass man bis zu einem gewissen Grad jede Schmerzerfahrung beeinflussen kann, wenn man lernt, sein mentales Potenzial zu erschließen.

Die hier beschriebene Sichtweise findet ihre Bestätigung und Ergänzung in einer ganzen Reihe neuerer Untersuchungen, die sich mit den Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings auf das Schmerzerleben befassen. Unter Laborbedingungen wurde jeweils mit zwei Gruppen Freiwilliger gearbeitet, deren eine aus Probanden ohne jede Meditationserfahrung bestand, während sich die andere aus Probanden mit langjähriger Meditationspraxis zusammensetzte. Dabei handelte es sich um Meditationstechniken, die mit den im MBSR-Programm eingesetzten Formen weitgehend übereinstimmen. Die Schmerzempfindung wird üblicherweise durch Hitze- oder Kältereize herbeigeführt, wobei sehr sorgfältig darauf geachtet wird, dass keine Gewebeschäden

entstehen. Insgesamt zeigen die Ergebnisse eklatante Unterschiede zwischen beiden Gruppen hinsichtlich der Schmerzwahrnehmung. Ein großer Teil der Forschungsbemühungen konzentriert sich daher jetzt auf die Mechanismen im Gehirn, durch die die Regulierung des Schmerzerlebens zustande kommt. In einer der Studien, durchgeführt am Center for Investigating Healthy Minds an der University of Wisconsin^[48], verspürten Probanden mit jahrzehntelanger Erfahrung mit einer Meditationsform, die *open monitoring* (»offenes Beobachten«) heißt und dem ungerichteten Gewahrsein vergleichbar ist, bei einem Schmerzreiz gewisser Stärke deutlich weniger Unbehagen als die Vergleichsgruppe, während sie die *Intensität* des Schmerzes als nicht geringer einstufen. Eine andere Studie ergab einen Zusammenhang zwischen diesem Resultat und einer veränderten Gehirnaktivität bei der Gruppe der Meditierenden, und zwar in jenen Bereichen des Gehirns, die mit der Bewertung »herausragender Ereignisse« in Verbindung gebracht werden. Offenbar waren die Probanden aus der Gruppe der Meditierenden eher in der Lage, während der Tests im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben, und vermieden damit eine furchtsame Erwartungshaltung. Damit fiel auch die Reaktion auf den Schmerzreiz geringer aus.^[49]

Solche Befunde unterstreichen die wohlbekannte Tatsache, dass bei der Schmerzerfahrung verschiedene Dimensionen beteiligt sind – die sensorische, emotionale und kognitive –, von denen jede auf ihre Weise zu dem Leidensdruck beiträgt, der mit körperlichen Beschwerden einhergeht. Wenn es uns gelingt, zwischen diesen verschiedenen Komponenten der Gesamterfahrung »Schmerz« zu differenzieren, wie wir es in der MBSR-Praxis lernen, dann können wir auch den

Leidensdruck, der auf uns lastet, erheblich verringern. Bereits in unseren frühen Studien zu den Auswirkungen des MBSR-Trainings bei chronischen Schmerzen^[50] konnte sich das bestätigen, wie in diesem und im folgenden Kapitel noch zu zeigen sein wird.

In anderen Studien mit Probanden, die seit langer Zeit Zen-Meditation praktizierten, waren sowohl das Unbehagen als auch die erlebte Schmerzintensität reduziert, darüber hinaus wiesen bei ihnen bestimmte Hirnregionen, die mit dem Schmerzerleben in Verbindung stehen, ein erhöhtes Gewebsvolumen auf.^[51] Aus einigen Laborstudien geht hervor, dass schon ein zwanzigminütiges Achtsamkeitstraining mit der Konzentration auf den Atem das Schmerzerleben günstig beeinflusst und entsprechende Veränderungen in der Gehirnaktivität bewirkt.^[52] Es wird noch zu klären sein, warum die verschiedenen Studien mit verschiedenen Meditationstechniken zu leicht abweichenden Resultaten gelangen, etwas, das in der Wissenschaft keine Seltenheit ist, insbesondere auf einem Forschungsgebiet wie diesem, das wirklich noch in den Kinderschuhen steckt. Im Großen und Ganzen untermauern und ergänzen die Ergebnisse jedoch die klinischen Befunde unserer früheren Studien. Andere Forschergruppen konnten mit ähnlichen Untersuchungsansätzen zeigen, dass sich mit einem MBSR-Training hochgradige und langfristige Verbesserungen bei sehr verschiedenen Formen chronischer Schmerzen erzielen lassen.

Beobachtungen in der Stress Reduction Clinic zum Schmerzverlauf

Bevor wir weiter der Frage nachgehen, wie sich Achtsamkeit in der Arbeit mit dem Schmerz einsetzen lässt, möchte ich einige Ergebnisse aus Untersuchungen vorlegen, die wir in den ersten Jahren der Stress Reduction Clinic mit Schmerzpatienten während eines MBSR-Trainings durchgeführt haben. Diese Studien beruhten auf dem *McGill-Melzack Pain Rating Index* (PRI), einem Fragebogen zur Bestimmung der Intensität und Charakteristik des Schmerzempfindens. Sie ergaben, dass es im Verlauf des achtwöchigen Programms durchschnittlich zu einer drastischen Absenkung des Schmerzniveaus kommt, ein Resultat, zu dem wir Jahr für Jahr in jedem unserer Kurse kommen.

In einer der Studien auf der Basis des PRI war ein Rückgang der Schmerzen von mindestens 33 Prozent bei 72 Prozent der Patienten mit chronischen Schmerzen zu verzeichnen und ein Rückgang um mindestens 50 Prozent bei 61 Prozent der Schmerzpatienten. Die Mehrzahl der Schmerzpatienten hatte demnach während der acht Wochen ihres häuslichen Meditationsprogramms und des wöchentlichen Kursbesuchs eine klinisch signifikante Absenkung des Schmerzniveaus erfahren.

Darüber hinaus interessierten wir uns für Veränderungen im subjektiven Körpererleben: Inwiefern wandelt sich die negative Sicht des eigenen Körpers, gemessen an Grad und Umfang, in dem einzelne Bereiche des eigenen Körpers als problematisch wahrgenommen werden? Das Ergebnis war, dass die Kursteilnehmer am Ende des Programms ihren Körper durchschnittlich um 30 Prozent weniger als problematisch erlebten. Folglich kann eine negative Körpererfahrung in kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung erfahren – selbst wenn sie so ausgeprägt ist wie bei den

Menschen, die aufgrund ihrer Schmerzen körperlich stark eingeschränkt sind.

Gleichzeitig ergab sich, dass die Befragten durch ihre Schmerzen in der Ausübung alltäglicher Beschäftigungen wie Essenszubereitung, Autofahren, Schlaf und Sexualität zu 30 Prozent weniger behindert waren. Diese guten Auswirkungen wurden von einem starken Rückgang (55 Prozent) negativer Stimmungslagen und einem Zuwachs an positiven Stimmungen begleitet. Angstzustände, Depressionen und Aggressionen sowie die Neigung zu Somatisierung und Hypochondrie besserten sich ebenfalls erheblich. Noch ermutigender war, dass diese Fortschritte sich als dauerhaft erwiesen.

In einer Folgestudie gingen wir der Frage nach, wie Schmerzpatienten nach Absolvieren des Klinikprogramms im Alltag zurechtkommen. Dafür befragten wir die Absolventen in verschiedenen Abständen über einen Zeitraum von bis zu vier Jahren. Im Durchschnitt erwiesen sich die Verbesserungen, die im Laufe des Programms erzielt worden waren, überwiegend als stabil, oder sie konnten in der weiteren Entwicklung sogar noch übertroffen werden. Diese Folgestudie ergab außerdem, dass die allermeisten Schmerzpatienten weiterhin und häufig in hohem Maß an ihrer Meditationspraxis festhielten. 93 Prozent gaben an, in der einen oder anderen Form innerhalb eines bestimmten Rahmens zu meditieren. Fast alle Befragten sagten aus, sich im Alltag im Atemgewahrsein und in anderen Formen der Achtsamkeit zu üben. Einige praktizierten bei Bedarf zusätzlich die formale Meditation. Drei Jahre nach Absolvieren des Programms behielten etwa 42 Prozent die formale Meditationspraxis noch regelmäßig bei, und zwar für *mindestens* fünfzehn Minuten an *mindestens* drei Tagen in

der Woche. Nach vier Jahren waren es immerhin noch 30 Prozent. Alles in allem ein Resultat, das von einem beeindruckenden Maß an Einsatz und Disziplin zeugt, wenn man bedenkt, dass zum Zeitpunkt der Befragung seit Erlernen der Achtsamkeitsübungen Jahre vergangen waren.

Darüber hinaus wurden die Schmerzpatienten dazu befragt, welche Bedeutung sie dem zuvor absolvierten MBSR-Training zum Zeitpunkt des Interviews beimaßen. Drei Jahre nach Ende des Programms entschieden sich 44 Prozent der Befragten für Werte zwischen 8 und 10 auf einer zehnstufigen Skala (10 = sehr wichtig), nach vier Jahren waren es 67 Prozent; zum selben Zeitpunkt wurde von 50 Prozent der Befragten der Höchstwert 10 vergeben. Die sechs, zwölf und 24 Monate nach Programmende gegebenen Antworten variierten innerhalb dieses Spektrums; zwischen acht und zehn Punkte vergaben 67 Prozent der Absolventen nach sechs Monaten und 52 Prozent nach zwei Jahren.

Außerdem stellten wir die Frage, welchen aktuellen Einfluss das zuvor in der Klinik Gelernte auf die Fähigkeit zur Schmerzbewältigung habe. 43 Prozent der Befragten gaben an, dass die positive Schmerzveränderung zu 80 bis 100 Prozent den im MBSR-Kurs erlernten Methoden zu verdanken sei, 25 Prozent der Befragten nannten diesbezüglich Werte zwischen 50 und 80 Prozent. Laut eigener Auskunft der Patienten hatte das Meditationstraining also dauerhaften Einfluss auf die Intensität ihrer Schmerzerfahrung.

In einer weiteren Studie verglichen wir zwei Gruppen von Schmerzpatienten. Alle 42 Teilnehmer an dieser Studie waren in der unserem Klinikum angeschlossenen Schmerzklinik in Behandlung, wo sie sich Standardtherapien unterzogen und Zusatzbehandlungen wie Physiotherapie

erhielten. 21 Teilnehmer nahmen aber zusätzlich an einem MBSR-Kurs in der Stress Reduction Clinic teil, während die übrigen noch keinen Platz im Programm erhalten hatten. Beide Gruppen wurden über einen Zeitraum von zehn Wochen beobachtet, die Meditierenden ab ihrem Eintritt in das MBSR-Programm, die andere Gruppe ab Einsetzen des Therapieplans in der Schmerzklinik.

Aufgrund früherer Studien konnten wir davon ausgehen, dass sich in der Gruppe der Meditierenden auf unserer Bewertungsskala ein starker Rückgang in den Bereichen »Schmerzempfinden« und »psychische Belastung« zeigen würde. Die Frage war also: Wie fallen die Resultate im Vergleich mit anderen Patienten aus, die nicht meditieren, sich dabei aber hochwirksamen Schmerztherapien wie zum Beispiel Lidocain-Injektionen unterziehen? In der Gruppe, die nicht meditierte, zeigten sich im Verlauf der zehn Wochen kaum Veränderungen, während in der Gruppe der Meditierenden erhebliche Verbesserungen zu beobachten waren. Zum Beispiel zeigte sich in der MBSR-Gruppe ein um durchschnittlich 36 Prozent verbesserter Wert nach dem McGill-Melzack Pain Rating Index, während die Vergleichsgruppe hier keinerlei positive Veränderungen aufwies. In der Kategorie »negatives Körperbild« fiel das Resultat ähnlich aus, die Verbesserungen lagen in der MBSR-Gruppe bei 37 Prozent, in der Vergleichsgruppe dagegen bei nur zwei Prozent. Auch in den Kategorien »Stimmungslage« und »psychische Belastung« zeigten sich große Unterschiede. Innerhalb der MBSR-Gruppe gab es Verbesserungen von 87 beziehungsweise 77 Prozent, bei den Nichtmeditierenden lediglich 22 beziehungsweise elf Prozent.

Auch wenn diese Pilotstudie nicht randomisiert, das heißt bei der Zuordnung der Probanden nicht auf dem

Zufallsprinzip aufgebaut war, belegen die Ergebnisse auf eindrucksvolle Weise, dass Menschen, die selbst etwas für sich und ihre Gesundheit tun, die also *ergänzend* zur klinischen Schmerztherapie dem MBSR-Programm mit seinen wöchentlich wechselnden Hausaufgaben folgen, damit zahlreiche positive Veränderungen bewirken können, die durch medizinische Maßnahmen allein wahrscheinlich nicht und zumindest nicht in dieser Ausprägung erreichbar gewesen wären. Erneut werden damit auch die Chancen der partizipatorischen Medizin sichtbar, einer Medizin, die den Patienten zum aktiven Partner im Bemühen um die Wiederherstellung seiner Gesundheit macht.

Eine der bemerkenswertesten Entdeckungen der MBSR-Kurse war für uns, dass Teilnehmer mit sehr unterschiedlichen Schmerzproblematiken, die sehr verschiedene organische Ursachen hatten, wie etwa Arthritis, Bandscheibenvorfall oder sympathische Reflexdystrophie, auf ähnliche Weise von der regelmäßigen Achtsamkeitsübung profitieren. Es waren Patienten darunter mit Schmerzen in Kopf, Gesicht, Nacken, Schultern, Armen, Brust, Kreuz, Füßen und mit Ischiasschmerzen. Sie alle konnten über die Meditation ihr Beschwerdebild erheblich und dauerhaft verbessern. Es sind also sehr verschiedene Schmerzformen und Schmerzerfahrungen, die sich durch das MBSR-Training positiv beeinflussen lassen. Doch es gibt dabei eine wichtige Voraussetzung: sich dem Schmerz zuzuwenden, sich der augenblicklichen Schmerzerfahrung in wohlwollend-liebevoller Haltung zu öffnen und auf ihre Botschaft zu hören, anstatt sich gegen sie zu sperren und nur zu wünschen, dass sie ein Ende nimmt – also auch in unangenehmen und unerwünschten Erfahrungen so etwas wie unsere Lehrer zu sehen.

Die Arbeit mit dem Schmerz in der Meditation

Manche Menschen haben Schwierigkeiten einzusehen, warum sie versuchen sollen, in den Schmerz *hineinzugehen*, wenn sie doch nichts sehnlicher wünschen, als ihn loszuwerden. Warum nicht ihn ignorieren oder sich ablenken und, falls er zu stark wird, die Zähne zusammenbeißen und ihn aushalten? Ein Grund dafür ist, dass es Situationen gibt, in denen diese Art des Umgangs mit dem Schmerz nicht mehr gelingt. Dann ist es ganz nützlich, noch ein paar andere Tricks auf Lager zu haben, als sich auf Medikamente zu verlassen. Wie verschiedene klassische Experimente nachweisen konnten, werden starke, länger anhaltende Schmerzen effektiver gelindert, wenn man sich auf sie *einlässt*, anstatt sie zu ignorieren, sich abzulenken oder sie einfach zu ertragen.

Auch wenn Sie sich für eine gewisse Zeit ablenken und sich dadurch Linderung verschaffen können, so führt doch allein der achtsame Umgang mit dem Schmerz zu einer neuen Ebene von Einsicht und Verständnis in Bezug auf Sie selbst und Ihren Körper. Nur von hier aus, nicht aber durch Ablenkung oder Flucht können Sie lernen, Ihre körperliche Verfassung zu akzeptieren und mit ihr zu leben, anstatt sie bloß zu ertragen. Ein Zugang zu dieser Einsicht besteht darin, sich die sensorische, emotionale und kognitiv-begriffliche Ebene als drei Bereiche zu denken, die sich *entkoppeln* lassen, indem wir sie als voneinander unabhängige Erfahrungsaspekte betrachten. Sobald wir beispielsweise erkennen, dass unsere Gedanken über unsere Empfindungen nicht selbst Empfindungen sind, treten die sensorische und die kognitive Ebene auseinander, womit sich die Wahrnehmung jeder der beiden Ebenen verwandelt. Das

Gleiche gilt für unsere emotionalen Reaktionen auf unangenehme Sinnesempfindungen. Das Phänomen der Entkopplung verschafft uns also einen neuen Grad an Freiheit, da es uns erlaubt, der Vorgänge in jeder der drei Dimensionen auf völlig andere Weise gewahr zu werden und damit unnötiges Leiden zu vermeiden.

Wo also beginnen? Wenn Sie unter chronischen Schmerzen leiden, haben Sie inzwischen wahrscheinlich schon mit einigen der Übungen zur Achtsamkeit aus dem ersten Teil des Buches experimentiert. Vielleicht sind Sie während Ihrer Lektüre oder beim Experimentieren mit den MBSR-Techniken schon einmal an einen Punkt gelangt, an dem Sie Ihre Situation auf einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel sehen konnten oder das Bedürfnis hatten, Dingen Ihre Aufmerksamkeit zu schenken, die Sie bis dahin für völlig selbstverständlich gehalten haben. Möglicherweise ist es Ihnen auch schon einmal gelungen, dem Phänomen, das wir Schmerz nennen, mit *Neugier* zu begegnen. Vielleicht versuchen Sie sich auch schon in einer oder mehreren der formalen Meditationstechniken anhand der CD-Anleitung und nach dem Übungsplan in Kapitel 10. Wie dem auch sei: Wenn Sie sich bereit dazu fühlen, das MBSR-Curriculum für wenigstens acht Wochen zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen, sollten Sie hier und jetzt den Entschluss fassen, sich an sechs, besser sieben Tagen in der Woche diese Zeit zum Üben unwiderruflich zu reservieren und sich konsequent den Übungen zu widmen, ob Ihnen danach zumute ist oder nicht! Beginnen Sie dabei mit dem Body-Scan, und üben Sie ihn, am besten mit Hilfe einer geführten CD-Anleitung, mindestens fünfundvierzig Minuten lang an sechs Tagen in der Woche. Halten Sie an Ihren Übungszeiten fest, als ob Ihr Leben davon abhinge, auch wenn Sie den Body-

Scan wahrscheinlich nicht jedes Mal mögen und erst einmal das Gefühl haben sollten, dass er »nichts bringt«.

Sämtliche Anregungen in Teil I sind für alle Übenden in gleicher Weise gültig, ob sie an chronischen Schmerzen leiden oder nicht. Dasselbe gilt für die Pflege der inneren Einstellung oder Haltung, wie sie in Kapitel 2 beschrieben wird. Machen Sie sich Ihre Tendenzen bewusst, sich mit der Rolle des »chronischen Schmerzpatienten« zu identifizieren. Erinnern Sie sich regelmäßig daran, dass Sie ein *ganzer* Mensch sind, der im Augenblick vor der Aufgabe steht, sich mit dem Problem »chronischer Schmerz« auf möglichst intelligente Weise auseinanderzusetzen, um sich Lebensqualität und Wohlbefinden zurückzuerobern. Dieser Wechsel der Perspektive ist besonders von Bedeutung, wenn Sie schon sehr lange mit einer Schmerzproblematik zu tun haben und sich Ihrer Situation nicht mehr gewachsen fühlen.

Dann wissen Sie wahrscheinlich auch nur zu gut, dass die Tatsache, unter Schmerzen zu leiden, Sie nicht all der anderen Probleme und Schwierigkeiten enthebt, mit denen Menschen generell zu kämpfen haben. Sie müssen sich auch Ihren anderen Problemen stellen. Das können Sie auf dieselbe Weise tun, wie Sie sich Ihren Schmerzen stellen und mit diesen umgehen. Besonders wenn Sie sich entmutigt und deprimiert fühlen, ist es wichtig, sich immer wieder auch die Fähigkeit bewusst zu machen, zu genießen und sich an etwas zu erfreuen. Wenn Sie diese erweiterte Sicht Ihrer selbst pflegen, werden Sie mit Ihren Bemühungen in der Meditation einen überaus fruchtbaren Boden bereiten, aus dem Ihnen eine neue Einstellung und Beziehung zu Ihren Erfahrungen, einschließlich der gegenwärtigen Schmerzerfahrung, erwächst. Vielleicht stellt sich sogar heraus, dass Ihnen die Meditationsübung auf eine unerwartete Weise hilft, die mit

Ihren Schmerzen gar nichts zu tun hat.

Bei der Besprechung des Umgangs mit Symptomen im letzten Kapitel wurde deutlich, dass die vorrangige Beseitigung von Schmerz kein besonders sinnvolles Nahziel darstellt. Ein Schmerz kann manchmal völlig verschwinden, oder er kann nachlassen und sich damit als handhabbar erweisen. Wie die Schmerzempfindung sich tatsächlich entwickelt, hängt von vielen Umständen ab, die sich nur zum Teil wirklich beherrschen lassen, und nicht zuletzt auch von der Art des Schmerzes.

Kopfschmerzen zum Beispiel sind tendenziell von kurzer Dauer und eher eine Ausnahmeerscheinung. Ganz anders verhält es sich mit Kreuzschmerzen, die in der Regel sehr viel mehr Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum verlangen. Aber welches Schmerzproblem Sie auch haben: Vertiefen Sie sich in Ihre regelmäßige Meditationsübung, denken Sie an die Haltungsaspekte, die wir in Kapitel 2 besprochen haben, machen Sie sie sich möglichst zu eigen, und warten Sie ab, was passiert. Betrachten Sie das tägliche Meditieren als Ihr Schmerzlabor. *Body-Scan, Sitzmeditation, Yoga (wenn er aus ärztlicher Sicht anzuraten ist) und die Übungen der Achtsamkeit im Alltag schaffen die Grundlage für die Fähigkeit, Ihre Schmerzerfahrung zu beeinflussen und eine gesündere Einstellung zu ihr zu finden, und das Tag für Tag, Augenblick um Augenblick.*

Für Menschen mit chronischen Schmerzen, denen unbewegliches Sitzen oder auch gerade Bewegungen Probleme bereiten, ist der Body-Scan am Anfang die tauglichste Übungsform, da man ihn auf dem Rücken liegend ausführt oder auch in einer anderen bequemen ausgestreckten Position. Sie brauchen nur die Augen zu

schließen, sich auf den Atem einzustimmen und dem sanften Auf und Ab der Bauchdecke zu folgen. Dann lenken Sie, wie in Kapitel 5 beschrieben, die Aufmerksamkeit mit Hilfe des Atems zu den Zehen des linken Fußes und gehen von dort aus langsam den ganzen Körper durch, während Sie weiter in jedem Augenblick Ihre wache Präsenz aufrechterhalten. Konzentrieren Sie sich so gut es geht auf die Region, bei der Sie gerade sind, atmen Sie in diesen Körperbereich »hinein« und wieder aus ihm »heraus«, und nehmen Sie alle Empfindungen (oder auch die Abwesenheit von Empfindungen) wahr. Versuchen Sie, mit jedem Ausatmen Ihren ganzen Körper tiefer in die Unterlage, auf der er ruht, einsinken zu lassen, während sich alle Muskeln lockern und entspannen. Wenn es für Ihr Gefühl an der Zeit ist, einen Körperbereich zu verlassen und zum nächsten zu wechseln, lösen Sie Ihren Geist ganz von ihm und verweilen Sie für ein paar Atemzüge in Stille, bevor Sie Ihre Reise durch den Körper fortsetzen, zunächst das linke Bein hinauf, danach durch das rechte Bein und weiter durch alle Körperregionen. Die Grundregeln für die Meditation, insbesondere zum Umgang mit abschweifenden Gedanken, gelten natürlich weiterhin: Sobald Sie das Abirren des Geistes bemerken, binden Sie ihn wieder ein und bringen die Aufmerksamkeit behutsam zu dem Körperbereich zurück, bei dem Sie zuletzt waren – ausgenommen, Sie haben so starke Schmerzen, dass es Ihnen nicht gelingt, sich überhaupt auf etwas anderes zu konzentrieren. Wie Sie dann am besten vorgehen, wird auf den nächsten beschrieben. Wenn Sie mit der CD arbeiten und bemerken, dass Ihr Geist nicht bei der Sache ist, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Anleitung zurück und nehmen den Faden an der aktuellen Stelle wieder auf, indem Sie einfach weiter der gesprochenen Anleitung folgen.

Gehen Sie auf diese Weise langsam den ganzen Körper durch und »scannen« Sie ihn Bereich für Bereich. Wenn Sie sich durch eine besonders problematische Zone bewegen, in der Sie Beschwerden oder sogar starke Schmerzen haben oder schon einmal hatten, versuchen Sie, diesen Bereich wie jeden anderen zu behandeln. Atmen Sie also in ihn hinein und wieder aus ihm heraus, achten Sie sorgfältig auf alle Empfindungen, lassen Sie sie zu, öffnen Sie sich ihnen, und spüren Sie, wie sich mit jedem Ausatmen der ganze Körper mehr lockert und entspannt. Sie sind jetzt dazu »eingeladen«, in jeden Körperbereich »hineinzugehen«, mit vollem Gewahrsein in ihm zu verweilen und jegliche Empfindungen willkommen zu heißen, in wohlwollender und liebevoller Haltung sich selbst und Ihrem Körper gegenüber. Auch alle Gedanken und Gefühle, die sich in Bezug auf eine Körperregion einstellen, sind jetzt eingeladen, wahrgenommen, gespürt und angenommen zu werden, ohne dass es darum ginge, irgendetwas daran zu korrigieren, sich um Schwierigkeiten zu kümmern oder Probleme zu lösen. Sie stimmen sich einfach auf die jeweilige Region ein und verweilen dort in Gewahrsein. Wenn es an der Zeit ist, den Body-Scan fortzusetzen (falls Sie ohne CD üben, bleibt die Wahl des richtigen Zeitpunktes Ihnen selbst überlassen), lösen Sie sich von dem jetzigen Bereich vollständig (Sie können auch beim Ausatmen im Geist ein leises Abschiedswort sagen, wenn es hilft). Versuchen Sie, in diesem Moment einfach in einem Zustand innerer Stille zu verbleiben. Gehen Sie dann, auch wenn das Schmerzerleben so intensiv ist wie zuvor oder gar stärker wird, weiter zum nächsten Bereich und verweilen Sie nun dort mit vollem Gewahrsein.

Wenn sich die Schmerzempfindung in einem bestimmten

Körperbereich verändert, versuchen Sie, genau zu erspüren, welcher Art diese Veränderung ist. Registrieren Sie sie klar in Ihrem Bewusstsein, und setzen Sie den Body-Scan fort.

Sie sollten nicht *erwarten*, dass die Schmerzen verschwinden, oder überhaupt irgendetwas erwarten. Vielleicht stellen Sie aber manchmal fest, dass die Schmerzempfindung in ihrer Intensität vorübergehend zunimmt, nachlässt oder sich in ihrer Qualität verändert, etwa von stechend zu dumpf, bohrend, brennend oder pochend. Es kann auch sinnvoll sein, sich alle Gedanken und Gefühle bewusst zu machen, die sich in Bezug auf Ihre Schmerzen, Ihren Körper, die CD, die Meditation oder etwas anderes einstellen. Fahren Sie einfach fort, indem Sie beobachten und loslassen, beobachten und loslassen, Atemzug um Atemzug, Augenblick um Augenblick.

Was immer Ihnen an Ihren Schmerzen, Gedanken oder Gefühlen zu Bewusstsein kommt, wird in *nicht wertender* Form registriert, während Sie sich weiterhin auf den Body-Scan konzentrieren. Im MBSR-Programm gehen wir Tag für Tag so vor, und das für Wochen. Es kann langweilig werden, vielleicht sogar lästig. Auch das ist in Ordnung. Auch Langeweile und Unduldsamkeit sind Gedanken und Gefühle, die man loslassen kann. Wie schon erwähnt, sagen wir unseren Patienten: »Sie müssen es nicht gern tun, Sie müssen es einfach *tun*.« Und das gilt vor allem für den Body-Scan. Ob Sie ihn entspannend, interessant, schwierig, anstrengend oder lästig finden, tut seiner wohltuenden Wirkung keinen Abbruch. Aller Erfahrung nach ist er der beste Einstieg in den Meditationsprozess. Nach einigen Wochen können Sie ihn, wenn Sie wollen, dann im Wechsel mit Yoga und Sitzmeditation üben. Aber auch dann sollten Sie sich nicht zu schnell von ihm verabschieden.

Lassen Sie sich im Verlauf Ihrer Meditationsübung weder zu sehr von »Erfolgen« mitreißen noch von einem Mangel an »Fortschritt« entmutigen. Kein Tag gleicht dem anderen und selbst kein Augenblick und Atemzug dem folgenden. Urteilen Sie also nicht voreilig nach ein oder zwei Sitzungen. *Heilung und persönliches Wachstum brauchen Zeit.* Die Meditationsübung erfordert Geduld und Ausdauer über Wochen und Monate, wenn nicht Jahre hinweg. Wenn Sie schon seit Jahren Probleme mit Schmerzen haben, ist es nicht gerade vernünftig anzunehmen, dass sie nun innerhalb von Tagen wie durch ein Wunder verschwinden, nur weil Sie begonnen haben zu meditieren. Aber gerade dann, wenn Sie schon alles andere ausprobiert haben und noch immer unter Schmerzen leiden, haben Sie nichts zu verlieren, wenn Sie für acht Wochen – oder auch für längere Zeit – regelmäßig meditieren. Können Sie diese fünfundvierzig Minuten des Tages besser zubringen als mit dem Ziel, in wohlwollendem Mitgefühl (das etwas ganz anderes ist als Selbstmitleid) in Kontakt mit sich selbst zu kommen und in der Dimension des Seins zu verweilen? Wenn Sie sich entmutigt fühlen, betrachten Sie auch dieses Gefühl der Entmutigung. Lassen Sie es zu, und lösen Sie sich dann von ihm, während Sie einfach weiterüben, weiterüben, weiterüben.

Wenn der Schmerz so stark wird, dass es Ihnen unmöglich ist, die Aufmerksamkeit in eine andere Körperregion zu lenken, beenden Sie die Übung und unterbrechen Sie die gesprochene Anleitung, falls Sie mit der CD arbeiten. Richten Sie Ihre Konzentration nun ganz auf den Schmerz selbst. Es gibt, neben den bisher besprochenen Ansätzen, noch eine Reihe anderer Methoden, mit Schmerz umzugehen. Der eigentliche Schlüssel für die Arbeit mit dem Schmerz ist jedoch immer der unumstößliche Entschluss, die

Aufmerksamkeit sanft und behutsam, aber beharrlich *auf* den Schmerz und in ihn *hinein* zu lenken, egal wie schlimm es sich anfühlt. Dieser Schmerz ist genau das, was Sie im Augenblick spüren. Also können Sie ebenso gut versuchen, ihn bis zu einem gewissen Grad zu akzeptieren, einfach weil er *jetzt hier* ist.

Wenn Sie in Ihren Schmerz hineingehen und ihm direkt begegnen, kann es Ihnen manchmal so erscheinen, als hätten Sie einen schweren Kampf zu bestehen oder durchlitten Höllenqualen. Wenn Sie erkennen, dass auch dies nur Gedanken sind, hilft es, sich klarzumachen, dass die Übung der Achtsamkeit keine kämpferische Auseinandersetzung, kein Kräfteressen zwischen Ihnen und Ihren Schmerzen ist. Machen Sie selbst aber einen Kampf daraus, so führt dies nur zu mehr Anspannung und folglich zu mehr Schmerz. Zur Achtsamkeit gehört das entschlossene Bemühen, körperliches Unbehagen und seelische Erregung in jedem Augenblick zu beobachten und anzunehmen. Denken Sie daran, dass Sie versuchen, etwas über den Schmerz herauszufinden, von ihm zu lernen, ihn besser kennenzulernen, ja sogar mit ihm auf intime Weise vertraut zu werden und nicht, ihn abzustellen, loszuwerden oder vor ihm zu fliehen. Wenn Ihnen diese Haltung gelingt und Sie auch nur einen Atemzug oder selbst einen halben bei Ihrem Schmerz verweilen können, um sich mit ihm »anzufreunden«, ist das bereits ein erster Schritt in die richtige Richtung. Von hier aus können Sie die Übung ausdehnen und ruhig und offen bleiben, während Sie sich dem Schmerz zwei, drei oder mehr Atemzüge lang bewusst stellen.

In der Klinik sagen wir auch gerne, dass wir Schmerz und Beschwerden »mit offenen Armen empfangen«, weil die Wendung ausdrückt, wie wir in der Meditation mit ihnen

arbeiten. Da der Schmerz (oder vielleicht sollten wir ihn zunächst nur eine unerwünschte Empfindung von hoher Intensität nennen) in einer bestimmten Situation schon da ist, versuchen wir, ihn möglichst offen anzunehmen, uns ihm möglichst neutral zu nähern, ihn unvoreingenommen zu beobachten und seine besondere Qualität genau zu erspüren. Das bedeutet, sich der reinen Schmerzempfindung völlig zu öffnen, wie diese auch geartet sein mag. Wir atmen in sie hinein und verweilen bei ihr, Augenblick für Augenblick, und lassen uns tragen von den Wellen des Atems, den Wellen der Empfindung, vom Gewahrsein selbst.

Wir können noch einen kleinen Schritt weiter gehen und uns fragen: »Wie schlimm ist es jetzt, in diesem Augenblick?« Wahrscheinlich werden Sie in den meisten Fällen feststellen, dass Sie die Frage »Ist es IN DIESEM MOMENT auszuhalten?« mit ja beantworten können, selbst wenn Sie sich sehr schlecht fühlen. Das Problem besteht darin, dass diesem Moment ein anderer folgt und wieder ein anderer und Sie »wissen«, dass jeder von ihnen mit mehr Schmerz belastet sein wird.

Die Lösung? Experimentieren Sie damit, jeden einzelnen Moment so zu nehmen, wie er gerade kommt, und versuchen Sie, dabei Augenblick für Augenblick hundertprozentig in der Gegenwart zu sein. Setzen Sie dies, falls nötig, während der gesamten fünfundvierzig Minuten fort oder bis der Schmerz nachlässt, und kehren Sie dann zum Body-Scan zurück. Zumindest können Sie dabei die Entdeckung machen, dass die Empfindung, die wir »Schmerz« nennen, nichts Unveränderliches ist, sondern sich von Sekunde zu Sekunde verändern kann.

Abgesehen von der Beobachtung der puren Empfindung gibt

es aber, wie gesagt, noch zwei weitere wichtige Dimensionen des Schmerzerlebens, deren Sie sich annehmen können, indem Sie zusätzlich aller Gedanken und Gefühle *über* die körperlichen Empfindungen gewahr werden. Vielleicht fällt Ihnen dabei als Erstes auf, dass Sie sich mit Ihrem Denken auf die gesamte Erlebniskonstellation summarisch als »Schmerz« beziehen und, indem Sie diesen Namen vergeben, schon nicht mehr bei der ursprünglichen Erfahrung sind. Achten Sie also darauf, welche Bezeichnung Sie für Ihre Empfindung wählen. Vielleicht ist es gar nicht nötig, sie »Schmerz« zu nennen, und möglicherweise ist es sogar der Name, der sie intensiver erscheinen lässt. Probieren Sie es einfach einmal aus.

Wenn Sie sich auf diese Weise Ihrer inneren Erfahrungswelt zuwenden, werden Sie vielleicht auch bemerken, wie sich da noch alle möglichen anderen kommentierenden, bewertenden, widerstrebenden, schwarzmalerischen, hadernden, schwermütigen oder ängstlichen Gedanken und Gefühle tummeln, wie sie auftauchen und wieder verschwinden. Sätze wie »Das halte ich nicht länger aus«, »Wie soll das nur weitergehen«, »Mein ganzes Leben ist eine einzige Misere«, »Es hat sowieso alles keinen Sinn«, »Der Schmerz wird niemals nachlassen« gehen einem in schwierigen Momenten durch den Kopf. Diese Gedanken können die ständig wechselnden Reaktionen auf den Schmerz sein, und viele von ihnen sind angstgeleitete Vorwegnahmen einer unheilvollen Zukunft. Daher ist es wohlthuend zu bemerken, dass KEINER VON IHNEN DER SCHMERZ SELBST IST.

Können Sie sich dies während der Übung bewusst machen, ist das ein Schlüsselerlebnis. So wenig diese Gedanken der Schmerz selbst sind, genauso wenig sind sie *Sie!* – ganz

abgesehen davon, dass sie in der Regel nicht viel mit der Wirklichkeit zu tun haben. Sie sind die nachvollziehbaren Reaktionen eines Geistes, der sich gegen den Schmerz sträubt und für sich eine andere Realität anstrebt, nämlich Schmerzfreiheit. Wenn Sie aber die Empfindung in Ihrem Körper in einem gegebenen Moment *als bloße Empfindung* erfahren, erkennen Sie vielleicht die Nutzlosigkeit Ihrer kommentierenden Gedanken *für diesen Moment* und die unnötige Verschlimmerung, die er durch sie erfährt. Mit der Fähigkeit, die Gedanken loszulassen (also sie das sein zu lassen, was sie sind), geht die Fähigkeit einher, die Empfindungen als gegenwärtige Realität zuzulassen.

Sich den Empfindungen akzeptierend zu überlassen wird Ihnen aber nur dann gelingen, wenn Sie erkennen, dass es Ihr Denken ist, das die Empfindungen als »schlecht« abstempelt. Es ist Ihr Geist, der sie ablehnt und der in ihnen ein Ärgernis sieht, das er einfach *beseitigt* wissen möchte. Der Unterschied liegt in der Einsicht, dass nicht *Sie* es sind, der die Empfindungen ablehnt, sondern dass es Ihr denkender Geist ist. Und durch Ihre Meditationserfahrung wissen Sie nun schon sozusagen aus erster Hand, dass Ihre Gedanken nicht mit Ihnen identisch sind.

Erlaubt dieser Perspektivenwechsel nun eine andere Form des Umgangs mit dem Schmerz? Wie wäre es mit einem kleinen Experiment? Versuchen Sie, sich in einem Moment intensiver Schmerzen von Ihren Gedanken zu lösen. Lösen Sie sich von dem Teil Ihres Geistes, der auf seiner Vorstellung von den Dingen beharrt, auch wenn er sich damit in noch so offensichtlichem Widerspruch mit den Realitäten befindet. Akzeptieren Sie die Situation, wie sie jetzt, in diesem Augenblick ist, auch wenn Sie sie und den Schmerz unerträglich finden. Lösen Sie sich von Ihrer Ablehnung und

Ihrem Zorn auf den Schmerz, und überlassen Sie sich den Gegebenheiten, ohne zu urteilen, was bedeutet, sie einfach das sein zu lassen, was sie sind. Das ist ein sehr mutiger Schritt zu einer anderen Haltung gegenüber dem Schmerz und hat nicht das Geringste mit passivem Sichabfinden oder Resignation zu tun.

Gelingt es Ihnen, inmitten des inneren Aufruhrs zu einem Moment der Stille zu finden, dann machen Sie vielleicht die neuartige Erfahrung, dass Ihr *Gewahrsein* der Empfindungen, Gedanken und Gefühle sich von den Empfindungen und Gedanken selbst unterscheidet – dass der Teil von »Ihnen«, der ihrer gewahr ist, weder dem Schmerz noch der Macht der Empfindungen und Gefühle unterliegt. Er weiß von ihnen, bleibt aber von ihrem Einfluss frei. Das können Sie selbst beim nächsten Mal angesichts einer intensiven negativen Empfindung oder Emotion ausprobieren. Sie verweilen in *Gewahrsein* und fragen sich: Ist mein *Gewahrsein* des Schmerzes selbst auch der Schmerz? Oder: Ist mein *Gewahrsein* der Angst, Wut oder Traurigkeit selbst auch die Angst, Wut oder Traurigkeit? Schon ein einziger Augenblick der Besinnung anhand dieser Fragestellung kann Ihnen unmittelbar einen anderen Zugang zu Ihrem Leiden, ein anderes Verständnis Ihres Leidens und vielleicht eine neue Form der Beziehung zu ihm eröffnen.

Beim Body-Scan oder auch bei anderen Achtsamkeitsübungen werden Sie feststellen, dass das Maß an Leiden und innerem Aufruhr stark davon abhängt, ob Sie sich mit den Gedanken, Gefühlen und den Empfindungen Ihres Körpers und damit letztlich mit dem Körper selbst identifizieren oder aber in eine Dimension wacher und zugewandter Aufmerksamkeit eintreten, in einen wertungsfreien Raum des *Gewahrseins*, in dem Sie in

absichtsloser Präsenz verweilen.

Während der Meditation wahren wir durchgängig diese Perspektive einer offenen Präsenz und Akzeptanz. Am Ende der CD-Anleitung zum Body-Scan gibt es jedoch einen Abschnitt, der zu einer besonderen meditativen Haltung einlädt, dem sogenannten *ungerichteten Gewahrsein*. In ihm löst man sich vom ganzen Szenario der inneren Eindrücke, vom Atem, von den Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen. Wir bringen den Body-Scan zum Abschluss, lösen uns bewusst von der Konzentration auf den Körper und erweitern unsere Wahrnehmung auf unser Fühlen und Denken, auf all unser Für und Wider, unsere Ansichten und Meinungen, unsere Vorstellung von uns selbst und der Welt einschließlich des Namens, den wir in ihr tragen, und lassen dann all dies bewusst los, während wir einfach in Gewahrsein verweilen.

Dann versenken wir uns in das Gefühl des Ganzseins, so wie wir in diesem Augenblick sind, jenseits von Pflichten und Aufgaben, jenseits der Probleme, die wir zu lösen haben, der schlechten Angewohnheiten, die wir ablegen möchten, jenseits von Rechnungen, die zu bezahlen, oder von Prüfungen, die zu bestehen sind. Gelingt es Ihnen, sich in diesem Augenblick mit Ihrem Ganzsein zu identifizieren, das zugleich Teil eines größeren Ganzen ist? Können Sie sich als reines »Sein« spüren, das heißt als den Aspekt Ihrer selbst, der mehr ist als Ihre Körperlichkeit, etwas, das jenseits Ihres Namens, Ihrer Gedanken und Gefühle, Ihrer Anschauungen, Vorstellungen, Ansichten und Meinungen, sogar jenseits Ihrer Definition über die Zahl Ihrer Lebensjahre oder die Zugehörigkeit zu einem Geschlecht liegt?

Indem Sie sich von all dem lösen, kommen Sie möglicherweise an einen Punkt, an dem sich Ihre begrifflichen

Konzepte in der Stille reinen Gewahrseins auflösen, in einem Wissen, das über das bloß gegenständliche, intellektuelle und kognitive Wissen hinausgeht. Vielleicht geht Ihnen in dieser Stille auch auf, dass wer oder was immer »Sie« sind, dies jedenfalls nicht allein Ihr Körper ist, ebenso wenig wie Ihre Gedanken und Gefühle. Auch Ihre Meinungen und Vorstellungen entwickeln sich, und manches, mit dem Sie sich früher vollständig identifiziert haben, ist über die Jahre für Sie bedeutungslos geworden. Das legt nahe, dass Ihr eigentliches Wesen mehr im Gewahrsein selbst liegt als in irgendeinem wahrnehmbaren Zustand jenes sich ständig verändernden Gebildes, das »Sie« sind. Das gilt umso mehr, wenn Sie lernen, im Gewahrsein Ihren »Grundmodus« zu sehen, Ihre natürliche Weise zu sein.

Wenn Sie aber nicht Ihr Körper sind, dann können Sie auch nicht seine Schmerzen sein. Ihr wahres Wesen muss etwas sein, das größer ist als Ihr Schmerz. Wenn Sie lernen, sich von der Dimension des Seins tragen zu lassen, kann die Beziehung zu dem Schmerz oder zu den intensiv unangenehmen Empfindungen in Ihrem Körper eine tiefgreifende Wandlung durchmachen. Eine solche Erfahrung, und sei sie noch so flüchtig oder angedeutet, kann Ihnen den Weg zu einer eigenen Form des Umgangs mit dem Schmerzerlebnis weisen, auf dem es Ihnen gelingt, ihm Raum zu geben, sich mit ihm anzufreunden und mit ihm zu leben. Es ist ein Weg, den viele unserer Patienten schon gegangen sind.

Wie wir immer wieder betonen, ist dazu regelmäßiges Üben unerlässlich. Es ist leichter, über das Sein zu sprechen, als es zu erfahren. Um es in Ihrem Leben zu verwirklichen und in jedem Augenblick mit ihm in Kontakt zu sein, ist ein gewisses Maß an Beharrlichkeit, Einsatz, Entschlossenheit und, wenn es mir erlaubt ist, das zu sagen, an Disziplin nötig.

Es bedarf einer Art Ausgrabungsarbeit und innerer Archäologie, um Schicht um Schicht unsere ursprüngliche Ganzheit freizulegen, die unter unseren Meinungen, Ansichten, Werturteilen und dem Schutt unserer unbewussten Denk- und Verhaltensmuster und nicht zuletzt dem Schmerz der Vergangenheit und Gegenwart begraben liegt. An der inneren Arbeit der Achtsamkeit ist nichts Romantisches oder Sentimentales, noch ist Ihre ursprüngliche Ganzheit bloß eine romantische, sentimentale und irreale Idee. Sie war und ist immer da, denn sie gehört zum menschlichen Sein, genauso wie unser Körper mit seiner Empfänglichkeit für Schmerz.

Wenn Sie unter chronischen Schmerzen leiden und der hier beschriebene Ausblick auf den Umgang mit Schmerz bei Ihnen Anklang findet, ist vielleicht jetzt der richtige Moment, es damit zu versuchen (falls Sie es nicht schon längst versucht haben). Aber kein Weg führt daran vorbei, zu üben und immer wieder zu üben. Finden Sie in sich selbst zu Augenblicken der Stille und der Aufmerksamkeit, pflegen Sie sie, und vertrauen Sie sich Ihrem Schmerz als Ihrem Lehrmeister und Führer an.

Gewiss ist es harte Arbeit, und es wird immer wieder Phasen geben, in denen Sie aufgeben möchten, vor allem wenn Sie unter chronischen Schmerzen leiden und keine raschen »Erfolge« sehen. Vergessen Sie dann aber nicht, dass Sie für diese innere Arbeit Nachsicht, Geduld und Milde mit sich selbst und Ihren körperlichen Beschwerden benötigen, denn Sie arbeiten ja im wahrsten Sinn des Wortes an der eigenen Schmerzgrenze – und zwar auf *sanfte* Weise, ohne sich zu überfordern und einen Durchbruch erzwingen zu wollen. Der Durchbruch kommt von selbst, wenn die Zeit dafür reif ist und Sie im Sinne des Geistes der Selbstentdeckung Ihre Energie einsetzen. Die Achtsamkeit ist

kein Bulldozer, mit dem man jeden Widerstand einfach plattwalzt. Sie rüttelt vielmehr sanft an unseren Barrieren, hier ein wenig und dort ein wenig – und während sie zu wanken beginnen, eröffnen sich neue Dimensionen des Seins, sogar mitten in Zweifel und Schmerz.

23. Achtsamkeit und chronische Schmerzen

Der achtsame Umgang mit chronischen Rückenschmerzen

Wer noch niemals mit chronischen Schmerzen zu tun hatte, macht sich keine Vorstellung davon, wie sehr sie das Leben verändern und sich auf alles auswirken können, was man tut. Viele Menschen mit Rückenverletzungen sind arbeitsunfähig, weil sie nicht mehr heben oder für längere Zeit stehen können. Viele begnügen sich über Jahre mit den Leistungen aus der betrieblichen Unfallversicherung in der Hoffnung, in ihren Beruf zurückkehren und wieder ein halbwegs normales Leben führen zu können, oder als schwerbehindert anerkannt zu werden, um Erwerbsunfähigkeitsrente zu beziehen. Häufig verzögern sich die Anerkennungsverfahren zusätzlich durch gerichtliche Auseinandersetzungen. Es kann äußerst frustrierend und deprimierend sein, nicht nur plötzlich mit sehr viel weniger Geld auskommen zu müssen, sondern darüber hinaus in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt und mit ständigen Schmerzen über Wochen, Monate oder sogar Jahre hinweg tagein, tagaus im Haus eingesperrt zu sein. Nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für Familie und Freunde ist dies eine äußerst belastende Situation, in der sich jeder überfordert und hilflos fühlt.

Man muss aber nicht Invalide sein, um die Folgen eines Rückenleidens auf deprimierende Weise zu spüren zu bekommen. Auch wer nur einen »schlimmen Rücken« hat, der

ihn zur Vorsicht zwingt, kann sich manchmal wie gelähmt vorkommen. Zuweilen reicht es aus, einen Kugelschreiber vom Boden aufzuheben, in die Badewanne zu steigen oder eine unvorsichtige Drehung beim Verlassen des Autos zu machen, um auf Tage oder Wochen hinaus in die Rückenlage gezwungen zu sein, die allein die starken Schmerzen erträglich macht. Aber nicht nur der Schmerz selbst, sondern auch die ständige Gefahr, ihn mit einer falschen Bewegung wieder auszulösen, beeinträchtigt eine normale Lebensführung. Tausenderlei alltägliche Verrichtungen verlieren ihre Selbstverständlichkeit und erfordern ein besonders langsames und vorsichtiges Vorgehen. Und auch in Zeiten der Schmerzfreiheit kann das ungute Gefühl von Instabilität und Zerbrechlichkeit der tragenden Körpermitte eine große Verunsicherung bedeuten. Nichts fühlt sich richtig an, ob man steht, geht oder sich umdreht. Man hat das Gefühl, sich abstützen zu müssen, und ist ständig auf der Hut vor Kollisionen mit Gegenständen oder Menschen, die das labile Gleichgewicht erschüttern könnten. Es ist kaum möglich, ein Gefühl von »Normalität« zu entwickeln, wenn der zentrale Drehpunkt des Körpers auf diese Weise zum Problem wird.

Manchmal kann man sich trotz aller Vorsicht den Rücken verrenken. Ohne dass man sich eines bestimmten Auslösers bewusst ist, versteift sich die Rückenmuskulatur, und man ist für Tage oder Wochen in seinem Befinden zurückgeworfen. In dem einen Augenblick geht es noch ganz passabel, und im nächsten steckt man in ernststen Schwierigkeiten.

Menschen mit chronischen Rückenproblemen haben »gute Tage« und »schlechte Tage«, und bei den meisten von ihnen sind die schlechten weit in der Überzahl. Es kann äußerst demotivierend sein, von einem Tag zum nächsten zu leben,

ohne zu wissen, wie man sich morgen fühlen und wozu man noch in der Lage sein wird. Konkrete Planungen entfallen, und es wird nahezu unmöglich, einer normalen Arbeit nachzugehen und auf unkomplizierte Weise soziale Kontakte zu pflegen. Und wenn es doch einmal einen guten Tag gibt, übertreibt man es in seiner Begeisterung und seinem Nachholbedarf leicht und muss es nachher büßen – ein Teufelskreis kann entstehen. Ein Rückenproblem zwingt geradezu zur Achtsamkeit, weil jede Unachtsamkeit in der Bewegung und im alltäglichen Tun zu massiven Einschränkungen der Beweglichkeit führen kann.

Im Sinne der Schmerzakzeptanz und -regulierung erzielen unter den Klinikpatienten mit chronischen Schmerzen jene die besten Ergebnisse, die den Umgang mit dem Schmerz von vornherein als ein langfristiges Sanierungsprogramm betrachten, die also keine wesentliche Verbesserung innerhalb von acht Wochen erwarten. Besser und realistischer ist es, von sechs Monaten, einem Jahr oder sogar zwei Jahren auszugehen und mit Geduld und Ausdauer weiterzuarbeiten, ohne sich um anfängliche Erfolge oder deren Ausbleiben zu sehr zu kümmern. Dessen ungeachtet besteht die Möglichkeit, dass sich die Lebensqualität – wie wir am Beispiel von Phil in Kapitel 13 gesehen haben – schon mit dem allerersten Üben des Body-Scans verbessert.

Zusätzlich zu der Bereitschaft, langsam und systematisch an chronischen Rückenschmerzen zu arbeiten, sollte zum strategischen Vorgehen auch eine realistische Zielvorstellung gehören, was mit konsequenter Arbeit zu erreichen ist. Es kann sinnvoll sein, sich auszumalen, in welcher körperlichen Verfassung man in drei oder in fünf Jahren sein will. Denn eine solche Vision hilft dabei, konsequent einem Programm achtsamer Leibesübungen zu folgen. Es kann auch nützlich

sein, sich in der Rolle eines Sportlers zu sehen, der ein professionelles Trainingsprogramm zu absolvieren hat, das sich nicht nur auf den Rücken konzentrieren, sondern den ganzen Körper stärker und geschmeidiger machen soll. Unser Trainingsziel ist die eigene Sanierung. Der Ausgangspunkt ist dabei immer die augenblickliche körperliche Verfassung.

»Sanieren« kommt vom lateinischen *sanare*, das nichts anderes heißt als »gesund machen«, »heilen«. Den Körper zu sanieren bedeutet also keineswegs nur, seine Funktionstüchtigkeit wiederherzustellen, sondern *im Körpererleben die Erfahrung von Heilheit zu machen*.

Zu einem langfristigen Sanierungsprogramm, insbesondere zur Stabilisierung des Rückens, können zum Beispiel die Übungen gehören, die man in der Physiotherapie gelernt hat, oder möglichst umfassende Yoga-Arbeit, die im Einzelnen allerdings mit dem Arzt oder Physiotherapeuten besprochen werden sollte. Wenn Ihnen einzelne Übungen zu schwer fallen, vereinfachen Sie sie, lassen Sie sie ganz weg, oder ersetzen Sie sie durch andere, auch je nach Tagesform. Es ist nicht notwendig, alle Übungen auszuführen. Beschränken Sie sich auf diejenigen, die Ihr Arzt für sinnvoll hält, und meiden Sie die anderen, von denen er abrät oder bei denen Sie vorläufig noch ein ungutes Gefühl haben. Wie wir schon gesehen haben, kann jede noch so einfache Körperbewegung oder -position zu Yoga werden, solange sie achtsam und sorgsam ausgeführt oder eingenommen wird. Auch achtsames Pilates kann hier je nach Umständen ein gangbarer Weg sein.

Für jedes Übungsprogramm zur achtsamen Körperarbeit gilt aber, dass es sehr langsam und behutsam absolviert werden muss, vor allem bei Rückenproblemen. Eine Physiotherapeutin, die viele unserer Patienten behandelte, sagte mir einmal, dass sie besonders gerne mit Menschen

arbeite, die das MBSR-Programm durchlaufen haben. Sie seien deutlich sensibler und entspannter und bewiesen ein viel besseres Körpergefühl als andere, die nicht in der Achtsamkeit geschult sind und nicht wissen, wie man *mit* der Dehnung, Streck- oder Beugebewegung atmet oder *mit* dem Körper und der Schmerzempfindung arbeitet, anstatt gegen sie. Auch die Teilnehmer selbst berichten, dass sich ihnen durch das bewusste Einsetzen ihres Atems die Übungen ganz anders erschließen. (Darauf haben wir im Kapitel 6 über achtsamen Yoga schon hingewiesen.)

Für Menschen mit Rückenproblemen ist die Entwicklung des Körpergefühls durch regelmäßiges Training sogar noch wichtiger. Denken Sie an die Formel »*Use it, or lose it*« – was man nicht gebraucht, verkümmert. Die Rückenschmerzen dürfen nicht zur Entschuldigung dafür werden, dass man den ganzen Körper vernachlässigt. Zusätzlich zu Ihren Übungen im achtsamen Yoga können Sie Ihren Körper insgesamt kräftigen, indem Sie regelmäßig spazieren gehen oder mehrfach in der Woche Rad fahren, eventuell auch auf einem Heimtrainer, schwimmen gehen oder Wassergymnastik betreiben. Wenn Sie bereit sind, alles zu tun, was in Ihrer Macht steht, um sich im Geiste des MBSR körperlich zu sanieren, sollten Sie jeden Tag, wenigstens aber jeden zweiten Tag, zumindest einige Streck- und Dehnübungen ausführen, wie sie in Kapitel 6 beschrieben sind, selbst wenn es anfangs nur fünf Minuten sind.

Im Zentrum Ihres Sanierungsprogramms sollte weiterhin der tägliche Body-Scan stehen, wie er in den Kapiteln 5 und 22 beschrieben ist. Nutzen Sie diese fünfundvierzig Minuten der Stille, ob es Ihnen nun leicht- oder schwerfällt, um Augenblick für Augenblick mit Ihrem Körper auf einer tiefen Ebene in Kontakt zu kommen. Denken Sie an die sieben

Haltungsaspekte aus dem zweiten Kapitel, und gehen Sie vor allem wohlwollend und liebevoll mit sich selbst um.

Wenn Sie aufgrund chronischer Schmerzen Ihren Beruf nicht mehr ausüben können (oder aus anderen Gründen arbeitslos oder im Ruhestand sind), werden Sie mehr Zeit dazu haben, als Ihnen lieb ist. Mit der erzwungenen Häuslichkeit kann die Zeit sehr lang werden, während zugleich das Leben durch die Finger zu rinnen scheint. Das ist eine Situation, in der mehr oder weniger jeder mit Langeweile, Frustration, Gereiztheit und Selbstmitleid zu kämpfen hat. Keines dieser Gefühle hat jedoch mit der Realität zu tun, sie sind nichts anderes als der emotionale Reflex bewertenden Denkens. Fassen Sie jedoch den Entschluss, einen Teil dieser Zeit auf Ihre Sanierung und Heilung zu verwenden, indem Sie Meditation und Yoga üben, können Sie die belastende Situation und das beklemmende Gefühl der Isolation kreativ verwandeln. Sie haben sich gewiss kein Rückenproblem gewünscht, aber da es nun einmal aufgetreten ist, können Sie die unfreiwillig gewonnene Zeit ebenso gut nutzen, um sich so gründlich wie nur möglich und auf lange Sicht zu sanieren. Niemand kennt Ihren Körper so gut wie Sie, und niemand ist von seinem Wohlbefinden so abhängig wie Sie selbst, und das gilt für jede Lebenssituation und jedes Lebensalter.

Mit das Heilsamste, was Sie im Verlauf des Tages für sich und Ihren Körper tun können, ist das Atmen. Umfluten oder umfassen Sie mit Ihrem Atem die Körperregion, die Ihnen Schmerzen oder Beschwerden bereitet, um auf dieselbe Weise Verspannungen und Verhärtungen zu lösen, wie wir es auch im Body-Scan tun. Lenken Sie den Atem bewusst *in* die schmerzende Region hinein, spüren Sie, wie er also beispielsweise in die Lendengegend einströmt und mit ihr eins

wird. Stellen Sie sich beim Ausatmen vor oder spüren Sie, wie die Schmerzempfindung sich löst und mit dem Atem ausströmt, während sich Ihr ganzer Körper zusammen mit der schmerzenden Rückenpartie entspannt. Orientieren Sie sich bei dieser Übung nicht über den jeweiligen Tag, ja nicht einmal über den einzelnen Moment hinaus. Bleiben Sie im Hier und Jetzt. Nehmen Sie jeden Tag, jeden Augenblick so, wie er sich anbietet. Lösen Sie sich nach Möglichkeit von allen Vorstellungen, wie Sie sich fühlen, wie weit die Schmerzen nachlassen sollten, und beobachten Sie einfach nur den Atem in seinem rhythmischen Fluss. Bringen Sie sich selbst und Ihrer Situation wieder so viel Wohlwollen, Mitgefühl und Akzeptanz wie möglich entgegen, in jedem Augenblick, mit jedem Atemzug. Wenn Sie bei diesem »Teil-Scan« Ihre Position verändern müssen, damit er besser gelingt, dann tun Sie das unbedingt. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Dazu gehört auch die Wahl der Unterlage, falls Sie im Liegen üben, sei es auf dem Boden auf einer dicken Matte oder auf dem Bett, ob Sie dabei die klassische »Totenstellung« einnehmen oder sich lieber auf die Seite drehen und die Beine anziehen. Tun Sie, was immer Ihnen intuitiv richtig erscheint, um Sie in Ihrer Übung zu unterstützen. Und denken Sie nicht, dass es scherzhaft gemeint ist, wenn ich sage, dass es wichtig sei zu üben, als ob Ihr Leben davon abhinge. Es ist mein voller Ernst.

Zu Beginn des Buches hatten wir den Prozess der Heilung mit einer Reise verglichen. Es ist ein Weg, der durch Höhen und Tiefen führt, der seine Engpässe und Sackgassen hat und auf dem es manchmal eher rückwärts als vorwärts zu gehen scheint. Das ist völlig normal. Wenn Sie diesen Weg jedoch mit Achtsamkeit gehen und sich dabei von Ihrem Arzt und

anderen wohlmeinenden Menschen Rat und Unterstützung holen, werden Sie in der Lage sein, eine veränderte Situation rechtzeitig zu erkennen und sich den neuen Umständen und vielleicht auch Beschränkungen flexibel anzupassen. Wir alle haben unsere Grenzen, und sie verdienen es, dass wir ihnen positiv gegenüberstehen. Sie haben uns eine Menge zu lehren, denn sie verweisen uns auf das, was wir zu beachten und zu respektieren haben. Sie bilden sozusagen die Frontlinie unseres Entwicklungsprozesses und unserer bereitwilligen Hingabe an die Realität des gegenwärtigen Augenblicks. Glauben Sie an Ihre Fähigkeit, all diese Höhen und Tiefen zu bewältigen, und verlieren Sie dabei Ihre ursprüngliche Ganzheit genauso wenig aus den Augen wie Ihre Entschlossenheit, sie in dem einzigen Augenblick zu verwirklichen, in dem Ihnen dies gelingen kann, nämlich dem gegenwärtigen. Das ist das Wichtigste. Denn jenseits aller Bemühungen um Fortschritte und Besserung, auch wenn es Weiterkommen und Heilung gibt, ist in einem sehr tiefen Sinne alles, was Sie erstreben und erhoffen können, bereits da. Sie sind schon ganz, sind bereits vollkommen, einschließlich all Ihrer vermeintlichen Unvollkommenheiten. In Wahrheit gibt es nichts zu erstreben, nichts zu tun, nichts zu erreichen. Wenn Sie mit dieser Einstellung üben, werden Sie – paradoxerweise – am weitesten kommen.

Gerade bei Rückenproblemen und Rückenschmerzen ist die Achtsamkeit im alltäglichen Tun von besonderer Bedeutung, ja, unverzichtbar. Je mehr Sie sich Ihres Tuns *im Tun* bewusst sind, umso besser. Sie werden wahrscheinlich wissen, dass Sie beim Heben – auch von leichten Objekten – Ihren Körper nicht verdrehen dürfen. Man hebt mit geradem Rücken, gebeugten Knien, das Gewicht eng am Körper, und

dreht sich erst, wenn man aufrecht ist. Dieser kontrollierte Ablauf unterstützt außerdem die Koordination von Bewegungsempfinden, Atemgewahrsein und bewusster Körperhaltung. Steigen Sie mit einer Drehbewegung aus dem Auto aus? Falsch. Drehen Sie sich vorsichtig auf dem Sitz, und richten Sie sich danach auf. Greifen Sie mit gestreckten Beinen nach dem Wasserkasten auf dem Boden? Falsch. Gehen Sie mit geradem Rücken in die Knie, und heben Sie das Gewicht langsam aus der Kraft der Oberschenkel. Achtsamkeit in den alltäglichen Bewegungsabläufen kann viel dazu beitragen, sich vor Verletzung und Schmerz zu schützen.

Eine andere Herausforderung ist die Hausarbeit. Nehmen wir als Beispiel das Staubsaugen. Das einseitig belastende Heben und Ziehen des Staubsaugers kann zusammen mit den anderen Bewegungen beim Staubsaugen für den Rücken gefährlich sein. Aber auch hier lassen sich die Bewegungsabläufe mit Bedacht und Phantasie in eine Art achtsamen Yoga verwandeln. Um unter dem Bett und der Couch zu saugen, können Sie je nach Beweglichkeit in die Hocke oder auch auf alle viere gehen und dabei die Streck- und Beugebewegungen bewusst und im Einklang mit dem Atem ausführen, ganz so, wie Sie es auch bei einer Yoga-Übung tun würden. Wenn Sie auf diese Weise staubsaugen, langsam und achtsam, nehmen Sie auch rechtzeitig die Zeichen von Überlastung wahr. Beschließen Sie die Arbeit mit fünf oder zehn Minuten Yoga, um sich zu entspannen und versteifte Muskeln zu dehnen.

Natürlich werden nur die wenigsten Menschen auf diese Weise beim Staubsaugen und den anderen häuslichen Arbeiten vorgehen. Wenn Sie aber erst einmal ein wenig im Alltag experimentieren, werden Sie schnell feststellen, dass

Achtsamkeit in Verbindung mit den anderen Fähigkeiten, die Sie sich durch die Yoga- und Meditationsübungen erwerben, ein lästiges Arbeitspensum in eine therapeutische Übung und eine frustrierende Beschränkung in eine Gelegenheit zur Selbstheilung verwandeln kann. Wer nicht mit Rückenproblemen zu tun hat, kann das achtsame Staubsaugen als Vorbeugung üben. Und wenn Staubsaugen für Sie überhaupt nicht in Frage kommt, so wird es andere Arbeiten im Haushalt geben, bei denen Sie im gleichen Sinne verfahren können. Wie im Yoga arbeiten Sie mit und an den Grenzen Ihrer Möglichkeiten, wobei Sie auf die Signale Ihres Körpers achten. So können Sie erleben, wie Ihr Körper im Laufe von Wochen und Monaten kräftiger wird.

In der Klinik empfehlen wir unseren Patienten mit Rückenproblemen, sich den Lebensbereichen, in denen es durch ihre körperliche Verfassung am meisten Ausfälle gibt, auf sehr vorsichtige Weise wieder anzunähern und zunächst ein bisschen damit zu experimentieren, was ihnen möglich ist. Schmerzen zu haben muss nicht bedeuten, sich in seiner Körperlichkeit in Frage zu stellen. Vielmehr sind die Beschwerden ein Grund mehr, mit dem Körper zu arbeiten und ihn so weit wie möglich zu kräftigen, damit Sie sich in wichtigen Bereichen auf ihn verlassen können. Nichts wird besser, wenn Sie auf Ihren gewohnten Spaziergang, die Einkäufe in der Stadt, die Hausarbeit oder Ihr Liebesleben verzichten.

Experimentieren Sie, aber tun Sie es auf achtsame Weise! Finden Sie heraus, was funktioniert oder was Sie verändern müssen, um den wichtigsten Alltagsaufgaben nachkommen zu können, auch wenn es vielleicht nur in eingeschränkter Form möglich ist. Berauben Sie sich nicht aus einem Impuls der Ängstlichkeit oder des Selbstmitleids der Aktivitäten, die das

Leben bereichern und ihm Bedeutung und Struktur geben. Erinnern Sie sich an unsere Feststellung in Kapitel 12, dass mit einer Aussage wie »Ich kann nicht« das Unvermögen vorprogrammiert ist. Es handelt sich um eine »selbsterfüllende Prophezeiung«, die sich ihre eigene Realität schafft. Aber da es lediglich ein Gedanke ist, der auch falsch sein kann, wäre es besser, sich in diesem Moment selbst zu beobachten und den »Ich-kann-nicht«-Gedanken bewusst durch einen anderen zu ersetzen: »Vielleicht geht es ja doch, mal sehen, wenn ich es mit Achtsamkeit versuche ...« Immer und immer wieder haben mir über die Jahre Menschen berichtet, dass es ihnen buchstäblich das Leben gerettet habe, in dieser Weise mit und an sich zu arbeiten.

Denken Sie an Phil, den rückenkranken kanadischen Lkw-Fahrer (Kapitel 13). Er hat lange gebraucht, um mit Hilfe des Body-Scans so weit in seinem Körper zu sein, dass es ihm gelang, seine Beziehung zu seinen starken Beschwerden zu verändern und eine dauerhafte Verbesserung zu erreichen. In den ersten Wochen des Programms ist er durch viele Höhen und Tiefen gegangen, trotzdem hat er nicht in seiner Übung nachgelassen. Am Ende war er in der Lage, anders mit seinen Rückenschmerzen umzugehen und auch sein Leben in vielen Bereichen wieder in den Griff zu bekommen.

Bevor er am Meditationstraining teilnahm, trug Phil ein TENS^[2]-Gerät, das ihm in der Schmerzklinik als Teil seiner Therapie verschrieben worden war. Er hatte das Gefühl, darauf angewiesen zu sein, und trug es ununterbrochen. Nach ein paar Wochen Body-Scan indes war es ihm möglich, für zwei oder drei Tage auch ohne das Gerät auszukommen. Er war froh, dass er nun selbst die Schmerzempfindung positiv beeinflussen konnte. Für ihn war es ein Beweis seiner

Kraft. Als wir jedoch mit den Yoga-Übungen begannen, stellte ihn das vor ein neues Problem. Nach Ende des Programms beschrieb er mir seine Erfahrungen: »Wissen Sie, in der dritten Woche war ich drauf und dran aufzugeben, als Sie mit diesem Yoga-Zeug gekommen sind. Ich habe mir gesagt: ›Mann, das schafft dich!‹, aber weil Sie mir gesagt haben, dass ich es nicht tun muss, bin ich erst mal beim Body-Scan geblieben. Ich habe trotzdem auch ein bisschen Yoga gemacht, hauptsächlich im Ganztagsseminar. Ein paar Übungen waren ziemlich unangenehm wie das Beinstrecken, das Einrollen und das Zurückrollen in den Nacken. So etwas halte ich nicht lange aus. Bei anderen Übungen ist das anders, und die mache ich auch hin und wieder. Ich fühle mich jetzt in jedem Fall viel beweglicher.«

Im Abschlussgespräch sagte mir Phil dann: »Nein, die Schmerzen sind nicht weg, sie sind immer noch da. Aber wissen Sie, wenn ich das Gefühl habe, dass sie zu schlimm werden, ziehe ich mich heraus und nehme mir zehn, fünfzehn oder zwanzig Minuten Zeit, um zu meditieren, und das reicht, um mich wieder einzukriegen. Ich kann weitermachen und brauche für drei oder vier Stunden, manchmal fünf oder sechs, manchmal auch den ganzen Tag nicht mehr an meine Schmerzen zu denken. Ich sage immer, dass das vom Wetter abhängt.«

Auch seine häusliche Situation, das Verhältnis zu seiner Frau und zu seinen Kindern hat sich verwandelt. In Phils eigenen Worten: »Wir hatten ganz schön Probleme, als ich hier ankam, richtige Probleme, wissen Sie. Die Schmerzen haben mir dauernd zu schaffen gemacht, und ich musste mir einen anderen Job suchen und war für die meisten ja nicht qualifiziert. Das hat mir ganz schön Druck gemacht, und bevor ich es gemerkt habe, war ich mehr oder weniger am

Durchdrehen. ... Als ich aber in der Stress Reduction Clinic angefangen habe, habe ich mir gesagt: ›Mensch, das ist es‹, und seitdem hocken wir nicht mehr vor dem Fernseher. Bei schönem Wetter sitzen wir jeden Abend draußen beim Feuer. Wir sitzen zusammen, manchmal allein, manchmal mit den Nachbarn oder einem befreundeten Paar, manchmal reden wir und manchmal sehen wir nur ins Feuer. Manchmal reden nur die anderen, ich höre sie nur wie aus der Ferne und komme dabei ganz von selbst in die Atemübung und fühle mich danach viel besser. Wissen Sie, dagegen ist die Glotze gar nichts. Meine Beziehung zu meiner Frau und zu meinen Kindern hat sich zu hundert Prozent gebessert.«

Auf die Frage nach neuen Erfahrungen merkte Phil noch an: »Ja, es gibt noch etwas, das ich aus dem Programm mitgenommen habe. ... Vorher konnte ich nie vor Leuten reden wie im Kurs. Jedes Mal, wenn ich es versucht habe, habe ich einen heißen Kopf bekommen und mein Gesicht ist rot geworden wie eine Tomate, weil ich vor Menschen schon immer schüchtern und verlegen war. Ich weiß nicht, warum ich im Kurs auf einmal reden konnte. Aber jetzt hatte ich immer ein gutes Gefühl dabei, was ich auch gesagt habe. Die Worte kamen nicht nur aus dem Mund, sondern von innen, wissen Sie, aus dem Bauch.«

Schmerz und Meditation

Es ist kein Zufall, dass uns die Meditation einiges über die Bewältigung von Schmerz zu lehren hat. Die intensive Schulung in der Meditation ist traditionell die Domäne der Klöster und spirituellen Zentren. Während der vergangenen gut zweieinhalbtausend Jahre hatten die Mönche ausgiebig

Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit dem Schmerz in die Entwicklung von Methoden zur Schmerzüberwindung einfließen zu lassen. Ausdauerndes Meditieren kann physisch wie psychisch sowohl qualvoll als auch beglückend und befreiend sein. Man stelle sich nur einmal vor, das Programm unseres Ganztagsseminars, wie es in Kapitel 8 dargestellt ist, über Wochen oder Monate in Schweigen beizubehalten. Und tatsächlich gibt es Menschen, die genau das in speziellen Meditations-Retreats tun und es meist als zutiefst bereichernd erleben.

Wenn man für längere Zeit mit gekreuzten Beinen reglos auf dem Boden sitzt, in der Regel für eine halbe bis zu einer ganzen Stunde oder sogar länger und das täglich insgesamt zehn Stunden über Tage oder Wochen, kann es sein, dass der Körper irgendwann unerträglich zu schmerzen beginnt. Betroffen sind vor allem Rücken, Nacken, Schultern und Knie. Für gewöhnlich legen sich diese Schmerzen von selbst wieder, aber sie bis dahin tagelang durchzustehen ist eine ziemliche Herausforderung. Wer bereit ist, sich dieser Erfahrung bewusst zu stellen, sich dem Schmerz zu öffnen, ihn anzunehmen und zu beobachten, ohne vor ihm davonzulaufen, erfährt dabei eine Menge über sich selbst und das Phänomen »Schmerz«. Vor allem sieht man, dass es möglich ist, mit ihm zu arbeiten. Man sieht, dass andauernder Schmerz keine feste Größe ist, sondern sich ständig in seiner Qualität verändert. Man sieht, dass Empfindungen einfach sind, was sie sind, und dass Gedanken und Gefühle einer ganz anderen Kategorie angehören. Man sieht, dass der Geist eine große Rolle beim Leiden spielt, aber ebenso in der Befreiung vom Leiden. All das lehrt der Schmerz.

Wer an einem Meditations-Retreat mit längeren Sitzperioden teilnimmt, wird zwangsläufig mit der

Schmerzerfahrung konfrontiert, denn wenn man über längere Zeit eine ungewohnte Körperposition einnimmt, ist dies in der Anfangsphase unvermeidlich. Der Schmerz stellt sich aber nicht nur durch die ungewohnte Sitzhaltung ein, sondern auch durch die angestaute physische Spannung, die wir unbemerkt mit uns herumtragen und die sich uns nun im Stillsitzen auf qualvolle Weise offenbart. Die Form dieser Beschwerden hat starke Ähnlichkeit mit dem Spektrum an Schmerzerfahrungen, wie man es von chronischen Erkrankungen kennt: ein Ziehen und Brennen, plötzliches Stechen oder Reißen in den Knien, in Rücken und Schultern. Man braucht nur aufzustehen und ein wenig umherzugehen, um den Schmerzen ein Ende zu bereiten. Ein ernsthaft Meditierender wird aber zumeist sitzen bleiben, um die Kraft seiner Achtsamkeit auf den Schmerz als eine Erfahrung unter anderen zu richten. Dafür wird er mit der Steigerung seiner Fähigkeit belohnt, Stille, Konzentration und Gleichmut auch angesichts starker Beschwerden aufrechtzuerhalten. Natürlich ist dies keine leichte Lektion. Man muss bereit sein, sich dem Schmerz immer und immer wieder auszusetzen, tagein, tagaus, ihn zu beobachten, mit ihm zu atmen, ihm nachzugehen und ihn anzunehmen. Die Meditation wird so zu einem Experiment mit dem Schmerz, um sein Wesen besser zu verstehen, um zu lernen, wie man in ihn hineingeht und wie man mit ihm auskommt.

Wie wir schon im letzten Kapitel gesehen haben, deuten neuere Studien darauf hin, dass Menschen mit langjähriger Meditationserfahrung eine sehr viel höhere Schmerztoleranz besitzen als Meditationsneulinge. Zumindest geht das aus ihrer Einschätzung der Schmerzerfahrung hervor, die sie beim selben Schmerzreiz als sehr viel weniger unangenehm einstufen. Gleichzeitig weisen sie ein erhöhtes

Gewebsvolumen in gewissen Hirnarealen auf, die mit der Verortlichung von Körperempfindungen und der Steuerung emotionalen Ausdrucks im Zusammenhang stehen. Die meditationserfahrenen Probanden waren offenbar in der Lage, die sensorische Seite des Schmerzerlebens und die Dimension der Gedanken und Gefühle, die sich häufig mit der Schmerzempfindung vermischt und damit den Leidensdruck erhöht, voneinander zu trennen. Sie nehmen den Schmerz als bloße Empfindung wahr, ohne ihr »Ich« in Form kognitiver und emotionaler Reaktionen hineinzutragen. Das hier experimentell bestätigte Phänomen der »Entkopplung« ist etwas, das wir jeden Tag in den MBSR-Kursen beobachten können.

Sportler und Schmerzen

Nicht nur Meditierende, auch Hochleistungssportler kennen Formen selbstauferlegter Schmerzen und benutzen die Kraft ihres Geistes, um *mit* dem Schmerz zu arbeiten und sich nicht von ihm besiegen zu lassen. Sie bringen sich ständig selbst in Situationen, in denen sie zwangsläufig mit Schmerzerfahrungen konfrontiert sind. Es ist beispielsweise unmöglich, eine Marathonstrecke in höchstem Tempo ohne Schmerzen zu bewältigen, und den meisten von uns würde das nicht einmal in gemessenerem Tempo gelingen.

Warum also tun sie das überhaupt? Marathonläufer wissen wie alle Hochleistungssportler aus eigener Erfahrung, dass sie mit dem Schmerz arbeiten und ihn verwandeln können. Wenn der Körper gegen Ende eines Rennens wegen der permanenten Unterversorgung der Muskeln mit Sauerstoff förmlich aufschreit, muss der Athlet in sich gehen und

entscheiden, ob er das Tempo zurücknimmt oder Reserven anderer Art mobilisiert, die es ihm ermöglichen, über die Grenze hinauszugehen, die für andere das Maximum des Erträglichen darstellt. Das gilt für einen 100-Meter-Sprint wie für einen 42,2-Kilometer-Marathon, für einen Ultramarathon nicht anders als für einen Triathlon, für ein Radrennen ebenso wie für einen Wettkampf im Rudern oder im Schwimmen oder welche Disziplin auch immer.

Immer ist es der Geist, der zuerst kapituliert, nicht der Körper – von einer Verletzung und akutem Wundschmerz abgesehen, mit dem der Körper das Aufgeben erzwingt und sich so vor weiteren Schäden bewahrt. Auch Sportler können von Konzentrationsausfällen, Versagensängsten, Selbstzweifeln und der Aussicht auf eine schmerzreiche Trainings- und Wettkampfzeit geplagt werden. Nicht nur aus diesen Gründen teilen heute viele Hochleistungssportler und Trainer die Überzeugung, dass ein systematisches mentales Training ebenso wichtig ist wie das körperliche. Nur so sind Spitzenleistungen zu erbringen. Darin bestätigt sich wieder die Auffassung des neuen Paradigmas, dem zufolge ein Maximum an körperlicher Fitness und Höchstleistungen jeder Art nur in Verbindung mit mentaler Stärke erreichbar sind. Körper und Geist müssen gleichermaßen trainiert werden.

1984 hatte ich Gelegenheit, mit der olympischen USA-Männer-Rudermannschaft zu arbeiten. Meine Aufgabe bestand darin, die Ruderer in denselben Meditationstechniken zu unterweisen, die die Patienten im MBSR erlernen, um mit ihren chronischen Schmerzen zurechtzukommen. Nach unserer gemeinsamen Arbeit waren diese Weltklasse-Athleten in der Lage, die Achtsamkeit in der gleichen Weise wie unsere Schmerzpatienten einzusetzen, um mit Schmerzen umzugehen, die während des Trainings oder

Wettkampfs auftraten, obwohl sie natürlich am anderen Ende der Skala körperlicher Fitness arbeiteten.

Für Leser mit chronischen Rückenschmerzen kann es auch interessant sein, zu erfahren, dass John Biglow, Mitglied der amerikanischen Olympiamannschaft von 1984, in jenem Jahr die Rangliste der besten amerikanischen Einer-Ruderer anführte, obwohl er sich 1979 einen Bandscheibenvorfall zugezogen hatte und seitdem an chronischen Schmerzen litt. Aufgrund dieser und einer weiteren schweren Verletzung im Jahr 1983 war er nicht mehr in der Lage, länger als fünf Minuten mit voller Kraft zu rudern, wonach er jeweils eine dreiminütige Pause einlegen musste. Dennoch hat er es durch vorsichtiges Trainieren und genaues Beobachten seiner Grenzen geschafft, seinen Rücken so weit zu stabilisieren, dass er ihm die enorme Anstrengung abverlangen konnte, die nötig ist, um sich einen Platz unter den Weltbesten im Rudersport zu sichern. Um als Vertreter der Einer-Klasse in das olympische Team aufgenommen zu werden, musste er gegen die schnellsten, stärksten und wettkampferprobtesten Ruderer des Landes antreten und bestehen (die Rennen gehen über eine Distanz von 2000 Metern, die in etwa fünf Minuten bewältigt wird). Man stelle sich das Maß an Zuversicht, Entschlossenheit und achtsamem Körperbewusstsein vor, das ein Mensch mit einem schweren chronischen Rückenleiden aufbringen muss, um sich ein solches Ziel zu setzen, geschweige denn es zu erreichen. Aber dieses selbstgesetzte Ziel war für ihn so bedeutsam, dass er aus ihm die Kraft schöpfte, seinen beschwerlichen, schmerzreichen und einsamen Weg durchzuhalten.

Bei den Olympischen Spielen 2012 in London bewältigte der Iranische Gewichtheber im Superschwergewicht Behdad Salimikordasiabi beim ersten Versuch im Stoßen

245 Kilogramm. Zusammen mit seinem Ergebnis im Reißen hatte er sich mit seiner Gesamtpunktzahl zu diesem Zeitpunkt bereits die Goldmedaille gesichert. Da er jedoch noch zwei Versuche hatte, feuerte ihn das begeisterte Publikum an, den Weltrekord zu brechen, der damals von seinem eigenen Trainer gehalten wurde. Als dies beim ersten Mal misslang, verzichtete er auf einen weiteren Versuch, trotz der ihn dazu drängenden Menge und der aufgeheizten Atmosphäre des Augenblicks. Später erklärte er dazu, dass er, obwohl er zuvor im Training bereits höhere Gewichte gestemmt hatte, zwischen den Versuchen zu lange pausiert habe und seine Muskeln »kalt« geworden seien. Daher wäre es unklug gewesen, an diesem Tag einen Weltrekordversuch zu unternehmen, zumal es dazu noch reichlich Gelegenheit geben würde. Dies ist, angesichts der vielleicht auch im Athleten selbst hochschlagenden Emotionen, ein bemerkenswertes Beispiel achtsamer Wahrnehmung des Körpers sowie der Anerkennung und Wahrung seiner Grenzen. Auch wenn wir physisch nicht in der Lage sind, derartige Gewichte zu stemmen, besitzt doch jeder von uns die Fähigkeit, die Signale des Körpers zugunsten seines höheren Wohles zu berücksichtigen. In diesem Sinne sind wir alle Athleten, die an den Grenzen des Möglichen arbeiten.

Auf seine Weise kann jeder von uns, gleichgültig unter welcher Art von Behinderung oder Einschränkung er leidet, Außerordentliches leisten, wenn er sich sinnvolle Ziele setzt und auf kluge Weise daran arbeitet, sie zu erreichen. Und selbst wenn wir unsere Ziele nicht vollständig erreichen, so hat doch schon das Bemühen um sie etwas Heilsames. Dabei können wir unsere Grenzen respektieren, ohne uns deswegen von ihnen einsperren zu lassen. Wer das bezweifelt, betrachte sich die lokalen Wettkämpfe unter Rollstuhlfahrern

oder die Paralympischen Spiele, deren Teilnehmer uns ein ebenso bewundernswertes wie ermutigendes Beispiel dieser Haltung geben.

Kopfschmerzen

Die meisten Kopfschmerzen sind nicht Anzeichen eines Tumors oder anderer pathologischer Veränderungen, auch wenn ständig wiederkehrende starke Kopfschmerzen leicht Anlass zu solchen Befürchtungen geben können. Halten die Kopfschmerzen aber über längere Zeit an oder sind sie ausgesprochen heftig, ist es unbedingt erforderlich, sich einer gründlichen ärztlichen Untersuchung zu unterziehen, um eine organische Erkrankung auszuschließen, bevor man den Versuch unternimmt, sie mit Medikamenten oder mit Meditation in den Griff zu bekommen. Ein erfahrener Arzt wird immer so vorgehen, ehe er einen Kopfschmerzpatienten zu uns zum MBSR-Training schickt. Nach einer vollständigen neurologischen Untersuchung, die in der Regel auch eine Computertomographie umfasst, um einen Hirntumor auszuschließen, lautet die Diagnose meistens Spannungskopfschmerz oder Migräne beziehungsweise beides.

Die Mehrzahl der Patienten, die mit chronischen Kopfschmerzen zu uns kommen, erzielen mit der Meditation gute Erfolge. Wir hatten einmal eine Teilnehmerin, die schon seit zwanzig Jahren unter Migräne litt, gegen die sie jeden Tag Cafergot® nahm. In mehreren Schmerzkliniken war sie bereits ohne Erfolg behandelt worden. Sie begann mit unserem Programm und hatte bereits nach zwei Wochen zwei schmerzfreie Tage hintereinander. Das hatte sie seit zwanzig

Jahren nicht mehr erlebt. Während der übrigen Programmwochen blieb sie ebenfalls weitgehend schmerzfrei.

Dem Patienten genügt eine einzige Erfahrung, dass sein chronischer Kopfschmerz verschwinden kann, um ihn wieder an diese Möglichkeit glauben zu lassen. Sie kann auch seine Auffassung von seinem Körper und seiner Erkrankung grundlegend verändern und ihm neue Zuversicht geben, einen Zustand positiv zu beeinflussen, der bis dahin unbeherrschbar schien.

Eine ältere Teilnehmerin sagte im Kurs, dass ihr besonders die Idee zusagte, ihre Kopfschmerzen »willkommen zu heißen«. Beim nächsten Mal, als sich ein Migräneanfall ankündigte, setzte sie sich zum Meditieren hin und »sprach« mit dem Schmerz etwa auf diese Art: »Komm nur zu mir, wenn du willst, aber du sollst wissen, dass ich mich nicht mehr von dir beherrschen lasse. Ich habe heute eine Menge zu tun und kann mich nicht lange mit dir aufhalten.« Es war für die Patientin eine wichtige Entdeckung, dass sie mit dieser Ansprache an den Schmerz einen Erfolg erzielen konnte.

Die Anleitung zum Body-Scan auf der CD schließt mit der Empfehlung ab, den Atem durch eine imaginäre Öffnung am Scheitel auszublasen, so wie ein Wal, der durch sein Blasloch am Kopf ein- und ausatmet. Viele unserer Patienten benutzen diese »Öffnung« als Ventil, um darüber ihren Kopfschmerz »abzulassen«. Mit jedem Ausatmen lässt man etwas von der Spannung und dem Druck entweichen. Übt man diese Art der Atmung jeden Tag als Teil des Body-Scans, können Anflüge von Kopfschmerz leicht »ausgeleitet« werden, bevor sie sich in ausgewachsene Schmerzen verwandeln. Aber selbst wenn sich der Kopfschmerz schon festgesetzt hat, kann man die Methode wirkungsvoll einsetzen, um ihn einzudämmen oder

sogar wieder aufzulösen.

Die meisten Patienten berichten außerdem, dass *Häufigkeit* und *Intensität* ihrer Kopfschmerzen abgenommen haben, seit sie regelmäßig meditieren, und zwar auch in den Zeiten, in denen sie nicht meditieren. Diese doppelte Wirkung entspricht einer doppelten Wirkungsweise der Meditation. Während das akute Schmerzerleben durch das beschriebene »Ausleitungsverfahren« günstig beeinflusst wird, nimmt die Häufigkeit der Schmerzphasen aufgrund der zunehmenden *Entspannung* ab, die durch die Meditation erreicht wird. Und mit dem geringeren Grad an Anspannung fällt die physiologische Vorbedingung für die Entstehung von Kopfschmerz weg.

Mit der Vertiefung der Meditationspraxis stellt man im Laufe der Zeit auch fest, dass die Kopfschmerzen nicht von ungefähr kommen. In der Regel gibt es für sie definierbare Bedingungen und Auslöser. Das Problem dabei ist allerdings, dass die physiologischen Ursachen noch weitgehend unbekannt sind und die psychologischen Ursachen oft einfach übergangen werden. Natürlich kann Stress ein Grund für Kopfschmerzen sein, und gerade Menschen, die unter Spannungskopfschmerz leiden, sind sich dieses Zusammenhangs bewusst. Viele Menschen berichten aber auch, dass sie mit Kopfschmerzen aufwachen oder von ihnen befallen werden, wenn sie nicht merklich unter Stress stehen, wie am Wochenende oder zu anderen Zeiten, in denen sie eigentlich ganz entspannt sind.

Einige Wochen der Übung in der Achtsamkeit eröffnen den Patienten oft neue Einsichten in ihre Kopfschmerzen und ebenso in die Gründe und Anlässe für deren Entstehung. Manchmal stellen die Patienten fest, dass sie viel verspannter

sind, als sie dachten, sogar am Wochenende. Manchmal bemerken sie, dass ein bedrückender Gedanke dem Kopfschmerz vorausgegangen ist. Man muss sich eines solchen Gedankens nicht einmal bewusst sein, er wirkt trotzdem. So kann ein Anflug von Sorge beim Aufwachen genügen, um im Körper noch vor dem Aufstehen Spannung aufzubauen und den Kopfschmerz auszulösen, von dem man dann glaubt, man wäre mit ihm aufgewacht. Auch hier hilft es, achtsam zu sein. Spüren Sie bereits im Moment des bewussten Erwachens in Ihren Körper und Ihren Atem hinein. Um sich in diesem Impuls zu unterstützen, können Sie auch zu sich sagen »Ich wache jetzt auf« oder »Ich bin jetzt wach«. *Spüren Sie*, während Sie noch im Bett liegen, *wie es sich anfühlt*, Ihres ganzen Körpers für die Dauer einiger Atemzüge gewahr zu werden, bevor Sie aufstehen. Sie können sich auch in Erinnerung rufen, dass Sie jetzt einen völlig neuen Tag begrüßen, einen Tag voller ungeahnter Möglichkeiten, für den Sie sich bereit machen, indem Sie offen und empfänglich für alles bleiben, was immer sein Verlauf bringen mag, um ihm mit Achtsamkeit zu begegnen.

Mit der Zeit kann Sie diese Fähigkeit zu einer ruhigen Präsenz dazu führen, dass Ihnen Zusammenhänge bewusst werden, die Ihnen zuvor entgangen sind. Das kann zum Beispiel die Verbindung sein zwischen einem Gedanken, mit dem Sie aufwachen, oder irgendeinem Ereignis kurz nach dem Aufstehen und dem später am Tag auftretenden Kopfschmerz. Indem Sie sich künftig den auslösenden Gedanken bewusst machen, während er entsteht, und ihn als bloßen Gedankenimpuls loslassen, können Sie möglicherweise gezielt eine Ereigniskette unterbrechen, an deren Ende der Kopfschmerz steht. Oder Sie können etwas unternehmen, um bestimmten unangenehmen und belastenden Situationen aus

dem Weg zu gehen oder Ihre Rolle darin zu verändern. Vielleicht machen Sie auch die Beobachtung, dass der Kopfschmerz vermehrt zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Orten auftritt. Das könnte ein Hinweis auf schädliche *Umwelteinflüsse* oder Allergene sein, die möglicherweise als Auslöser dienen.

Bei manchen Menschen scheint der Kopfschmerz symbolisch für all das zu stehen, was sich in ihrem Leben in Unordnung befindet und aus dem Lot geraten ist, sei es ihr Körper, ihr Familienleben, die Arbeit oder das übrige Lebensumfeld. Sozusagen ihr ganzes Dasein bereitet ihnen Kopfschmerzen. Sie stehen für gewöhnlich jeden Tag so sehr unter Stress, dass es schwierig ist, einen Ansatzpunkt zu finden, über den sich ihre Kopfschmerzen erklären lassen. Wenn damit Ihre eigene Situation beschrieben ist, sollten Sie wissen, dass Sie vorerst keines Ihrer Probleme *lösen* müssen, um zu diesem Ansatzpunkt zu finden. Sie müssen nur eines tun: wirklich damit anfangen, im Laufe des Tages mehr Aufmerksamkeit dem augenblicklichen Geschehen zu schenken, Kopfschmerz hin, Kopfschmerz her, mit anderen Worten: sich darin üben, ganz im Körper und wahrhaft wach und präsent zu sein. Allmählich wird sich der Zustand auf natürliche Weise wieder in Richtung einer gesunden Balance und Selbstregulierung verschieben, die Allostase stellt sich wieder ein, und die Kopfschmerzen verschwinden möglicherweise wie von selbst. Es kann immer noch Jahre dauern, bis Sie sich aus einer verfahrenen Situation herausgearbeitet haben. Aber allein der Vorsatz in Verbindung mit der Bereitschaft, das, was ist, zu akzeptieren und Geduld zu üben, kann zu einem erheblichen Rückgang der Kopfschmerzen führen, lange bevor Ihre übrigen Probleme eine Lösung gefunden haben.

Die beiden hier folgenden Fallgeschichten sind Beispiele dafür, wie Kopfschmerzen symbolisch die Problematik einer ganzen Lebenssituation repräsentieren können. Fred, ein achtunddreißigjähriger Mann, wurde wegen Angstzuständen und Schlafapnoe, einem wiederholten Aussetzen der Atmung im Schlaf, zu uns überwiesen. Ursache der Apnoe war seine Fettleibigkeit. Zu jener Zeit wog Fred bei einer Körpergröße von 178 Zentimetern 170 Kilo. Zusätzlich zu seinen Angstzuständen und Atemaussetzern litt Fred an chronischen Kopfschmerzen, die unter Stressbedingungen regelmäßig auftraten. Er hasste Busfahren (»davon wird mir schlecht«), war aber auf den Bus angewiesen, da er kein Auto besaß. Er betrieb einen Imbissstand und teilte sich sein Zimmer mit einem Mitbewohner. Er war so beleibt, dass die Fettmassen am Hals im Liegen seine Atmung behinderten, und dies war auch der Grund für seine Apnoe. Sein Lungenarzt hatte ihm gesagt, dass er um eine Tracheotomie (Lufttröhrenschnitt) nicht herumkomme, wenn er nicht unverzüglich an Gewicht verliere. Diese Aussicht machte Fred große Angst, und natürlich wollte er nicht, dass es dazu kommt. Einer meiner Kollegen, der ihn in Diätfragen beriet, schlug ihm vor, wegen seiner Angstzustände an einem der MBSR-Kurse in der Stress Reduction Clinic teilzunehmen.

Als Fred in die erste Kursstunde kam, war er alles andere als begeistert und sagte sich: »Die sehen mich hier kein zweites Mal.« Zu der Zeit, als er der Teilnahme am Programm zugestimmt hatte, war ihm nicht klar gewesen, was es für ihn bedeuten würde, einem Kurs mit über dreißig Teilnehmern zu folgen. Er hatte sich unter vielen Menschen immer befangen gefühlt und konnte noch nie vor einer Gruppe sprechen. Wegen seiner Menschenscheu vermied er instinktiv jede Situation, die ihn mit dieser Problematik

konfrontiert hätte. Am Ende des Programms sagte er aber zu mir, dass es ein »Bauchgefühl« gewesen sei, das ihn zur zweiten Stunde zurückgebracht habe. Diesmal habe er sich gesagt: »Wenn ich jetzt nichts unternehme, dann wahrscheinlich nie mehr« und: »Die anderen haben auch ihre Probleme, sonst wären sie ja nicht hier«. So beschloss er, trotz seiner anfänglichen Widerstände dabeizubleiben. In der ersten Woche übte er den Body-Scan als Hausaufgabe und war sich bereits beim Treffen in der zweiten Woche sicher, dass er bei ihm »funktionieren wird«. Er sei »direkt hineingekommen« und konnte sogar vor der Gruppe berichten, wie entspannend es für ihn gewesen sei, in seinen Körper hineinzuspüren.

Mit dem regelmäßigen Üben des Body-Scans verschwanden auch die Kopfschmerzen, obwohl er bald zusätzlich unter Druck geriet, weil er nicht an Gewicht verlor, sondern zunahm und damit die Tracheotomie drohte. Trotzdem konnte er ohne Kopfschmerzen und Übelkeit Bus fahren, indem er sich einfach »entspannte, sich der Bewegung überließ und es genoss«.

Er wurde auch durchsetzungsfähiger und konnte seinen Mitbewohner, als dieser seinen Mietanteil nicht mehr zahlte, zum Räumen des Zimmers auffordern. Dazu wäre er zuvor nicht in der Lage gewesen. Mit wachsendem Selbstbewusstsein fühlte sich Fred auch in seinem Körper zunehmend wohler. Yoga war für ihn wegen seines Gewichts problematisch, daher übte er ihn nur in Maßen. Und obwohl er im Verlauf des Programms insgesamt sogar etwas zunahm, löste das keine Depression aus. Früher dagegen konnte bei ihm selbst die kleinste Gewichtszunahme zu einer schweren depressiven Phase führen.

Überdies hatte Fred Bluthochdruck. Bevor er das MBSR-

Programm aufnahm, lag der Blutdruck mitunter bei 210/170, ein gefährlich hoher Wert. Nach der Einstellung durch Medikamente betrug er durchschnittlich 140/95. Als Fred das Programm absolviert hatte, lag der Blutdruck im Durchschnitt bei 120/70. Das war der niedrigste Wert seit fünfzehn Jahren. Angemerkt sei noch, dass Fred sich innerhalb einer Woche zweimal einer Tracheotomie unterzog, ohne Erfolg, weil der Schlauch aufgrund seines Halsumfangs nicht hielt und jedes Mal herausrutschte.

Als ich ihn einen Monat nach Abschluss des Programms wiedersah, folgte er einer Diät und hatte bereits erheblich an Gewicht verloren. Er meditierte weiterhin und sagte, dass er sich in seinem ganzen Leben nicht so gut mit sich selbst gefühlt habe. Der Gewichtsverlust gab seinem Selbstbewusstsein enormen Auftrieb, er habe erstmals seit Jahren wieder glückliche Momente, und auch die Schlafapnoe habe sich mit dem Gewichtsverlust gelegt. Seit Kursende habe er nur ein einziges Mal Kopfschmerzen gehabt.

Eine Teilnehmerin in einem anderen Kurs, Laurie, vierzig Jahre alt, geschieden, wurde von ihrem Neurologen wegen ihrer Migräne und ihrer Schwierigkeiten bei der Arbeit zu uns überwiesen. Seit ihrem dreizehnten Lebensjahr litt sie an Migräneanfällen, die bis zu viermal in der Woche auftraten. Sie bekam dann ein Flimmern vor den Augen, begleitet von Übelkeit und Erbrechen. Medikamente halfen nur, wenn es ihr gelang, die Medikamente rechtzeitig einzunehmen, bevor der Kopfschmerz einsetzte. Den richtigen Zeitpunkt zu bestimmen war für sie immer schwierig gewesen. In den Monaten vor Lauries Überweisung in die Klinik waren die Migräneanfälle teilweise so massiv, dass sie Hilfe im Krankenhaus hatte suchen müssen.

Zu jener Zeit haben wir den Teilnehmern der MBSR-Kurse

in der vierten Woche des Programms manchmal den SRRS-Fragebogen (*Social Readjustment Rating Scale*) von Holmes und Rahe mit nach Hause gegeben. Wie schon in Kapitel 18 dargestellt, handelt es sich dabei um eine einfache Auflistung von Lebensereignissen. Die Aufgabe besteht lediglich darin, Ereignisse anzukreuzen, die innerhalb der zurückliegenden zwölf Monate eingetreten sind, wie zum Beispiel Tod des Lebenspartners, berufliche Veränderungen, Krankheitsfälle in der Familie, Heirat, Aufnahme eines Kredits. Jedem Ereignis ist eine Punktzahl zugeordnet, die das mutmaßliche Ausmaß an Stress repräsentiert, das mit der nötigen Anpassung an das jeweilige Ereignis einhergeht. Der Kommentar zum Test gibt an, dass eine Gesamtpunktzahl von über 150 für ein erhebliches Maß an Stress steht, das besondere Bewältigungsmaßnahmen erforderlich macht.

Als wir die Ergebnisse im Kurs besprachen, stellte sich heraus, dass Laurie die bei weitem höchste Punktzahl erreicht hatte. Sie erzählte, wie sie und ihr Freund eines Abends voller Erstaunen ihre Punktzahlen verglichen hatten; ihre betrug 879 und seine lag über 700. Sie folgerten daraus, dass sie wohl beide mehr Kraft besitzen mussten, als sie glaubten, denn im Hinblick auf ihre Punktzahl sei es »ein Wunder, dass sie noch am Leben« seien, worüber beide lachen mussten. Diese Reaktion angesichts eines Ergebnisses, das eigentlich »zum Heulen« sei, wertete Laurie als gutes Zeichen und gesunden Ansatz.

Ihr Leben war damals von der Furcht beherrscht, von ihrem geschiedenen Mann umgebracht zu werden, was er laut ihrer Aussage schon einmal versucht hatte. Überdies waren ihre beiden Söhne bei einem Autounfall verletzt worden, wenn auch nur leicht, und sie selbst durchlebte beruflich eine schwierige Periode. Sie hatte eine mittlere

Führungsposition in einem großen Unternehmen inne, das gerade umstrukturiert wurde, was für die Mitarbeiter große Belastungen und Zukunftsängste mit sich brachte – eine Situation, die dadurch noch komplizierter wurde, dass auch ihr neuer Freund und ihr geschiedener Mann in demselben Unternehmen arbeiteten.

In der fünften Woche, nachdem Laurie also den Body-Scan vier Wochen und die Yoga-Übungen zwei Wochen lang praktiziert hatte, berichtete sie, dass sie wieder das Flimmern vor den Augen gehabt habe, das für gewöhnlich einen schweren Migräneanfall ankündigt.^[53] Dieses Mal aber gelang es ihr, die Anzeichen frühzeitig wahrzunehmen. Es war ein gelegentliches Aufblinken statt einer massiven Folge von Lichtblitzen, die im Allgemeinen bedeutete, dass der Kopfschmerz nach spätestens einer Stunde einsetzen würde und bereits »nicht mehr aufzuhalten« war. Sie nahm sofort eine Tablette, legte sich ins Bett und begann mit dem Body-Scan. Ihre Hoffnung war, dass es ihr auf diese Weise erspart bleiben würde, über die nächsten Stunden drei weitere Tabletten einzunehmen, wie es die Medikation in diesem Fall eigentlich vorsah. Sie brauchte die restlichen drei Tabletten nicht mehr zu nehmen. Stolz berichtete sie, dass sie das erste Mal seit ihrer Kindheit einen Migräneanfall hatte abwenden können. Sie führte den Body-Scan zu Ende, schlief dann ein und wachte vollkommen erfrischt wieder auf. Den Erfolg führte sie auf zwei Faktoren zurück: Erstens konnte sie spüren, dass sie durch das regelmäßige Meditieren während der vergangenen Wochen sensibler für ihren Körper und ihre Gefühle geworden war. So konnte sie die Vorboten des Migräneanfalls frühzeitig erkennen und Gegenmaßnahmen ergreifen. Zweitens gab es jetzt etwas, das sie selbst tun

oder zumindest versuchen konnte, ein Mittel, das ihr als Alternative zur Tabletteneinnahme zur Verfügung stand. Sie war dem sich anbahnenden Kopfschmerz auf neue Weise begegnet, indem sie sich auf ihr inneres Potenzial verließ, um ihn und sich selbst über die Achtsamkeitsübung aufzufangen. Obwohl ihr Leben weiterhin eine einzige Zerreißprobe war, blieb Laurie während der kommenden Wochen schmerzfrei.

Eine Woche nach Kursende aber, inmitten der Vorbereitungen für das bevorstehende Erntedankfest, hatte Laurie wieder einen schweren Migräneanfall, der zwei Tage lang anhielt. Obwohl sie mehr Zeit im Badezimmer als mit ihrer Familie zubrachte, weil sie sich ständig übergeben musste, weigerte sie sich, ins Krankenhaus zu fahren. Sie konnte nur daran denken, dass ihre Söhne eigens zum Erntedankessen nach Hause gekommen waren und wie furchtbar es sei, ausgerechnet an diesem Tag krank zu sein.

Als wir uns am nächsten Morgen sahen, war sie völlig aufgelöst, bleich und den Tränen nahe. Nach all den Fortschritten während des Programms kam sie sich nun wie eine Versagerin vor. Sie hatte gehofft, dass ihr Arzt zustimmen würde, das Inderal[®] abzusetzen, wenn es ihr gelang, schmerzfrei zu bleiben. Jetzt hatte sie das Gefühl, dass diese Möglichkeit »durch ihre Schuld« in weite Ferne gerückt sei. Als Versagerin fühlte sie sich auch deshalb, weil sie keine Ahnung hatte, woher die Migräne überhaupt gekommen war. Sie erzählte, der Gedanke an das Erntedankfest habe ihr keinen Druck gemacht, im Gegenteil habe sie sich auf das Fest gefreut. Bei näherer Betrachtung wurde ihr dann aber schnell klar, dass das diesjährige Erntedankfest eine besondere Bedeutung für sie hatte und sie ihm mit größeren Erwartungen als sonst entgegensah, weil ihre beiden Söhne, die sie für ihr Gefühl viel zu wenig sah,

ihren Besuch angesagt hatten. Im Verlauf des Gesprächs erinnerte sie sich sogar daran, am Tag vor dem Anfall das Flimmern vor den Augen gesehen zu haben, ohne es jedoch mit vollem Bewusstsein wahrzunehmen. Irgendwann habe ihr Freund sie nach ihren Plänen für das Abendessen gefragt, worauf sie geantwortet habe: »Ich weiß es nicht, ich kann gar nicht nachdenken, mein Kopf ist leer.«

Wahrscheinlich war das der kritische Zeitpunkt, zu dem ihr Körper in Bezug auf den bevorstehenden Migräneanfall ein Warnsignal gab, das aus irgendeinem Grund diesmal nicht zu ihr durchdrang. Später meinte sie, vermutlich sei sie diesmal, trotz des erst vier Wochen zurückliegenden Erfolgserlebnisses, zu beschäftigt, zu aufgeregt und auch zu müde gewesen, um auf ihren Körper zu hören.

Als Laurie sich ein wenig beruhigt hatte, war sie auch in der Lage zu sehen, dass diese schlimme Migräneattacke nicht bedeutete, dass sie eine Versagerin ist. Man konnte sie aber als Hinweis verstehen, in Zukunft noch genauer auf die Signale des Körpers zu achten. Laurie begann einzusehen, dass es wohl unrealistisch ist anzunehmen, ein seit siebenundzwanzig Jahren bestehendes Migräneproblem innerhalb von vier Wochen ein für allemal in den Griff zu bekommen, und das in einer Lebensphase, die voller Umbrüche ist.

So gelang es Laurie, in diesem neuesten Migräneanfall eine einmalige Episode zu sehen, die sie nicht generell zur Versagerin machte. Sie verstand, dass es dieser *bestimmte* Kopfschmerz zu dieser *bestimmten* Zeit war, aus dem sie etwas lernen konnte, das ihr bis dahin noch nicht völlig klar gewesen war, und dass er so gesehen letztlich von Nutzen für sie war. Er lehrte sie, zu akzeptieren, dass sie sich in einer krisenreichen Lebensphase befand, in der sie sich zusätzlich

zu ihren beruflichen Problemen auch noch mit der Bedrohung durch ihren Ex-Gatten und anstehenden Gerichtsterminen auseinanderzusetzen hatte. Er lehrte sie, dass solche Belastungen nicht einfach verschwinden, weil man einem Feiertag entgegensieht. Vielmehr kann ein so besonderer Tag zu einer emotional stark aufgeladenen Situation führen, eben weil mit ihm – wenn auch unbewusst – eine ausgeprägte Erwartungshaltung verbunden ist. Die wichtigste Lehre der Schmerzattacke war jedoch, dass sie es sich gerade in dieser Phase ihres Lebens nicht leisten konnte, die Signale ihres Körpers zu ignorieren oder zu übergehen. Sie hatte sie zu respektieren und musste in noch höherem Maß als zuvor bereit sein, bei den ersten Warnzeichen *sofort* aus ihrem Tun herauszutreten, um ihr Medikament zu nehmen und sich zum Body-Scan hinzulegen. Wenn die ganze Katastrophe des Lebens genau das von ihr verlangte, dann musste sie sich eben dieser Notwendigkeit beugen. Nur so konnte sie hoffen, schließlich mehr echte Harmonie in ihrem Leben zu verwirklichen und sich von dem zu befreien, was ihr – im eigentlichen und übertragenen Sinn – Kopfschmerzen bereitete.

24. Emotionaler Schmerz

Leidensfähigkeit ist kein Monopol des Körpers. Emotionaler Schmerz, seelisches und geistiges Leiden, ist ein Phänomen, das noch viel häufiger vorkommt als körperlicher Schmerz und mindestens ebenso lähmend sein kann. Psychisches Leiden tritt in vielen Formen auf. So kann es die Gestalt der Selbstanklage annehmen; wir machen uns Vorwürfe wegen etwas, das wir getan oder nicht getan haben, oder wir fühlen uns unwert, dumm und unfähig. Haben wir einen anderen Menschen gekränkt, setzen Gefühle von Schuld ein, eine andere Form psychischen Leides, die sowohl Züge der Reue als auch der Selbstbeziehung trägt. Weitere Formen sind Sorgen, Angst, Furcht und Panik, Verlustschmerz und Trauer, Verlegenheit und Demütigung, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Manch einer von uns trägt seelisches Leiden in der einen oder anderen Form tief im Inneren wie eine schwere und zuweilen geheime Last mit sich herum, unter Umständen sogar ein Leben lang und ohne sich dessen bewusst zu sein.

Ebenso wie bei physischem Schmerz können wir bei psychischem Schmerz Achtsamkeit einsetzen, um die dem Leiden innewohnende Energie für Heilung und Reifung zu nutzen. Der Schlüssel dazu ist die Bereitschaft, dem Leiden seinen Platz zu geben, es so, wie es ist, im Hier und Jetzt anzunehmen und zu beobachten, ohne es anders haben zu wollen, mit anderen Worten mit ihm umzugehen, wie man es mit körperlichen Symptomen und Schmerzen oder mit einem Gedanken tun würde, der sich hartnäckig wieder einstellt.

Allerdings ist es in schmerzvollen, emotionsgeladenen Situationen schwierig, einen Haltungswechsel vorzunehmen, der es erlaubt, die Gegenwart mit allem, was sie bringen mag, zu akzeptieren. Ob es sich dabei um einen Augenblick großer Angst, des Zorns, der Demütigung, der Niedergeschlagenheit oder des Gefühls von Ohnmacht handelt: Die Bereitschaft, *in den Momenten* der Bedrängnis und der nachklingenden Erregung Achtsamkeit zu üben, ist von entscheidender Wichtigkeit, wenn wir mit und an unseren Gefühlen arbeiten wollen.

Unsere natürliche Tendenz ist freilich, dem Leiden möglichst aus dem Weg zu gehen und uns nach Kräften dagegen abzuschotten – oder aber uns von den aufwallenden Emotionen fortreißen zu lassen. In beiden Fällen sind wir zu sehr involviert und unser Geist ist zu unklar, als dass es uns gelänge, mit den Augen der Ganzheit den Moment unverstellt wahrzunehmen – es sei denn, wir haben unseren Geist darin geschult, seine eigenen Erregungszustände, welcher Art und wie schmerzlich sie immer sein mögen, als Gelegenheiten zu betrachten, anders mit einer Situation umzugehen und in ihr nicht zum Opfer unserer unbewussten Reaktionen zu werden. Ignorieren und übergehen wir aber unsere Gefühle, so trägt das am Ende nur zur Verschlimmerung unseres Leidens bei.

Wie der physische Schmerz ist auch emotionaler Schmerz ein Signal, eine Botschaft. Wir müssen unsere Gefühle ernst nehmen und sie mit ihrer ganzen Intensität spüren. Nur wenn wir uns ihnen stellen, finden wir den Weg durch sie hindurch. Wenn wir sie übergehen, zurückhalten, unterdrücken oder verharmlosen, schwelen sie in uns weiter und lassen uns nicht mehr zur Ruhe kommen. Selbst in den qualvollen Momenten tiefen Kummers, rasenden Zorns, nagender Gewissensbisse, lastender Traurigkeit oder hochwallender Angst ist es

möglich, achtsam zu bleiben, der Gefühle innezuwerden und sich zu sagen: So also fühlt sich Kummer an, so Zorn, so Schuld, so Traurigkeit, so Angst.

Auch wenn es seltsam klingen mag, so trägt doch das *Wissen* um die Gefühle in Augenblicken seelischen Leidens in sich den Keim zur Heilung vom Leiden. Nicht anders als bei körperlichem Schmerz gibt es etwas in uns, das in der Lage ist, angesichts quälender Gefühle eine unabhängige Perspektive und eine Position außerhalb des Leidens einzunehmen. Es ist der Teil in uns, der sich der Gefühle *bewusst* werden kann und sie als das sieht, was sie sind. Welcher Art sie auch sein mögen, er nimmt sie in ihrer Gegenwärtigkeit an, ob sie sich nun in unverhüllter Heftigkeit zeigen oder in einer ihrer vielen Verkleidungen wie innere Fragmentierung, Verhärtung oder Selbstentfremdung. Es ist der Teil in uns, der von den Stürmen des Inneren nicht mitgerissen und herumgeworfen wird. Der Sturm muss sich austoben, und das Leiden will gespürt sein, aber es nimmt einen anderen Verlauf, wenn es von Achtsamkeit getragen ist. Unser Gewahrsein des Schmerzes ist nicht der Schmerz selbst, sondern was den Schmerz umfängt, so wie die Weite des Himmelszeltes das Wettergeschehen umspannt.

Die Gefühlsstürme sind nun nicht mehr etwas, was uns einfach *widerfährt*, als seien wir Opfer einer äußeren Macht. Wir übernehmen die Verantwortung für das, was wir in diesem Augenblick fühlen, weil es das ist, was genau jetzt in unserem Leben geschieht. Auch der Augenblick des Schmerzes ist Teil der Intensität unseres Lebens und hat uns vieles zu lehren, selbst wenn kaum jemand diese Art von Lektion freiwillig auf sich nehmen würde. Indem wir bewusst eine Beziehung zu unserem Leiden herstellen, lassen wir uns aktiv auf unsere Gefühle ein, anstatt ihnen einfach nur

ausgeliefert zu sein.

Aber auch dann, wenn das Leiden so groß ist, dass es das klare Bewusstsein und das Wissen um einen größeren Zusammenhang zu verschlingen scheint, erlaubt die bewusste Betrachtung der Gefühle noch bis zu einem gewissen Grad eine Art verständiger, wissender Distanz. Der Schmerz mag noch so groß sein, ihm ist die Spitze genommen, wenn man fragt, *wer* jetzt leidet, und wenn man den eigenen Geist dabei beobachtet, wie er sich aufbäumt und in Schmerzen windet, wie er tobt und widerstrebt, wie er leugnet und sich in Phantasien ergeht.

Achtsamkeit hilft uns dabei, das Wesen des Leidens besser zu verstehen. Manchmal klären sich so die Missverständnisse, Übertreibungen und mit ihnen die Konfusion, die verletzten Gefühle, der emotionale Aufruhr und das trotziges Beharren. Versuchen Sie einmal, wenn Sie die nächste Leidensphase durchmachen, auf eine leise innere Stimme zu horchen, die vielleicht sagt: »Ist es nicht ganz erstaunlich, was ein Mensch alles erträgt, wie viele Seelenqualen er auszuhalten oder auch heraufzubeschwören bereit ist, um darin zu versinken?« Wenn Sie auf diese leise Stimme achten, die aus Ihrem Inneren, aus Ihrem Leiden zu Ihnen spricht, erinnert sie Sie vielleicht daran, dem Wechsel Ihrer Emotionen mit »verständiger Aufmerksamkeit« aus einer gewissen Distanz als Beobachter beizuwohnen. Vielleicht fragen Sie sich, wie die Sache wohl ausgehen wird, wohl wissend, dass Sie den Ausgang nicht kennen und einfach abzuwarten haben. Eines gibt es jedoch, dessen Sie gewiss sein können: dass das Leiden seine Auflösung finden wird, dass die Woge des Schmerzes ihren Gipfelpunkt nicht lange halten kann und irgendwann wird brechen müssen. Und Sie wissen auch, dass Ihr Umgang mit dieser Woge im Augenblick

ihrer höchsten Erhebung Einfluss darauf hat, welche Spuren sie hinterlässt. Wenn Sie zum Beispiel in plötzlich aufwallendem Zorn etwas sagen oder tun, womit Sie einen Menschen tief verletzen, haben Sie eine ohnehin leidvolle Situation noch verschärft und ihre Lösung noch weiter in die Ferne gerückt. Vielleicht gelingt es Ihnen, in einem Augenblick großen emotionalen Schmerzes zu akzeptieren, dass Sie nicht wissen, wie sich die Dinge von hier aus weiterentwickeln, um mit dieser akzeptierenden Haltung den Prozess der Heilung einzuleiten.

Wir leiden auf vielfältige Weise, doch für gewöhnlich handelt es sich um Variationen einiger weniger Hauptthemen. Wenn Sie angesichts emotionaler Stürme Achtsamkeit walten lassen, nehmen Sie vielleicht einen inneren Widerstand gegen das Schon-geschehen-Sein wahr. Vielleicht hat der Teil in Ihnen, der dies erkennt, sich in gewisser Weise bereits mit dem Geschehenen und der Situation, wie sie ist, abgefunden. Vielleicht erkennt dieser Teil auch, dass die revoltierenden Gefühle dennoch zum Ausdruck kommen müssen, dass sie noch nicht so weit sind, sich mit den Dingen abzufinden und sich zu beruhigen, und dass auch dies in Ordnung ist.

In der Meditation wird besonders deutlich, dass unser Geist eine ausgesprochen starke Tendenz hat, die Gegebenheiten abzulehnen, wenn erst die Perspektive des Ego ins Spiel kommt: *mein* Schmerz, *meine* Bedrängnis, *mein* Kummer. Wie Einstein betonte, sperrt uns diese Sichtweise in das Gefängnis der Identifikation mit dem Getrenntsein. Und wie wir auch schon gesehen haben, behindert sie uns in unserer Klarsicht und unserem Vermögen zur Selbstheilung gerade dann, wenn wir dieser Fähigkeiten vielleicht am meisten bedürfen.

Wenn Ihnen im aufkommenden Seelenschmerz in einer

plötzlichen Einsicht das emotionale Geschehen klar wird, begnügen Sie sich damit, es zu beobachten, anstatt sich im nächsten Schritt selbst zu verurteilen, weil Sie es »nicht schaffen«, die Gegebenheiten zu akzeptieren und sich mit dem größeren Ganzen zu verbinden. Das wäre nur mehr bewertendes idealistisches Denken. Was in solchen Augenblicken wirklich nützt, ist zu spüren, was hier und jetzt spürbar wird, und uns davon durchströmen zu lassen, im Gewahrsein und als Beobachter unserer Gedanken und Gefühle, solange der Prozess auch andauern mag, und mit einem gewissen Gleichmut. Möglicherweise ist ein bestimmtes Maß an Widerstreben dem Augenblick vollkommen angemessen. Vielleicht versetzt Sie ein drohendes Unglück oder eine böse Vorahnung in Schrecken. Vielleicht haben Sie einen schmerzhaften Verlust oder ein Unrecht erlitten oder bereuen eine Fehlentscheidung, die Sie jetzt nicht einfach »akzeptieren« können. All dies ist vollkommen legitim.

Wie wir schon in Kapitel 2 gesehen haben, bedeutet Akzeptanz nicht, dass man die Geschehnisse immer *gutheißen* muss oder sich allem einfach willenslos fügt. Bei der Akzeptanz geht es nicht um Kapitulation oder Selbstaufgabe. In der Art, wie wir das Wort hier verwenden, bedeutet es lediglich, die Tatsache anzuerkennen, dass jedes bereits eingetretene Ereignis als *schon geschehen* der Vergangenheit angehört. Manchmal wird sich Akzeptanz erst allmählich einstellen können, wenn die inneren Stürme sich gelegt haben.

Wenn wir zu einem tiefen Blick in den eigenen Seelenschmerz und seine Nachwehen bereit sind, können wir Einsichten gewinnen, von denen höchst heilsame Impulse ausgehen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist die der

Unausweichlichkeit von Veränderung, die unmittelbare Erfahrung, dass *Unbeständigkeit zum Wesen aller Dinge und Verhältnisse gehört*. Wir haben dies am Beispiel physischen Schmerzes gesehen, der sich ständig in Intensität und Qualität verändert und manchmal nicht einmal einen definierbaren Ort im Körper zu haben scheint. Und wir haben auch gesehen, dass sich unsere Haltung, unsere Gedanken und Gefühle in Bezug auf den körperlichen Schmerz verändern.

Nach einem ebenso tiefen Blick in unser gegenwärtiges seelisches Leiden wird deutlich, dass auch hier die Gedanken und Gefühle ausgesprochen turbulent sind, dass sie kommen und gehen, auftauchen und wieder verschwinden, ständig einander ablösend und sich verwandelnd. In Zeiten großer Belastung können uns bestimmte Gedanken und Gefühle unablässig heimsuchen, in quälender Weise die Erinnerung an eine Situation wachhalten und damit die stets wiederkehrende Frage, wie die Situation überhaupt zustande gekommen ist und was man hätte anders machen können. Man macht sich selbst oder einem anderen Menschen andauernd dieselben Vorwürfe, repetiert eine bestimmte Szene unzählige Male in Gedanken und grübelt endlos über die Frage, wie es nun weitergeht und wie sich das Geschehene auf das eigene Leben auswirken wird.

Gelingt es in solchen Momenten, achtsam zu sein und genau zu beobachten, wird man feststellen, dass diese immer wiederkehrenden Bilder, Gedanken und Gefühle einen Anfangs- und einen Endpunkt haben, dass sie wie Wellen sind, die im Geist entstehen, sich in ihm auftürmen und wieder verebben. Vielleicht bemerken Sie auch, dass keine Welle völlig einer anderen gleicht. Jede neu aufkommende Welle zeigt geringfügig andere Eigenschaften, durch die sie sich von

allen vorangegangenen Wellen unterscheidet.

Vielleicht können Sie außerdem zyklische Schwankungen in Qualität und Intensität Ihrer Gefühle feststellen. In einem Moment fühlen Sie vielleicht dumpfen Schmerz, im nächsten heftige Qual und rasende Wut, im nächsten Moment Angst, wiederum gefolgt von einem dumpfen Brüten oder auch von Erschöpfung. Und zwischendurch vergessen Sie vielleicht Ihren Schmerz für Momente ganz. Wenn Sie auf diese Weise die Veränderlichkeit Ihrer Gemütszustände erfahren, lernen Sie möglicherweise zu verstehen, dass keines Ihrer Erlebnisse von Dauer ist. Sie erfahren unmittelbar an sich selbst, dass das Leiden keineswegs beständig und einförmig ist, sondern sich verändert, dass es anschwillt und abflaut, kommt und geht, genauso wie Ihr Atem, der auch immerzu kommt und geht.

Der Teil in Ihnen, der achtsam ist, nimmt lediglich wahr, was Augenblick um Augenblick zu ihm durchdringt. Weder lehnt er es ab, noch verdammt er irgendetwas oder irgendjemanden, noch wünscht er sich die Dinge anders. Er ist nicht einmal erregt. Das wahrnehmende Bewusstsein ist ein Ort des anteilnehmenden Verstehens im eigenen Inneren, ein Ort der Stille in Zeiten des Aufruhrs, vergleichbar einer mitfühlenden Mutter, bei der ein verängstigtes Kind Zuflucht und Sicherheit findet. Sie weiß, dass alles vorübergeht, was ihr Kind beunruhigt, und dass sie ihm aus der Tiefe ihres Wesens Trost, Zuversicht und Frieden spenden kann.

Wenn wir in uns die Achtsamkeit pflegen, können wir auf ähnliche Weise uns selbst Mitgefühl entgegenbringen. Manchmal müssen wir uns unserer selbst auf mütterliche Weise annehmen, als ob das Leiden ein Kind wäre, das unserer Obhut bedarf. Und warum sollten wir auch nicht uns selbst mit Mitgefühl, Milde und Verständnis begegnen,

gerade dann, wenn wir ganz für das Leiden geöffnet sind? Es ist eine eigene, wunderbar heilsame Form der Meditation, sich selbst mit ebenso viel Wärme und Nachsicht zu behandeln wie einen anderen Menschen, den wir leiden sehen. Sie ist der Nährboden für eine Haltung der »liebenden Güte«, die keine Grenzen kennt von Ich und Du.

Die Was-ist-mein-Weg-Meditation

Eine der Hauptursachen für das Leid in unserem Leben ist das Beharren auf unserer Vorstellung, wie die Dinge zu sein haben. Wenn sie sich in unserem Sinn entwickeln und wir das Gefühl haben, unseren Willen zu bekommen, erfahren wir Zufriedenheit. Wenden sich die Dinge aber »gegen uns« und nehmen sie nicht den erwünschten, erwarteten oder geplanten Verlauf, sind wir frustriert, zornig, verletzt und fühlen uns um unseren Erfolg betrogen – wir leiden. Das Paradoxe daran ist, dass wir eigentlich gar nicht wirklich wissen, was in unserem Sinn ist, auch wenn wir ständig danach verlangen. Wenn wir bekommen, was wir wollen, ist es meistens doch nicht genug. Unser Geist hält dauernd nach Dingen Ausschau, die er zusätzlich zu brauchen meint, um sich ausgefüllt zu fühlen. Aus diesem Grund ist er meistens nicht lange zufrieden damit, wie die Dinge sind, selbst dann, wenn eigentlich alles ganz erfreulich und harmonisch ist.

Zu kleinen Kindern, die wütend werden, weil sie nicht alles haben können, was sie sehen, sagen wir gerne: »Es kann nicht immer nach deinem Kopf gehen«. Und auf die Frage »Warum nicht?« antworten wir: »Das verstehst du, wenn du groß bist.« Eigentlich ist das nichts als eine Notlüge und Ausflucht. Denn in Wahrheit zeigen wir Erwachsenen mit

unserem Verhalten kaum mehr Einsicht als unsere Kinder. Auch wir wollen auf unsere Weise, dass alles nach unserem Willen geht, lediglich die Objekte unserer Begierde sind andere. Und sind wir nicht genauso ungehalten wie unsere Kinder, wenn wir nicht bekommen, was wir wollen? Je nach Laune belächeln oder schelten wir sie wegen ihres kindlichen Habenwollens; vielleicht aber haben wir einfach besser als sie gelernt, unsere Begehrlichkeit zu verstecken.

Wenn wir uns aus dieser Falle des begehrliehen Getriebenseins befreien wollen, ist es keine schlechte Übung, sich von Zeit zu Zeit zu fragen: »Was ist denn eigentlich *meine* Vorstellung von den Dingen, was *will* ich denn wirklich? Und wenn ich es bekomme, erkenne ich es dann?« Und: »Kann ich erst dann glücklich sein, wenn alles ›perfekt‹ ist, wenn sich alles meinem Willen fügt?« Oder umgekehrt: »Ist es vielleicht in diesem Moment im Großen und Ganzen gut so, wie es ist? Nehme ich vielleicht das, was positiv in meinem Leben ist, *nicht wahr*, weil mein Geist ständig in kindlicher Weise mit neuen Ideen aufwartet, was erst noch einzutreten hat oder anders werden muss, bevor ich glücklich und zufrieden sein kann?«

Trifft das auf Sie nicht zu, können Sie einen Schritt weitergehen und fragen: »Gibt es angesichts meines gegenwärtigen Unglücks irgendetwas, das ich unternehmen kann, um zufriedener und glücklicher zu werden? Warten vielleicht Entscheidungen auf mich, die mir dabei helfen können, auf *meinen* Weg zu kommen? Habe ich die Kraft, meinen eigenen Lebensweg zu gestalten, oder bin ich dazu verurteilt, den Rest meines Lebens in Unglück und Unerfülltheit zu verbringen, weil es mein Schicksal ist oder weil ich diese oder jene Entscheidung getroffen habe oder weil vielleicht schon vor Jahrzehnten so über mich

entschieden wurde, als ich noch ein Kind war, zu dumm, unerfahren und verunsichert, um zu wissen, wie mir geschieht?«

Wenn Sie so *die Frage nach Ihrem eigenen Weg* in Ihre Meditation einbeziehen, werden Sie feststellen, dass sie Sie auf sehr wirkungsvolle Weise in die Gegenwart zurückbringt. Sie können die Frage »Was ist in diesem Augenblick mein Weg?« beispielsweise zum Inhalt Ihrer Sitzmeditation machen. Sie müssen nicht nach einer Antwort suchen, es reicht aus, die Frage zu stellen. Es hat sogar eine intensivere Wirkung, nur der Frage nachzusinnen, sie von Augenblick zu Augenblick in Ihrem Geist lebendig zu halten und auf die Antwort aus Ihrem Inneren zu lauschen: »Was ist *mein* Weg? Was ist *mein* Weg?«

Viele unserer Patienten in der Klinik stellen alsbald fest, dass ihr Leben, wie es eben jetzt ist, viel mit diesem eigenen Weg zu tun haben könnte. Welcher andere Weg könnte auch sonst der ihre sein? Welche anderen Leiden als diese könnten die ihren sein? Sie fangen an zu verstehen, dass auch das Leiden Teil ihres eigenen Weges ist und nicht unbedingt ihr Widersacher. Sie beginnen auch zu verstehen, dass zumindest manches, wenn nicht alles seelische Leiden mit dem eigenen Tun und Lassen in Zusammenhang steht und daher grundsätzlich in ihre Macht gestellt ist. Während sie so mit den Augen der Ganzheit sehen, fangen sie an zu verstehen, dass sie mehr als ihr Leiden, ihr Schmerz, ihre Krankheit sind.

Diese Einsichten gehören nicht der Ebene abstrakten Philosophierens an. Sie haben ganz konkrete, praktische Auswirkungen und sind eine unmittelbare Voraussetzung für die Fähigkeit, mit seelischem Leiden und starken Emotionen –

eigenen wie fremden – umzugehen, wo und wann immer das Leben eine unerwartete Wendung nimmt und sich plötzlich ein Abgrund auftut, ob an der Arbeitsstelle oder im eigenen Zuhause, im Arztzimmer oder auf der Intensivstation. Wenn es gelingt, in Situationen wie diesen für die eigene geistige Verfassung die Verantwortung zu übernehmen, zeigen sich damit auf trostreiche Art Brücken und Wege, wo es zuvor nur unüberwindliche Barrieren, alles verschlingende Angst, zerstörte Hoffnungen und wegbrechende Perspektiven zu geben schien.

Wenn Sie im Angesicht von Leid und Bedrohung in die eigene Mitte finden, zu dem Ort, an dem Stille und Klarheit herrschen, sind Sie damit weniger anfällig für die Angst und das Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Mitten im Schmerz finden Sie zu Ihrer Handlungskompetenz zurück, versichern Sie sich der Unversehrbarkeit Ihres Wesens, tun Sie einen Schritt in Richtung Heilung.

Auf die Gangbarkeit dieses Weges zu verweisen bedeutet nicht, Schmerz und Leid zu relativieren. Dafür sind sie viel zu real. Vielmehr soll es heißen, dass wir, noch während heftige Gefühle uns bedrängen oder die Last einer anhaltend trüben Stimmung uns niederdrückt, auch das Wissen um eine andere Dimension in uns tragen. Es ist die Gewissheit, dass unsere innere Stärke und unsere Fähigkeit zu Reifung und Veränderung, zur Überwindung von Leid und schwerem Verlust keine zufälligen und von äußeren Faktoren abhängigen Größen sind. Sie sind von Anfang an in uns angelegt und stehen uns hier und jetzt zur Verfügung.

Problemorientiertes Vorgehen –

emotionsorientiertes Vorgehen

Der achtsame Umgang mit Emotionen beginnt mit dem bewussten Zulassen aller Gedanken und Gefühle, wie sie sich tatsächlich in der Gegenwart zeigen. Um mit einem schmerzlichen Gefühl umzugehen, kann es hilfreich sein, sich einmal aus jeder Aktivität herauszuziehen, und sei es auch nur für eine kurze Zeit, um *mit dem Schmerz* zu sitzen, zu atmen und ihn zu spüren, ohne nach einer Erklärung für ihn zu suchen, ihn loswerden oder beeinflussen zu wollen. Dies allein kann genügen, um Seele und Geist zu stabilisieren und zur Ruhe kommen zu lassen.

Auch hier hilft wieder der Versuch, die Situation (wie in Kapitel 12 dargestellt) mit den Augen der Ganzheit zu betrachten. Aus der Systemperspektive werden im emotionalen Schmerz zwei miteinander verflochtene Komponenten sichtbar: die Dimension der *Gefühle* und die Dimension des *Problems*, das den Gefühlen zugrunde liegt. Während Sie Ihrem Schmerz nachspüren, können Sie sich fragen, ob es Ihnen gelingt, Ihre Gemütsverfassung getrennt von der Situation und den Geschehnissen wahrzunehmen. Wenn Sie in der Lage sind, diese beiden Ebenen Ihres Dilemmas zu unterscheiden, werden Sie auch eher einen Weg zur Lösung sowohl der Situation als auch Ihrer emotionalen Bedrängnis finden. Vermischen sich aber die beiden Ebenen, wie es oftmals der Fall ist, werden Sie in Ihrer Klarsicht und Handlungsfähigkeit stark beeinträchtigt sein. Sie kommen in einen Zustand der Verwirrung, aus dem wiederum neues Leiden erwächst.

Um mit dem problemorientierten Lösungsansatz einen Anfang zu machen, konzentrieren Sie sich für eine Weile lediglich auf den Problemaspekt einer schwierigen Situation.

Fragen Sie sich, ob Sie das Problem in seiner Gesamtheit wahrnehmen, unabhängig von den Gefühlen, die es in Ihnen auslöst. Welche konkreten Schritte könnten Sie unternehmen, um auf der Sachebene zu einer Lösung zu kommen? Wenn es Ihnen als zu komplex erscheint, versuchen Sie, es in handhabbare Teilaspekte aufzuspalten. Wenn Sie jetzt eine Handlungsmöglichkeit erkennen, dann *tun* Sie auch etwas. Vertrauen Sie Ihrer Intuition, der Stimme in Ihrem Herzen. Wenn Sie sehen, dass Sie zur gegebenen Zeit absolut nichts ausrichten können, dann *tun Sie wirklich nichts*. Wählen Sie als Ihr Tun bewusstes *Nicht-Tun*. Verweilen Sie im Gewahrsein der Dinge, wie sie sind, und setzen Sie Ihr wissendes Nicht-Tun ein, um ganz in der Situation präsent zu sein. Dieses Geschehenlassen aus dem inneren Raum der Stille ist so sehr ein bewusster *Umgang* mit der Situation wie irgendeine gezielte Handlung, und manchmal sogar der am meisten angemessene.

Durch achtsames Vorgehen, ob es nun die Form des Tuns oder des Nicht-Tuns annimmt, lassen Sie die Vergangenheit hinter sich. Indem Sie im Jetzt handeln, verändert sich, als Folge Ihres Handelns, die Situation, und diese Veränderung wiederum wirkt sich auf das gegebene Problem aus. Man nennt dies das *problemorientierte Vorgehen*. Es ermöglicht Ihnen, auch unter hohem emotionalem Druck zweckmäßig zu agieren, und kann Sie damit vor unüberlegtem Handeln bewahren, durch das unter Umständen alles nur noch schlimmer wird.

Parallel dazu können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre *Gefühle* lenken. Versuchen Sie, den Ursprung des Leidens näher zu bestimmen. Ist es Angst oder Schuld oder Verlustschmerz? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Entsprechen sie der Realität? Gelingt es Ihnen, im Spiel

Ihrer Gedanken und Gefühle so etwas wie ein sich zusammenbrauendes Unwetter oder eine sich auftürmende Welle zu sehen, mit einer eigenen Form und Dynamik? Beeinträchtigt es Ihre Klarsicht und Ihr Urteilsvermögen, und treibt es Sie dazu, Dinge zu tun, von denen Sie wissen, dass sie die Situation verschlimmern statt verbessern?

Der achtsame Umgang mit der Dimension der Gefühle, den wir auch »verständige Aufmerksamkeit« genannt hatten, wird manchmal als *emotionsorientiertes Vorgehen* bezeichnet. Wie wir bereits gesehen haben, hat die bloße Achtsamkeit schon Einfluss auf den Ausgang der Gefühlsstürme und ist damit ein hilfreiches Mittel der Bewältigung. Ein weiterer Schritt in diesem Prozess besteht darin, sich um eine andere Form des Umgangs und Kontaktes mit unseren Gefühlen zu bemühen: Wir können unseren Gefühlen und damit uns selbst gegenüber bewusst eine Haltung elterlicher Fürsorge einnehmen, indem wir uns ihnen mitten in Leid und Schmerz mit Milde und »liebender Güte« zuwenden.

Aus meiner persönlichen Erfahrung möchte ich hier ein Beispiel anführen, das zeigt, wie problem- und emotionsorientiertes Vorgehen zusammenwirken und kombiniert eingesetzt werden können.

In einem Frühjahr ging ich mit meinem damals elfjährigen Sohn Will auf eine Klettertour in Western Maine. Wir waren mit schweren Rucksäcken unterwegs, und es war bereits später Nachmittag, als sich ein Unwetter ankündigte. Der Aufstieg war strapaziös, vor allem wegen der Last unserer Rucksäcke. Wir hatten ungefähr die Hälfte einer Serie von hohen Felsvorsprüngen hinter uns. An einem bestimmten Punkt, als wir uns an einem Bäumchen hochzogen, das aus einer Felsspalte wuchs, und erst in das Tal unter uns hinabblickten, dann auf die sich über uns formierende

Gewitterfront, bekamen wir es mit der Angst zu tun. Wir konnten keine Route über den vor uns liegenden Felsvorsprung entdecken, und es sah nach einem gefährlichen Abschnitt aus, auf dem wir leicht abrutschen konnten. Will war in diesem Moment wie gelähmt vor Angst und wollte auf keinen Fall weitergehen.

Es war nicht ganz klar, wovor wir in diesem Moment die größere Angst hatten: vor dem Weitergehen oder vor dem Gesichtsverlust. Keiner von uns beiden wollte sich die Furcht anmerken lassen, aber sie war nun einmal da. Aus meiner Sicht hatten wir zwei Möglichkeiten. Wir konnten die Zähne zusammenbeißen und es »durchziehen«, ohne uns weiter um unsere Gefühle zu kümmern, oder wir konnten die Gefühle ernst nehmen. Gerade im Hinblick auf das drohende Gewitter konnte es durchaus vernünftig sein, auf die Angst zu hören. Wir hielten uns an dem Bäumchen fest, stimmten uns bewusst auf unseren Atem und unsere Gefühle ein, und so hingen wir da zwischen Himmel und Erde, ohne zu wissen, was wir tun sollten.

Auf diese Weise konnten wir zumindest ein wenig ruhiger werden und etwas klarer denken. Wir sprachen unsere Möglichkeiten durch, erwogen unseren starken Wunsch, es bis zum Gipfel zu schaffen, um uns nicht von unserer Angst »besiegen« zu lassen, aber auch die andere Seite der warnenden Gefühle angesichts der realen Gefahr. Wir mussten nicht lange überlegen und entschieden uns, auf die Angst zu hören und von unserem ursprünglichen Vorhaben abzugehen. Vorsichtig machten wir uns an den Abstieg und fanden gerade noch rechtzeitig einen Unterschlupf, als es zu stürmen und heftig zu regnen begann. Wir verbrachten die Nacht geschützt in einer Felsnische, froh darüber, dass wir so einsichtig gewesen waren, unsere Gefühle zu respektieren.

Der Wunsch, den Gipfel zu erreichen, war freilich noch immer da. Er war jetzt sogar noch größer, weil wir nicht mit dem Gefühl nach Hause gehen wollten, dass uns unsere Angst davon abgehalten hatte, unser Ziel zu erreichen.

Beim Frühstück am nächsten Morgen machten wir einen Plan, in dem wir das Problem in zwei Komponenten zerlegten. Wir waren uns einig darüber, dass wir nicht voraussehen konnten, wie schwierig es sein würde, mit den Rucksäcken über die Vorsprünge zu gelangen, welche Probleme danach auf uns warteten und ob wir es überhaupt bis zum Gipfel schaffen konnten. Wir beschlossen aber, es trotzdem zu versuchen, uns dabei nur auf den jeweils unmittelbar vor uns liegenden Wegabschnitt zu konzentrieren und uns mit etwaigen Schwierigkeiten erst dann auseinanderzusetzen, wenn sie wirklich vor uns auftauchten.

Nach dem vielen Regen war der Fels sehr glatt, was den Aufstieg noch schwieriger machte. Ohne lange zu überlegen, beschlossen wir, es barfuß zu versuchen, um zu sehen, ob wir so einen besseren Tritt hätten, was tatsächlich der Fall war. Wir stiegen so weit hinauf, wie es mit den Rucksäcken problemlos möglich war. Als wir wieder an die Stelle mit den Felsvorsprüngen kamen, zeigte sich, dass Wills Rucksack einfach zu schwer für ihn war und ihn zu sehr abwärtszog, während er versuchte, im Fels mit Fingern und Füßen Halt zu finden. Das führte zu unserer Entscheidung, die Rucksäcke zurückzulassen und zu sehen, wie weit wir ohne sie aufsteigen konnten und was uns weiter oben erwartete. Wieder kamen wir an die Stelle mit dem Bäumchen, und dieses Mal verspürte keiner von uns beiden Angst. Barfuß und ohne Rucksack fühlten wir uns völlig sicher. Was am Tag zuvor noch ein unüberwindliches Hindernis zu sein schien, bewältigten wir jetzt mit Leichtigkeit. Wir konnten nun auch

genau die Route ausmachen, die von dem Bäumchen aus hinaufführte. Wir kletterten also weiter, bis wir ein Plateau unterhalb des Gipfels erreichten, von dem aus der Anstieg leichter wurde.

Der Ausblick hier war phantastisch. Wir befanden uns oberhalb einer Schicht sich schnell auflösender Gewitterwolken, und die vor uns liegenden Bergflanken erstrahlten eine nach der anderen im Licht der Morgensonne. Nach einer Weile brach ich auf und ließ Will allein, der vollkommen zufrieden war, in der Stille des Morgens auf einem Felsbrocken zu sitzen und den Blick auf Berge und Täler zu genießen. Es dauerte eine gute Stunde, bis ich die Rucksäcke einen nach dem anderen geholt und hinaufgebracht hatte. Dann setzten wir unseren Weg fort.

Ich erzähle hier diese Geschichte aus einem besonderen Grund. Als wir das erste Mal bei dem Bäumchen angelangt waren und nicht mehr weiterkamen, sah ich ganz deutlich, wie wichtig es war, die Angst zu spüren und ernst zu nehmen. Sie hielt uns davon ab, eine Dummheit zu begehen. In diesem Augenblick war mir auch bewusst, wie wichtig es *für uns beide* wäre, dieselbe Route unter besseren Voraussetzungen und mit einem klaren Konzept zur Problemlösung am nächsten Tag nochmals zu versuchen.

Was Will aus diesem Erlebnis mitnehmen sollte und auch mich in meiner eigenen Überzeugung bestärkte, war die Erfahrung, dass man mit seiner Angst einen Umgang finden kann, dass es möglich ist, die Furcht zu akzeptieren und zu respektieren, dass es sogar sinnvoll und klug sein kann, auf sie zu hören, und dass sie weder ein Zeichen von Schwäche ist noch etwas, das sich zwangsläufig in der gleichen Situation wiederholen muss. Was heute Furcht einflößt, kann morgen seinen Schrecken verloren haben. Es ist derselbe Berg,

derselbe Weg, es sind dieselben Kletterer, und doch ist alles anders. Indem wir bereit waren, das Problem getrennt von unseren Gefühlen zu betrachten und *beiden* Dimensionen gerecht zu werden, konnten wir in Ruhe überlegen und verhindern, dass sich die Angst unserer bemächtigt und so selbst zur Gefahr wird, weil sie uns unsicher werden lässt. Mit dieser Strategie gelang es uns, das Problem in Teilprobleme aufzuspalten, die wir uns dann jedes für sich vornahmen. Obwohl wir noch immer nicht wussten, ob unser Vorhaben gelingen würde, erlaubte uns dieses experimentierende und herantastende Vorgehen, bei dem wir uns ganz auf den Augenblick konzentrierten, einen zweiten, kreativen Versuch.

In Augenblicken emotionalen Aufruhrs oder Schmerzes kann es eine ausgesprochen therapeutische Wirkung haben, mehrgleisig vorzugehen und sowohl auf der emotionsorientierten als auch auf der problemorientierten Ebene eine Lösung anzustreben, das heißt, sich seiner Gefühle und Gedanken bewusst zu werden *und* zugleich mit der Situation zu arbeiten. Um mit stark stressbetonten und bedrohlichen Situationen zweckmäßig umgehen zu können, ist dieses simultane Vorgehen sogar unerlässlich.

Beim problemorientierten Vorgehen versuchen wir, Wesen und Ausmaß des Problems klar und möglichst unabhängig von Gefühlen zu erfassen – etwa so wie beim Neun-Punkte-Problem aus Kapitel 12. Wir versuchen zu erkennen, welche Aufgaben sich stellen, welches Vorgehen in Frage kommt, welche potenziellen Hindernisse es gibt und welche inneren oder äußeren Potenziale uns zu seiner Lösung zur Verfügung stehen. Ein solches Vorgehen setzt unter Umständen voraus, völlig Unbekanntes auszuprobieren, sich bei anderen Rat und

Hilfe zu holen oder auch neue Fähigkeiten zu erwerben. Wenn man ein Problem in seine Teilaspekte zerlegt und diese einen nach dem anderen bearbeitet, wird man feststellen, dass man auch in Zeiten emotionaler Not und Bedrängnis durchaus handlungsfähig sein kann.

Der problemorientierte Lösungsansatz hat jedoch auch seine Tücken, insbesondere dann, wenn man außer Acht lässt, dass er nur einen Aspekt des Ganzen darstellt. Diese Form von Eingleisigkeit findet sich bei Menschen, die dazu neigen, alles in ihrem Leben in einer objektiven, sachlich problemorientierten Weise abzuhandeln. Sie sind dann womöglich von ihren eigenen Gefühlen abgeschnitten und außerstande, die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen und im Sinne emotionaler Intelligenz angemessen auf sie einzugehen. Aus dieser Haltung ergibt sich kaum ein ausgewogenes Lebenskonzept, vielmehr kann sie Ursache für viel unnötiges Leid sein.

Das emotionsorientierte Vorgehen bedeutet, genau auf die eigenen Gefühle und Gedanken zu achten und mit ihnen zu arbeiten, so wie Will und ich es bei dem Bäumchen taten. Wer sich darin übt, wird entdecken, dass emotionale Krisen handhabbar sind, dass es möglich ist, die Situation mitten im Aufruhr der Gefühle bewusst in eine weitere Perspektive, in den Raum des Gewahrseins zu stellen. Diese Strategie bezeichnet man auch als *Reframing* oder »Erweiterung des Bezugsrahmens«. Es gibt ein emotionsorientiertes Reframing, ein problemorientiertes Reframing und auch eine Kombination aus beiden. Ein Beispiel für die Erweiterung des Bezugsrahmens wäre, eine Problemsituation als Herausforderung oder Chance zu betrachten. Sich im eigenen Leiden bewusst zu werden, dass andere noch sehr viel schlimmer dran sind als man selbst, ist ein Beispiel für

eine relativierende Erweiterung des Bezugsrahmens. Die größtmögliche Erweiterung des Bezugsrahmens aber ist die Achtsamkeit selbst, mit der man die Dinge betrachtet und annimmt, wie sie sind. Ich nenne das den »90-Grad-Schwenk« des Bewusstseins.^[54] Die Situation steht auf einmal im weiteren Raum einsichtigen Gewahrseins, und augenblicklich erscheint alles in anderem Licht. Neue Zugangs- und Lösungswege zeigen sich, auch wenn alles genauso ist wie vorher – ausgenommen Ihr eigener Blickwinkel.

In Zeiten des Umbruchs, des emotionalen Aufruhrs und seelischer Bedrängnis, in Momenten des Zorns, des Kammers oder der Angst, wenn wir tief verletzt oder gedemütigt sind, wenn wir uns verloren fühlen oder glauben, gescheitert und besiegt zu sein, haben wir am meisten die Gewissheit nötig, dass wir in der Tiefe unseres Wesens heil und unzerstörbar sind, dass wir mit dieser Kraft die schweren Momente bestehen können und dabei noch tiefer in das hineinwachsen, was uns als Menschen ausmacht. Mit diesem Wissen können wir innerlich zur Ruhe kommen. Wenn wir unseren emotionalen Schmerz beobachten und zulassen, uns selbst gegenüber offen und wohlwollend bleiben und zugleich die Situation auf problemorientierte Weise betrachten, schaffen wir eine Balance zwischen Fühlen und Handeln. Einerseits stellen wir uns unseren Gefühlen, erkennen sie an und lernen aus ihnen. Andererseits suchen wir nach Wegen für ein effektives Handeln, das seinerseits weitgehend verhindert, dass wir in unseren Emotionen oder eingespurten emotionalen Reaktionsmustern steckenbleiben und darüber realitätsblind werden. Ganz besonders in belastenden, bedrohlichen und emotional aufgeheizten Situationen und vor

allem auf der Ebene menschlicher Beziehungen leistet das achtsame Beobachten unserer Gedanken und Gefühle einen wesentlichen Beitrag, uns angesichts noch so aufwühlender oder schmerzlicher Gefühle unsere Handlungsfähigkeit zu bewahren. Zugleich ist Achtsamkeit der Same der Heilung von Seele und Geist.

Achtsamkeit und Depression

Der heilende Same der Achtsamkeit kann auf sehr verschiedene Weise keimen und gedeihen, so auch im Umgang mit Depressionen. Unter allen Störungen des Gefühlslebens, die enormen Leidensdruck mit sich bringen können, sind Depressionen die am meisten verbreitete Form. Depressionen sind weltweit ein gravierendes Gesundheitsproblem, wobei die technisierten Gesellschaften deutlich stärker betroffen sind. Die Rückfallquote nach mehr als drei Episoden schwerer Depression liegt bei über neunzig Prozent. In den vergangenen zwanzig Jahren hat sich nun eine sehr wichtige Entwicklung abgezeichnet, die mit dem Grundkonzept und den Meditationstechniken der MBSR-Methode arbeitet, um nach einer depressiven Episode das Risiko eines Rückfalls zu verringern. Es handelt sich um MBCT, die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, zu Deutsch: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie. MBCT wurde von drei bekannten Vertretern der Depressionsforschung und kognitiven Therapie entwickelt: Zindel Segal von der University of Toronto, Mark Williams von der Oxford University und John Teasdale, früher an der Cambridge University. Die Geschichte dieser Entwicklung haben sie in ihrem gemeinsamen Buch *Die*

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression beschrieben.^[55] In ihrer Methode haben sie das Acht-Wochen-Programm speziell für Menschen ausgelegt, die mehrere Episoden klinischer Depression hinter sich haben und erfolgreich mit kognitiver Therapie oder Antidepressiva behandelt wurden, bei Kursbeginn also relativ frei von Depressionen sind. Im Jahre 2000 haben die Autoren erstmals eine randomisierte Studie vorgelegt, in der sie zeigen konnten, dass bei Absolventen des MBCT-Programms die Rückfallquote nur noch halb so hoch war wie bei der Kontrollgruppe, deren Mitglieder lediglich eine Routineversorgung durch ihren Hausarzt erhielten und ihrem normalen Behandlungsplan folgten. Auf dieses bemerkenswerte Resultat hin wuchs rasch das Interesse unter den Vertretern der kognitiven Therapie an dem neuen, wissenschaftlich fundierten Ansatz. Ihrem ersten Buch, das sich vor allem an Therapeuten wendet, folgte ein weiteres (mit mir als Co-Autor), das für einen weiteren Leserkreis geschrieben ist.^[56] Das Wesentliche am MBCT-Ansatz ist die Einsicht, dass jeder Versuch, sich die Depression »auszureden« oder sie durch eine veränderte Denkweise in den Griff zu bekommen, an ihrer überwältigenden Eigendynamik scheitert. Diese Mentalität des »Reparierens« des vermeintlich Schadhafte ist nur ein weiteres untaugliches Mittel aus der *Dimension des Tuns*. Weitaus erfolgversprechender ist eine *zulassende, akzeptierende* und rein *wahrnehmende* Haltung, also der Wechsel in einen geistigen Modus, den wir die *Dimension des Seins* genannt haben und in den wir über die verschiedenen Meditationstechniken hineinfinden können. Wie schon mehrfach betont, sehen wir hier Gedanken, welchen Inhalts

und von welcher emotionalen Brisanz sie immer sein mögen, als einzelne »Ereignisse« in unserem Geist, die unsere »Wahrnehmungszone« passieren, wie Wolken, die über den Himmel ziehen, ohne dass sie uns persönlich betreffen oder für »wahr« gehalten werden müssen. Die Zahl der Forschungsarbeiten auf dem Gebiet wächst stetig weiter an, zudem wird MBCT jetzt auch erfolgreich in der Arbeit mit sogenannten »therapieresistenten« Depressiven eingesetzt. Darüber hinaus gibt es MBCT-Weiterentwicklungen für die Arbeit mit verwandten Gemüteserkrankungen wie chronische Angstzustände.^[57] Damit kommen wir nun zu den Anwendungen von MBSR in der Arbeit mit Angst, Furcht und Panik.

25. Angst, Furcht und Panik

In dem Film *Auf ein Neues* aus den späten Siebzigern gibt es eine herrliche Szene mit Burt Reynolds und Jill Clayburgh, die in der Möbelabteilung eines Kaufhauses eine Panikattacke hat. Während er ziemlich hilflos bemüht ist, sie zu beruhigen, sieht er sich von einer ganzen Horde neugierig starrer Kunden umringt. Er ruft: »Schnell, hat jemand Valium dabei?«, woraufhin alle prompt in ihre Taschen greifen.

Wir leben zweifellos in einem Zeitalter der Angst, und in den gut dreißig Jahren, seit der Film in die Kinos kam, hat sich daran kaum etwas geändert. Im Gegenteil, das digitale Zeitalter hat nicht wenig zur Beschleunigung unserer Lebensführung und Unstetheit unseres Geistes beigetragen. Viele Menschen kommen in die Stress Reduction Clinic, weil sie mit einer Angstproblematik zu kämpfen haben, die aus massivem Alltagsstress erwächst und durch gesundheitliche Probleme noch verschärft wird. Stressbedingte Angst gehört zu den psychischen Leiden, die in der Klinik am häufigsten anzutreffen sind. Verwunderlich ist das nicht, denn die Patienten sind ja hier, weil sie selbst oder ihre Ärzte zu der Auffassung gekommen sind, dass sie lernen müssen, sich zu entspannen und mit Stress besser umzugehen.

Wenn wir ehrlich sind, werden wir zugeben, dass unter der Oberfläche ständig Ängste lauern, auch wenn wir uns das die meiste Zeit lieber nicht eingestehen. Auch die Robustesten unter uns werden von Zeit zu Zeit davon heimgesucht. Manchmal ist es die Angst vor dem Tod, manchmal vor dem Verlassenwerden. Manchmal beruhen unsere Ängste auf

schweren Traumatisierungen wie Missbrauch, Gewalt oder gar Folter oder auch auf psychischen Mikrotraumen wie Verrat, Missachtung oder Vernachlässigung. Wir haben Angst vor oder aufgrund von Schmerzen, vor dem Alleinsein, vor Krankheit und körperlicher oder geistiger Behinderung. Wir haben Angst, dass den Menschen, die wir lieben, etwas zustoßen könnte. Wir fürchten uns davor, zu versagen, oder umgekehrt davor, erfolgreich zu sein. Wir machen uns Sorgen darüber, was andere von uns denken oder dass wir sie enttäuschen könnten. Oder wir haben Angst um die Zukunft des Planeten. Die meisten von uns tragen solche Ängste in sich. Sie sind latent in uns vorhanden und kommen häufig erst durch bestimmte Umstände zum Vorschein.

Manche Menschen können mit Ängsten besser umgehen als andere. Im Allgemeinen aber versuchen wir, in uns aufsteigende Angst möglichst zu ignorieren, zu leugnen und vor anderen zu verbergen. Mit dieser Bewältigungsstrategie verlagern wir jedoch nur das Problem: Entweder entwickeln wir unzuverlässige Verhaltensmuster, beispielsweise kompensieren wir Unsicherheit durch Passivität oder Aggression, oder wir werden von unseren Emotionen einfach überrannt und unserer Handlungsfähigkeit beraubt. Oder wir konzentrieren uns auf körperliche Symptome oder andere weniger bedrohlich erscheinende Aspekte des Lebens, die sich besser handhaben lassen. Aber selbst zu diesen eher fragwürdigen Bewältigungsstrategien sind viele Menschen mit einer akuten Angstproblematik oft nicht mehr in der Lage. Ihre Ängste treten offen zutage und lassen sich weder übergehen noch leugnen, noch vor anderen verheimlichen. Ohne eine wirksame Bewältigungsstrategie ist die Handlungsfähigkeit im Alltag hier ernsthaft in Gefahr. Chronische Angst kann zu den einengenden Mustern eines

erlernten Vermeidungsverhaltens führen und bei einigen Menschen auch Depressionen auslösen. Und nicht zuletzt entwickeln sich aus der Angst häufig die verschiedenen Formen unzweckmäßiger Bewältigungsversuche, wie wir sie in Kapitel 19 beschrieben haben.

In Kapitel 20 haben wir die Übung der Achtsamkeit als einen Weg zum achtsamen Umgang mit Stress vorgestellt. Sie lässt sich auch auf Angstsituationen übertragen, in denen sie sich ebenso positiv auswirkt. In mehreren Studien, die wir zusammen mit Kollegen von der psychiatrischen Abteilung unseres Klinikums publiziert haben^[58], konnten wir einige bemerkenswerte Verbesserungen feststellen. Patienten, bei denen unter anderem eine generalisierte Angststörung oder Panikstörung diagnostiziert worden war, zeigten im Verlauf des Acht-Wochen-Programms signifikant verminderte Werte für Angst und Depression, die sich auch bei der drei Jahre später durchgeführten Nachbewertung als weiterhin stabil erwiesen. Wir werden auf diese Studien später noch zu sprechen kommen.

Wie man sich nun schon denken kann, gehört zum achtsamen Umgang mit chronischer Angst, die Ängste selbst zum Gegenstand wertungsfreier Beobachtung zu machen. Steigen Angst und Furcht in uns auf, beobachten wir sie auf dieselbe Weise, wie wir es mit physischem Schmerz getan haben. Wenn wir sie in dem Augenblick, in dem sie in Form von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen auftauchen, genau betrachten, gelingt es uns, sie als das zu erkennen, was sie sind, und angemessen mit ihnen umzugehen. Wir werden dann weniger leicht von ihnen überrannt und aus der Bahn geworfen und müssen nicht in schädlichem Suchtverhalten unser Heil suchen.

Im Unterschied zur unspezifischen Angst ist mit dem Wort »Furcht« ausgedrückt, dass es für diesen Gemütszustand einen konkreten Anlass gibt. Unter bestimmten bedrohlichen Umständen erfährt jeder von uns Furcht, wenn nicht sogar Panik. Sie ist ein Hauptmerkmal der Kampf-oder-Flucht-Reaktion und könnte zum Beispiel durch plötzliche Atemnot ausgelöst werden. Lungenkranke müssen mit dieser Erfahrung leben und lernen, mit den Panikzuständen umzugehen, die die Atemnot verursacht. Andere Beispiele sind ein tätlicher Angriff oder etwa die Mitteilung, dass man unter einer tödlichen Krankheit leidet. Auf weniger dramatischem Niveau kann schon Termindruck Ähnliches bewirken. Gedanken, die uns unter solchen Umständen durch den Kopf schießen, lassen aus Furcht leicht Panik werden, begleitet und verstärkt durch das Gefühl der Verzweiflung und des vollständigen Kontrollverlusts. In einer bedrohlichen Situation in Panik zu geraten ist aber eine äußerst unglückselige, mitunter gefährliche Reaktion, weil sie uns in dem Augenblick lähmt, in dem es am meisten darauf ankommt, einen kühlen Kopf zu bewahren und schnell und überlegt handeln zu können.

Das Wort *Angst* bezeichnet einen ähnlich intensiven, impulsiv einsetzenden Gemütszustand, jedoch ohne klar erkennbare Bedrohung oder andere unmittelbare Ursache. Angst ist ein Zustand allgemeiner Besorgtheit und Unruhe, der von allem und nichts ausgelöst werden kann. Man kann Angst verspüren, ohne zu wissen, warum. Unter Umständen wacht man morgens schon in einem verängstigten Zustand auf. Angstzustände stehen oftmals in keinem Verhältnis zu den Belastungen, denen man tatsächlich ausgesetzt ist, und es kann schwierig sein, für die ängstliche Unruhe eine eindeutige Ursache zu ermitteln. Man ist in Sorge, obwohl

eigentlich alles in Ordnung zu sein scheint und keine Bedrohung auszumachen ist. Trotzdem steht man unter dauernder Anspannung, weil man das ungute Gefühl nicht loswird, dass *irgendetwas* nicht in Ordnung ist. Wird diese Verfassung chronisch, spricht man von einer allgemeinen oder generalisierten Angststörung. Zu ihren Symptomen zählen Zittrigkeit, Schwächegefühle, Muskelverspannungen, Unruhe, leichte Ermüdbarkeit, Atemnot, Herzklopfen, Schwitzen, trockener Mund, Schwindel, Benommenheit, Übelkeit, »Kloß im Hals«, Angespanntheit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwäche, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Reizbarkeit.

Manche Menschen leiden zusätzlich zur allgemeinen Angststörung unter sogenannten Panikattacken. Sie geraten ohne ersichtlichen Grund in einen Zustand heftiger Angst und wissen oft weder, warum sie diese Anfälle haben, noch wann sich ein solcher Anfall einstellt. Beim ersten Auftreten kann er mit einem Herzinfarkt verwechselt werden, da die Begleitsymptome ganz ähnlich sind: Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot, Schweißausbrüche. Diese Symptome können mit Gefühlen des Realitätsverlusts einhergehen, oder man hat Angst, zu sterben, verrückt zu werden oder die Gewalt über sich zu verlieren. Wenn man dann vom Arzt erfährt, dass man weder herzkrank noch verrückt ist, nimmt das nicht völlig die Beunruhigung, denn es ist ja nur zu offensichtlich, dass *irgendetwas* nicht stimmt. Erkennt der Arzt in der Beschreibung des Patienten die Symptome einer Panikattacke, eröffnet sich damit wenigstens die Aussicht auf die richtige Therapie. Leider werden noch immer viele Menschen mit Panikattacken mit einem Beruhigungsmittel oder der Auskunft, dass ihnen »nichts fehle«, ohne weitere Abklärung nach Hause geschickt.

Nun ist es zwar beruhigend zu wissen, dass man weder an einem Panikanfall stirbt noch durch ihn den Verstand verliert; worauf es aber vor allem ankommt, ist das Wissen um die Möglichkeit, mit diesem geistig-körperlichen Extremzustand zu *arbeiten*, indem man sich um eine veränderte Wahrnehmung seiner Gedankenabläufe und geistigen Reaktionsmuster bemüht. Wenn Patienten mit Panikattacken von Ärzten, Psychologen, Psychiatern und Psychotherapeuten zum MBSR-Training in unsere Klinik geschickt werden, dann geht es in erster Linie um diese Art innerer Arbeit.

Achtsamkeit als Mittel zur Bewältigung von Angst und Panik

In der ersten Hälfte der neunziger Jahre haben wir in Zusammenarbeit mit Kollegen von der psychiatrischen Abteilung im Rahmen einer Studie untersucht, welche Auswirkungen das MBSR-Training auf Patienten hat, die wegen Angst- und Panikzuständen an die Klinik überwiesen worden waren. Es handelte sich um zweiundzwanzig Patienten mit recht unterschiedlichen medizinischen Diagnosen, bei denen außerdem eine generalisierte Angst- und/oder Panikstörung vorlag. Diese Studie kam zustande, weil wir im Verlauf des Programms bei Patienten mit Angst- oder Paniksyndrom ganz erhebliche Verbesserungen feststellen konnten, die uns einer systematischeren Untersuchung wert schienen. Laut eigenen Angaben waren die Patienten ihren Panikgefühlen weniger ausgeliefert. Insgesamt zeigte sich bei ihnen im Laufe des Programms eine erhebliche Verringerung des Ausmaßes an Ängsten, Phobien und klinischen Symptomen. Wir wollten diese Resultate in

einem methodisch stringenten Testverfahren überprüfen und dabei möglichst noch differenziertere Methoden als bisher einsetzen, um die psychische Verfassung der Probanden genau zu verfolgen. Darüber hinaus war uns daran gelegen, die vorwiegend auf Angst- und Paniksyndrom lautende Diagnose durch eine zweite Diagnose auf ihre Richtigkeit überprüfen zu lassen, was durch die Zusammenarbeit mit Psychologen und Psychiatern ermöglicht wurde.

Der erste Schritt bestand darin, diejenigen Patienten, die wegen Angst- und Panikzuständen an die Klinik überwiesen worden waren und auf einem Fragebogen hohe Angstwerte erreichten, zur Teilnahme an der Studie einzuladen. Sodann führte ein Psychiater oder ein klinischer Psychologe mit den Patienten, die sich zur Teilnahme bereit erklärt hatten, ein ausführliches Anamnesegespräch, um zu einer eindeutigen Diagnose zu kommen. Anschließend wurde während des achtwöchigen MBSR-Programms und drei weiterer Monate in wöchentlichen Abständen die Ausprägung von Angst, Depression und Panik bei den einzelnen Probanden eingestuft. Auf diese Weise verfolgten wir die Entwicklung bei zweiundzwanzig Personen über einen Zeitraum von insgesamt fünf Monaten. Drei Jahre später führten wir in Zusammenarbeit mit John Miller und Ken Fletcher von der Psychiatrischen Abteilung eine Folgestudie durch.

Wir konnten feststellen, dass die Werte der Dimensionen »Angst« und »Depression« bei nahezu allen Probanden in den ersten acht Wochen stark zurückgegangen waren. Gleiches galt für die Häufigkeit und Schwere der Panikattacken. Auch in den drei Monaten nach Abschluss des Programms blieben die meisten Teilnehmer nahezu frei von Panikzuständen, was sich erneut drei Jahre später bestätigte. Diese Folgestudie ergab auch, dass die meisten Probanden in der einen oder

anderen Form an der Meditation festhielten und ihr für sich persönlich große Bedeutung beimaßen. Auch wenn es sich um eine relativ kleine Zahl von Probanden handelte und systematische Vergleichsbedingungen in randomisierter Form fehlten, haben diese Studien doch erwiesen, dass das Achtsamkeitstraining nicht nur konkret dabei helfen kann, Angst und Panik zu beeinflussen, sondern dass der Lerneffekt auch von Dauer ist – ein Ergebnis, wie es bereits bei Patienten mit chronischen Schmerzen zu beobachten war (siehe Kapitel 22).

Während des MBSR-Trainings nahmen die Probanden zusammen mit den anderen Patienten an den normalen Kursen teil und erhielten keinerlei Zusatzunterweisungen. Weder wurde die Studie erwähnt, noch wussten die Lehrer, wer an ihr teilnahm, noch wurde das Programm angepasst, um speziell bei Angstpatienten gute Resultate zu erzielen. Auch wenn sich bei den zweiundzwanzig Probanden anhand der verschiedenen Skalen zur Symptomerfassung, die wir einsetzten, erhebliche Verbesserungen feststellen ließen, war doch das Interessanteste, dass jeder dieser Patienten seine ganz individuellen Erfahrungen gemacht hatte und entsprechend anderes berichten konnte. Das ist übrigens bei allen Absolventen des Programms der Fall. Die Studie zeigt zwar, dass die Übung der Achtsamkeit sich allgemein hochgradig positiv auf Angst- und Panikzustände auswirken kann; es sind jedoch die persönlichen Geschichten und Erfahrungsberichte der Betroffenen, an denen am besten abzulesen ist, auf welche Weise die Achtsamkeitsmeditation einem Angstpatienten ganz konkret hilft. Als Beispiel sei hier der Fall einer Patientin angeführt, der es nach elfjährigem Leidensweg gelang, ihre chronischen Angstzustände und Panikattacken zu überwinden.

Claire

Claire, eine dreiunddreißigjährige, glücklich verheiratete Frau und Mutter eines siebenjährigen Sohnes, kam in die Stress Reduction Clinic, als sie mit ihrem zweiten Kind im sechsten Monat schwanger war. Seit vor elf Jahren ihr Vater gestorben war, hatte sie gelegentlich mit Panikgefühlen und akuten Panikattacken zu tun gehabt. In den letzten vier Jahren aber hatten sich diese Zustände erheblich verschlimmert und hinderten sie daran, ein normales Leben zu führen. Laut ihrer Selbstbeschreibung wuchs sie überbehütet in einer traditionell orientierten Einwandererfamilie auf. Als ihr Vater im Sterben lag, wurde sie von der Familie gedrängt zu heiraten. Sie war damals zweiundzwanzig und musste ihrem Vater versprechen, sofort alles Nötige zu veranlassen, selbst wenn er noch vor dem Hochzeitstermin sterben sollte. Er starb an einem Donnerstag, das Begräbnis fand am darauffolgenden Samstag statt, und am Sonntag war der Tag ihrer Hochzeit. Zu dieser Zeit habe sie nichts von der Welt gewusst, weil sie durch ihre Familie immer von allen Problemen abgeschirmt gewesen sei.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte sie sich immer für glücklich und ausgeglichen gehalten. Kurz nach dem Tod ihres Vaters und ihrer Hochzeit begannen jedoch die Probleme mit den Angstzuständen. Sie war ständig nervös und regte sich über Dinge auf, von denen sie wusste, dass sie ohne Bedeutung oder sogar gegenstandslos waren. Dennoch ließen sich diese Ängste weder erklären noch in den Griff bekommen. Sie fing an zu glauben, dass sie auf dem Weg wäre, »verrückt zu werden«. Im Laufe der Jahre prägte sich dieses Muster ängstlicher Beklemmung stärker aus, und sie hatte das Gefühl, immer mehr die Kontrolle zu verlieren. Vier Jahre vor

Teilnahme am Klinikprogramm traten bei den Panikattacken erstmals Zustände von Bewusstlosigkeit auf. Sie suchte einen Neurologen auf, der keine organische Ursache fand und ihr gegen die Angstzustände Beruhigungsmittel gab.

Seither bestand ihre größte Angst darin, sich durch einen Ohnmachtsanfall in der Öffentlichkeit bloßzustellen. Daher vermied sie es, Auto zu fahren oder allein aus dem Haus zu gehen. Der Psychiater, den sie jetzt aufsuchte, verschrieb ihr weiterhin Beruhigungsmittel. Er riet ihr dringend, zusätzlich Antidepressiva zu nehmen, was sie jedoch ablehnte.

Nach einer Weile hatten Claire und ihr Mann den Eindruck, dass dieser Behandlungsansatz auf eine »Gehirnwäsche« hinauslief mit dem Ziel, sie zur Einnahme von Medikamenten zu überreden; als Mensch fühlte sie sich nicht wahrgenommen. Die Termine bei ihrem Psychiater liefen lediglich auf eine Anpassung der Medikation hinaus. Er arbeitete in Koordination mit einem psychologischen Beratungsdienst, den Claire regelmäßig aufsuchte. Sie erinnerte sich später, dass sowohl der Psychiater als auch der psychologische Berater ihr wiederholt die medikamentöse Behandlung als Lösung ihrer Probleme dargestellt und ihr gesagt hatten, dass sie aufgrund ihrer »psychischen Konstitution« täglich Medikamente nehmen müsse, um dem Alltag gewachsen zu sein. Ihre Situation sei mit derjenigen von Menschen vergleichbar, die unter Bluthochdruck oder einer Fehlfunktion der Schilddrüse leiden und ebenfalls auf die tägliche Einnahme von Medikamenten angewiesen seien, um diese Funktionen zu regulieren. Mit diesem Argument verbanden sie die Erwartung, dass Claire sich den Bemühungen, ihr zu helfen, nicht länger widersetze und sich endlich kooperativ zeige. Sie beharrten darauf, dass sich die Panikanfälle nur kontrollieren ließen, wenn Claire regelmäßig

die Medikamente einnahm. Und das tat sie denn auch, zunächst jedenfalls.

Claire spürte, dass ihr Psychiater und der Berater ihr Hilfsangebot von Claires Bereitschaft abhängig machten, ihren Standpunkt in Bezug auf die medikamentöse Behandlung widerspruchslos zu akzeptieren. Wenn sie ihnen sagen würde, dass sie trotz der Medikamente weiterhin Panikattacken hatte, würde der Psychiater lediglich die Dosis erhöhen. Als Mensch fühlte sie sich übergangen. Zudem kam es ihr so vor, als würde sie auf der Anklagebank sitzen. Sie wurde als unvernünftig und widerspenstig hingestellt, weil sie die Einnahme von Antidepressiva ablehnte und die Notwendigkeit hinterfragte, auf unbestimmte Zeit Beruhigungsmittel zu nehmen. Auf ihre Frage, wie lange sie die Medikamente würde einnehmen müssen, erhielt sie niemals eine Antwort. Und das störte sie natürlich. Offenbar sollte sie auf Jahrzehnte hinaus Tabletten schlucken und einen psychologischen Berater aufsuchen. Wenn sie sich nach möglichen Alternativen erkundigte, durch die sich die Medikamente eventuell ersetzen ließen, wie Stressabbau- und Entspannungstraining, Yoga oder Biofeedback, hieß es, sie könne all das gerne versuchen, es würde nichts schlimmer, aber auch nichts besser machen.

Schließlich war ihre Schwangerschaft der Auslöser dafür, sich doch noch aus der Bevormundung zu befreien. Zurückblickend erschien ihr die Schwangerschaft als ein Segen, weil sie ihre Einstellung gegenüber der Schulmedizin grundlegend veränderte. Wegen ihrer Schwangerschaft bestand sie darauf, dass alle Medikamente sofort abgesetzt würden – im Widerspruch zu der ausdrücklichen Empfehlung des Psychiaters und des Beraters. Sie ging zu einem anderen Berater, der sie in ihrer Haltung unterstützte, und beschloss

außerdem, den Psychiater gar nicht mehr aufzusuchen, weil es bei jedem Termin doch nur auf eine Debatte über die Medikamente hinauslief. Sie sah sich jetzt selbst nach Alternativen um. Zunächst stieß sie auf die Hypnose, die ihr auch ein wenig dabei half, ihre Angst zu kontrollieren, und ihr das Gefühl gab, dass sich in therapeutischer Hinsicht etwas tat. Aber Claire war immer noch sehr nervös und panikanfällig. Ihr Neurologe schlug ihr schließlich vor, die Stress Reduction Clinic aufzusuchen.

Inzwischen war es ihr aufgrund ihrer Angstzustände nicht mehr möglich, sich einfach ins Auto zu setzen und irgendwohin zu fahren. Menschenmengen waren ihr unerträglich, unter vielen Leuten bekam sie regelmäßig Herzklopfen. Und sie hatte keinerlei Übung im selbständigen Umgang mit Stresssituationen. So kam sie, im sechsten Monat schwanger, in die Klinik, um am MBSR-Programm teilzunehmen. Beim ersten Kurstreffen stellte sie fest, dass es ihr gelang, sich in den Body-Scan hinein zu entspannen. Sie konnte ihn ohne Angstgefühle ausführen, obwohl sie ihn mitten unter dreißig wildfremden Menschen übte, die im Raum dicht an dicht auf Schaumstoffmatten auf dem Rücken ausgestreckt lagen. Während dieser zweieinhalb Kursstunden hatten sich die üblichen angstbesetzten Gedanken und Gefühle irgendwie aufgelöst.

Claire war über diese neue Erfahrung begeistert. Für sie bestätigte sich damit ihre Überzeugung, dass es etwas geben musste, das sie selbst tun konnte, um sich von ihrer ständigen Nervosität zu befreien. Tagtäglich übte sie anhand der geführten Meditationen und konnte jede Woche von neuen Fortschritten berichten. Sie war euphorisch und aufgekratzt und konnte selbstbewusst vor der Gruppe auftreten. Eines Tages erzählte sie, dass sie im Auto nicht mehr Radio höre,

sondern stattdessen ihrem Atem folge. So spüre sie mehr Ruhe in sich. Damit folgte sie nicht etwa unserem Rat. Sie kam von selbst darauf, als sie mit Möglichkeiten experimentierte, die Meditationspraxis in ihren Alltag einzubeziehen. Wenn sie spürte, wie sie sich verspannte, versuchte sie nun, beobachtend in die Verspannung *hineinzugehen*. Während der acht Wochen des Klinikprogramms hatte sie nur eine leichte Panikattacke. Das war eine dramatische Verwandlung seit der Zeit, als sie noch regelmäßig Beruhigungsmittel nahm und trotzdem mehrere Anfälle täglich hatte.

Claire's Befinden hatte sich wesentlich gebessert. Sie wurde selbstbewusster und war nicht mehr von der Angst beherrscht, sie könnte in der Öffentlichkeit die Kontrolle über sich verlieren. Sie konnte wieder angstfrei ihr Auto auf einem Parkplatz abstellen und eine belebte Straße entlanggehen. Sie parkte ihren Wagen jetzt sogar mehrere Häuserblocks von ihrem eigentlichen Ziel entfernt, um auf dem Rest des Weges durch achtsames Gehen innerlich zur Ruhe zu kommen. Außerdem konnte sie wieder richtig schlafen, was schon lange nicht mehr der Fall gewesen war.

Insgesamt fühlte Claire sich nun wohler als jemals zuvor in ihrem Leben, obwohl, wie sie betonte, die Ängste keineswegs verschwunden waren. So machte sie sich Sorgen darüber, wie sich die Medikamente, die sie in den ersten Wochen der Schwangerschaft genommen hatte, auf ihr Kind auswirken würden. Aber diese Ängste führten nicht mehr zu ständiger Unruhe oder Panikgefühlen. Die Dinge schienen jetzt nicht mehr so übermächtig, und sie hatte mehr Vertrauen in ihre Fähigkeit, mit einer Situation dann umzugehen, wenn »die Zeit für sie gekommen« war. So hatte sie es zuvor niemals betrachten oder formulieren können. Früher hatte der

beiläufigste negative Gedanke sie in einen Zustand nervöser Unruhe oder der Panik versetzt.

Inzwischen ist sie im neunten Monat schwanger. Trotzdem setzt sie ihr tägliches Meditationsprogramm fort. Sie steht eine Stunde früher auf, um halb sechs Uhr morgens, bleibt noch eine Viertelstunde liegen und begibt sich dann in einen anderen Raum, um einer der geführten Meditationen auf der CD zu folgen. Dabei übt sie im täglichen Wechsel achtsamen Yoga und Sitzmeditation, die sie dem Body-Scan jetzt vorzieht.

Nachtrag: Ein Jahr nach der Niederschrift dieses Berichts sprach ich erneut mit Claire und erfuhr, wie sich ihr Leben in der Zwischenzeit weiterentwickelt hatte. Sie kam seither völlig ohne Medikamente aus und hatte nie wieder eine echte Panikattacke. Es gab sechs Episoden geringfügiger Angstzustände, die sie selbständig in den Griff bekommen konnte. Ihr Kind musste achtzehn Tage nach der Geburt wegen einer Pylorusstenose operiert werden (eine Verengung des Magenausgangs, die zu Erbrechen führt und Mangelernährung zur Folge haben kann). Während dieser Zeit lebte Claire praktisch im Krankenhaus, um bei ihrem Kind sein zu können. Sie konzentrierte sich fast ununterbrochen auf ihre Atmung, um ruhig und gefasst zu bleiben und ihren Geist von »Was, wenn«-Fragen zurückzuholen. Ihr Kind hat sich seitdem gut erholt und entwickelt sich normal. Claire sagte, dass sie ohne die Dinge, die sie im MBSR-Programm gelernt hatte, niemals mit einer solchen Situation so gut hätte umgehen können.

Claires Geschichte zeigt, dass sich chronische Angst- und Panikzustände bei entsprechend hoher Motivation durch die Techniken der Achtsamkeitsmeditation potenziell gut

beherrschen lassen. Wie Claire haben auch viele andere unserer Patienten negative Erfahrungen mit Medikamenten gemacht. Vieles spricht also dafür, bei Angst- und Paniksyndromen die Achtsamkeit als primären Behandlungsansatz zu wählen, anstatt von vornherein Medikamente zu verabreichen, zumal wenn bei den Betroffenen Vorbehalte gegen die medikamentöse Behandlung bestehen.

Damit soll nicht gesagt sein, dass es keine angemessenen Indikationen für eine medikamentöse Behandlung von Angst- und Panikzuständen gibt. Einige Tranquilizer und Antidepressiva haben sich als hochwirksam in der Behandlung akuter Angststörungen und Panikattacken erwiesen. Sie können äußerst hilfreich sein, um einen akuten Angstzustand aufzulösen und den Organismus in den Zustand allostatischer Selbstregulation zurückzuführen. Psychopharmaka können auch sinnvoll *in Kombination* mit Psychotherapie, kognitiver Verhaltenstherapie und anderen Verfahren wie Hypnose oder den Methoden der Achtsamkeit eingesetzt werden. Leider jedoch bilden Claires Erfahrungen mit der klinischen Psychologie keineswegs die Ausnahme. Viele Patienten mit Angststörungen haben den Eindruck, dass ihnen die Medikamente nicht wirklich helfen und die Psychopharmaka oftmals geradezu als *Ersatz* für ein wirkliches Eingehen auf ihre Problematik und eine echte Hilfestellung dienen, die ihnen erlauben würde, aus eigener Kraft ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Claire war entschlossen, sich ihrer Angst zu stellen und den Versuch zu unternehmen, sie selbständig zu bewältigen, weil sie ganz klar erkannt hatte, dass die Angst dabei war, ihr Leben zu ruinieren. Sie wusste, die Abhängigkeit von Beruhigungsmitteln würde lediglich ihr Gefühl verstärken, ein

Nervenbündel und ein psychisches Wrack zu sein. Und sie bewies sich selbst, dass sie intuitiv die ganze Zeit über richtiggelegen hatte. Sie musste nicht ihr ganzes Leben lang eingeschränkt sein und war nicht für alle Zeiten darauf angewiesen, ihren Seelenzustand mit Medikamenten zu regulieren, als ob es sich um eine Fehlfunktion der Schilddrüse handelte.

Nun wollen wir im Einzelnen untersuchen, wie wir in der Meditation mit Angst und Panik arbeiten können, damit sie unser Leben nicht länger dominieren. Die folgenden Anregungen ergänzen die Methoden zum akzeptierenden Umgang mit emotionalem Schmerz, die wir im letzten Kapitel dargestellt haben.

Die Arbeit mit Angst und Panik in der Achtsamkeitsmeditation

Die Meditationsübung ist ein perfektes Experimentierfeld für die innere Arbeit mit Angst und Panik. Beim Body-Scan, während der Sitzmeditation und der achtsamen Hatha-Yoga-Übungen schulen wir uns darin, die Empfindungen und Spannungen im Körper zuzulassen und ebenso alle aufgewühlten Gedanken und Gefühle zu akzeptieren, die in uns aufsteigen, während wir uns von der Dimension des Seins tragen lassen. Zu den Grundregeln der Meditation gehört, dass wir angesichts unangenehmer Empfindungen und Gefühle nichts *tun* müssen, sondern sie lediglich wahrnehmen, ohne sie zu bewerten oder uns ihretwegen selbst zu verurteilen.

Auf diese Weise wird die auf den Augenblick gerichtete wertungsfreie Achtsamkeit zu einem systematischen Training

von Geist und Körper, um sich – ganz so, wie Claire es tat – inmitten und gewissermaßen unterhalb jeglicher Angstgefühle in der Stille und Ausgeglichenheit zu üben. Je öfter man sich darin übt, desto besser fühlt man sich in seinem Körper. Und je besser man sich fühlt, desto eher erkennt man: Ich bin nicht die Angst, und die Angst muss nicht mein Leben beherrschen.

Schon kurze Augenblicke des Wohlfühlens, der Entspannung und Klarheit können genügen, um zu bemerken, dass die Angst nicht *immer* da ist. Mit dieser Beobachtung machen wir auch die Erfahrung, wie unterschiedlich ausgeprägt die Angst ist. Sie kommt und geht wie jedes andere Gefühl auch. Wir erleben, dass die Angst, die sich so zersetzend auf das Lebensgefühl auswirken kann, selbst etwas Unbeständiges ist, ein vorübergehender Gemütszustand, genauso wie Langeweile oder Glück. Das ist eine wichtige und befreiende Einsicht, denn sie zeigt uns, dass wir unser Leben nicht von der Angst beherrschen lassen müssen, indem wir sie weniger persönlich nehmen und in eine weitere Perspektive in Bezug auf das stellen, was uns als Ganzes ausmacht.

Erinnern Sie sich an die Geschichte von Gregg, dem Feuerwehrmann aus dem dritten Kapitel? Wenn er bei einem Löscheinsatz die Gasmaske aufsetzen musste, geriet er jedes Mal in Panik und begann zu hyperventilieren. Als er das MBSR-Programm aufnahm und beim Body-Scan seinem Atem folgen sollte, führte das ebenfalls zu starken Erregungs- und Angstzuständen. Indem er jedoch mit seinen Widerständen arbeitete und die Atembeobachtung unbeirrt fortsetzte, machte er bald die Erfahrung, dass es ihm möglich war, seine *Beziehung* zur Angst zu verändern, ohne gegen sich selbst anzukämpfen. Er lernte mit anderen Worten, sich zu

entspannen und seinen Erregungszustand zu »unterwandern«, ohne ihn loswerden oder gegen ihn arbeiten zu müssen. Indem er sich dem Gewahrsein des Augenblicks überließ, trat er in einen Zustand tiefer Ruhe, der Klarheit und Ausgeglichenheit ein, obwohl er zuvor nicht einmal eine Ahnung davon gehabt hatte, dass das möglich wäre.

Die Fähigkeit, auf der physiologischen Ebene einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu erreichen, ist tief in uns angelegt. Wir können sie uns durch regelmäßiges Üben immer mehr erschließen, und sie kann uns auch in Situationen zur Verfügung stehen, in denen wir uns mit konkreten Problemen oder gar mit Krisen und ernststen Bedrohungen auseinandersetzen müssen. Bei der Übung lernt man zugleich, in sich einem Kern der Stabilität zu vertrauen, einem inneren Zentrum der Verlässlichkeit und Beständigkeit. Allmählich verringert sich die Spannung im Körper, und der Geist wird weniger von Sorgen und Ängsten bedrängt, die gleichzeitig etwas von ihrer Macht über ihn verlieren. Durch fortgesetztes Üben lernen wir, in der Tiefe des Gewahrseins selbst zu verweilen, vollkommen präsent zu sein und zugleich verwurzelt im Nicht-Tun und Nicht-Erzwingen. Das ist es, was wir die *Dimension des Seins* genannt haben. Wenn die Situation es jedoch verlangt, werden wir imstande sein, aus demselben Gewahrsein heraus gezielt und angemessen zu handeln, als das vollständige menschliche Wesen, das wir sind und schon immer waren.

Wichtiger Teil dieses Lernprozesses ist die wachsende Einsicht, dass wir, wie wir es nun schon viele Male betont haben, nicht unsere Gedanken und Gefühle *sind*, dass wir ihnen weder folgen, noch auf sie reagieren noch uns von ihnen tyrannisieren lassen müssen. Worauf Sie sich in der Meditation auch immer vorrangig konzentrieren mögen: Mit

der Zeit werden Sie Ihre Gedanken und Gefühle wahrscheinlich als gesonderte und kurzlebige Erscheinungen wahrnehmen können, als einzelne Wellen, die im Ozean Ihres Bewusstseins für einen Moment auftauchen und wieder in ihm versinken. Und als solche »separate Geschehnisse in Ihrem Bewusstsein« können Sie sie nun beobachten.

Wenn Sie Augenblick für Augenblick Ihren Gedanken folgen, werden Sie schließlich bemerken, dass sie von unterschiedlichem Emotionsgehalt sind. Manche sind hochgradig negativ und pessimistisch besetzt, stecken voller Angst, Verunsicherung, Furcht, Resignation und Unheilserwartung. Andere sind positiv, optimistisch, heiter, aufgeschlossen, tolerant und liebevoll. Wieder andere sind neutral, weder positiv noch negativ emotional gefärbt, und bewegen sich auf der Ebene rein sachlicher Feststellung. Unser Denken füllt Stille mit Aktivität. Es besteht in einer ziemlich chaotischen Abfolge von Impulsen und Assoziationen, die es weiterspinnst und aus deren Stoff es seine imaginären Welten schafft. Gedanken mit starkem Emotionsgehalt haben die Tendenz, immer wieder aufzutauchen. Dann ziehen sie die Aufmerksamkeit wie ein Magnet an sich und lösen den Geist vom Atem und der Wahrnehmung des Körpers ab.

Wenn man Gedanken einfach als Gedanken betrachtet und bewusst nicht auf ihren Inhalt und ihren emotionalen Gehalt reagiert, befreit man sich schon ein wenig von deren Zugkraft oder Sog. Man wird weniger leicht und weniger häufig in sie hineingezogen. Je emotionsgeladener der Inhalt eines Gedankens ist, desto stärker wird er die Aufmerksamkeit fesseln und von der reinen Betrachtung der Gegenwart abziehen. Die Arbeit besteht darin, ihn bewusst und unerschütterlich zu beobachten und loszulassen, zu beobachten und loszulassen, unnachgiebig und notfalls auch

unerbittlich. Einfach nur beobachten und loslassen, beobachten und zulassen.

Wenn man mit *allen* Gedanken so verfährt, die während der Meditation auftauchen, seien es »gute« oder »schlechte«, hochgradig emotionsgeladene oder »neutrale«, wird man feststellen, dass die angstvollen und besorgniserregenden Gedanken an Macht verlieren und nicht mehr so bedrohlich erscheinen. Sie nehmen die Aufmerksamkeit weniger gefangen, weil man jetzt in ihnen »nur Gedanken« sieht und nicht mehr die »Wirklichkeit« oder »Wahrheit«. Man kann sich nun auch leichter bewusst machen, dass man sich nicht in ihren Inhalten verstricken muss. Und wir erkennen eher, dass wir manchem bangen Gedanken gerade dadurch Macht über uns verleihen, dass wir ihn fürchten und, paradoxerweise, an ihm festhalten.

Diese Perspektive ermöglicht es, eine tückische Gedankenverkettung zu durchbrechen, mit der man sich schließlich in einer selbsterschaffenen Welt aus Angst und Unsicherheit verliert. Es ist stets ein einzelner angstbesetzter Gedanke, den man als solchen wahrnimmt und loslässt. Kommt der nächste, nimmt man auch ihn wahr, lässt ihn los, atmet und kehrt zur Stille und Weite des Gewahrseins zurück. Und das macht man Gedanke um Gedanke um Gedanke, wenn nötig, als ginge es um das Leben. Nur so kommt man manchmal durch eine schwere Zeit.

Wenn wir uns um einen achtsamen Umgang mit emotionsgeladenen Gedanken und intensiven Gefühlen bemühen, bedeutet das nicht, dass wir den emotionalen Ausdruck in seinem Wert herabsetzen. Wir meinen auch nicht, dass intensive Gefühle falsch, an sich problematisch oder gefährlich seien und um jeden Preis unterdrückt werden

müssten. Achtsames Zulassen und Loslassen der Gedanken heißt nicht, sie entkräften oder auslöschen zu wollen. Es bedeutet nichts anderes, als zu wissen, was in uns vorgeht. Wir nehmen unsere Gefühle bewusst als Gefühle wahr, spüren, wie sich Zorn, Angst oder Traurigkeit anfühlt und erkennen zugleich, dass unser Gewahrsein des Zorns, der Angst oder der Traurigkeit nicht selbst Zorn, Angst oder Traurigkeit ist. In den Augenblicken intensiver Gefühle ihrer gewahr zu sein schließt aber nicht aus, nach wie vor auf der Handlungsebene aus Gedanken und Gefühlen Konsequenzen zu ziehen oder sie in ihrer ganzen Intensität zum Ausdruck zu bringen. Doch wenn wir uns zum Handeln entscheiden, können wir dies mit größerer Klarheit und Ausgewogenheit tun, weil wir von den Vorgängen in unserem Inneren ein besseres Bild haben und in unserem Tun nicht impulsiv getrieben sind. Aus unserem Gewahrsein heraus sind wir nun in der Lage, die Intensität unserer Gefühle kreativ und angemessen zur Problemlösung einzusetzen, anstatt die Probleme noch zu vergrößern und uns selbst oder anderen zu schaden, wie es so oft der Fall ist, wenn wir unbewusst handeln und unsere innere Mitte verloren haben. Hier sehen wir erneut, wie sich emotionsorientiertes und problemorientiertes Vorgehen in der Achtsamkeit zu einem Ganzen verbinden.

Indem wir den Denkvorgang selbst zum Gegenstand unserer Aufmerksamkeit machen, vollziehen wir einen Haltungswechsel gegenüber unseren Gedanken. Dabei kann uns auch aufgehen, dass die Art und Weise, wie wir uns denkend oder sprechend auf unsere Gedanken und Gefühle beziehen, möglicherweise einer Korrektur bedarf. Sagen wir zum Beispiel »Ich habe Angst« oder »Ich mache mir Sorgen«,

ist der Unterschied zwischen mir selbst und der Angst oder Sorge aufgehoben. Vielleicht wäre es angebrachter, von ängstlichen oder sorgenvollen Gedanken zu sprechen, die uns durch den Kopf gehen. Die starke Identifikation mit dem, wer oder was dieses »Ich« im Moment ausmacht, würde damit abgeschwächt, was auch angemessener wäre, da wir immer mehr sind als irgendein einzelner Gedanke oder ein vorübergehendes Gefühl. Wer oder was wir sind, findet sich weit eher im Gewahrsein, besonders wenn wir uns permanent darin üben, in ihm als unserem Grundmodus oder Seinsgrund zu verweilen. Mit unserer Anpassung des Sprachgebrauchs könnten wir sogar noch einen Schritt weitergehen, indem wir uns selbst sagen »es zürnt«, »es trauert« oder »es ängstigt sich«, so wie wir sagen »es regnet«. Diese unpersönliche Ausdrucksweise würde unterstreichen, dass wir weder der Inhalt unserer Gedanken noch unsere Gefühle sind. Anstatt uns mit unseren Gedanken und den mitunter heftigen Emotionen, die sie auslösen, zu identifizieren, benutzen wir sie lediglich als Indizien, über die wir uns ein klareres Bild von dem verschaffen, was jetzt in unserem Geist vorgeht. Hätte es nicht einen negativen Beiklang, könnten wir es eine grundlegende Geste der Zähmung des Geistes nennen, durch die wir uns mit seinen Zuständen innig vertraut machen, ohne uns in sie hineinziehen zu lassen. Diese innige Vertrautheit ist kein theoretischer Idealzustand, sondern konkrete Übungspraxis der Achtsamkeit.

Wenn Sie so von der Warte der Stille und Achtsamkeit aus einen tieferen Einblick in Ihren eigenen Denkvorgang gewinnen, werden Sie bemerken, wie ein großer Anteil des Gedachten und Gefühlten typischen Mustern folgt, die in der einen oder anderen Form im Unbehagen ihren Ursprung

haben (wir hatten das in Kapitel 15 und 24 schon angedeutet). Eine Form dieses Unbehagens ist die Unzufriedenheit mit der Gegenwart. Wir wünschen uns ein interessanteres Leben oder wollen Dinge unser eigen nennen können, durch deren Besitz wir uns besser, vollständiger, erfüllter fühlen würden. Dieses Muster könnten wir den Impuls zum *Haben und Festhalten* nennen, den wir mit dem Affen aus dem zweiten Kapitel gemein haben, der in der Falle sitzt, weil er nicht von der Banane ablassen kann. Bei näherer Betrachtung können wir feststellen, dass solche Impulse im Grunde nichts anderes als Formen der Gier sind, auch wenn wir das nicht so recht wahrhaben wollen. Sie entspringen der Haltung »alles für mich«, mit der sich für uns die Vorstellung von Glück verbindet. Wonach immer es uns im Augenblick verlangt – Geld, Macht, Anerkennung, Liebe oder Essen –, jedes »Habenwollen« drückt letztlich nur den Unglauben an die Ganzheit und Vollständigkeit des eigenen Wesens aus. So werden wir zu Sklaven unserer Begierden.

Dann gibt es noch das entgegengesetzte Muster, das von Gedanken und Gefühlen des *Widerstrebens* gegen künftige oder gegenwärtige Ereignisse beherrscht ist. Es geht mit dem Wunsch einher, sich solcher Lebensumstände zu entledigen, die uns unserer Meinung nach davon abhalten, uns besser, glücklicher, zufriedener zu fühlen. Hier haben wir es also mit Gegenwehr, Ablehnung und Widerwillen bis hin zum Hass zu tun. So werden wir zu Sklaven unserer inneren Widerstände.

Betrachten wir unser konkretes Verhalten mit Achtsamkeit, gewinnen wir vielleicht die Einsicht, dass wir in unserem Denken und Tun im Spannungsfeld dieser zwei Triebfedern von Begehren und Widerstreben gefangen sind. Wenngleich unbewusst und subtil, unser Leben wird dadurch

zu einem unaufhörlichen Hin und Her zwischen der Jagd nach dem Verlangten und der Flucht vor dem Unerwünschten.^[59]

Dieses Hin-und-her-Pendeln wird uns nur wenige Momente des Friedens und der Zufriedenheit erlauben, wie könnte es auch anders sein? Es gibt immer etwas, über das wir uns Sorgen machen können, und wir können jederzeit verlieren, was wir besitzen. Vielleicht werden wir nie bekommen, was wir uns wünschen. Oder wir bekommen es und finden heraus, dass es doch nicht das Richtige war. Immer fehlt uns etwas zum Gefühl der Vollständigkeit.

Ohne achtsame Beobachtung des eigenen Geistes ist man sich dieser Dynamik meist nicht einmal bewusst. Ein Nebel aus Unbewusstheit, der gute alte Autopilot, sorgt dafür, dass wir uns unaufhörlich abstrampeln und dabei weiter den Umständen ausgeliefert fühlen. Dem liegt der Irrglaube zugrunde, unser Glück hänge allein davon ab, ob wir bekommen, was wir uns wünschen (siehe auch »Die Was-ist-mein-Weg-Meditation« in Kapitel 24). Dieser Prozess verschlingt am Ende eine Unmenge Energie. Wir sind kaum noch in der Lage wahrzunehmen, dass es uns in diesem Augenblick im Grunde genommen ganz gut gehen könnte und dass wir die Fähigkeit haben, in uns selbst einen Ort der Harmonie zu entdecken.

Es gibt nur ein Mittel, sich von der lebenslangen Tyrannei der eigenen Gedanken zu befreien, nämlich die Gedanken als das zu nehmen, was sie sind, und die Ansätze von Begehren und Widerstreben, von Gier und Hass zu erkennen, die in ihnen am Werk sind. Wenn es uns gelingt zu erkennen, dass wir nicht unsere Gedanken und Gefühle sind, dann halten wir damit den Schlüssel zu unserem inneren Gleichgewicht in Händen. Furcht, Angst und Panik sind keine unbezwinglichen

Dämonen mehr, sondern ganz normale Gemütszustände, mit denen man umgehen und die man akzeptieren kann wie alle anderen auch.

Grundlegend für die Förderung der Selbstheilungskräfte ist der Glaube an die eigene Fähigkeit, mit allem umgehen zu können, was uns widerfährt. Beverly nahm am MBSR-Programm teil, weil sie mit einer furchterregenden Ungewissheit lebte. Im Jahr zuvor war es zur Ruptur eines zerebralen Aneurysmas (Bruch einer Blutgefäßauswandung im Gehirn) gekommen, das chirurgisch versorgt wurde, aber eine Schwachstelle in der betroffenen Arterie hinterließ, an der sich jederzeit erneut ein Aneurysma bilden konnte. Beverly kam aufgrund ihrer ausgeprägten Ängste in die Klinik. Sie hatte das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein. Ihr Körper schien ihr nicht mehr richtig zu gehorchen, ihr Nervensystem spielte verrückt. Sie litt unter unberechenbaren und beunruhigenden Krämpfen, Schwächeanfällen und Sehstörungen. Wenn sie unter Menschen war, fühlte sie sich unsicher. Ihrer Meinung nach reagierte sie jetzt weitaus emotionaler als früher, aber sicher war sie sich dessen auch wieder nicht. Sie machte einen verstörten und verängstigten Eindruck.

Beverly musste sich häufigen Computertomographien unterziehen, damit die Neubildung eines Aneurysmas rechtzeitig entdeckt werden konnte. Diese Untersuchungen waren für sie sehr unangenehm. Es machte ihr Angst, sich mit dem Kopf in einen großen Apparat zu legen und so für längere Zeit reglos liegen zu bleiben. Und natürlich fürchtete sie sich auch vor den Untersuchungsergebnissen.

Zwei Wochen nach Beginn des MBSR-Programms hatte sie einen Termin für eine weitere Computertomographie und war

nicht gerade davon angetan. Als sie dann aber mit ihrem Kopf langsam ins Innere des Apparates geschoben wurde, kam ihr der Gedanke, ihren Atem in die Zehen zu lenken, wie sie es in den vergangenen zwei Wochen zu Beginn jedes Body-Scans geübt hatte. Schließlich stand sie die ganze Untersuchung ohne Unterbrechung durch. Das Atmen durch die Zehen half ihr deshalb besonders, weil die Zehen am weitesten von dem Apparat entfernt waren, in dem ihr Kopf lag. Dank dieser Übung fühlte sie sich weniger ausgeliefert, blieb entspannt und konnte die ganze Prozedur vollkommen ruhig und angstfrei über sich ergehen lassen. Sowohl ihren Arzt als auch ihren Mann versetzte sie mit ihrer ungewöhnlichen Gelassenheit in Erstaunen. Beim nächsten Kurstreffen berichtete sie voller Begeisterung über ihre Entdeckung, etwas beeinflussen zu können, was zuvor völlig außerhalb ihrer Macht zu liegen schien.

Die Turbulenzen in ihrem Körper machten Beverly weiterhin stark zu schaffen, aber sie wusste nun, dass ihr ein Mittel zur Verfügung stand, mit dem sie jederzeit zu ihrem inneren Gleichgewicht zurückfinden konnte. Besonders hilfreich erschien ihr dabei das Bild des Berges, der fest und unbewegt inmitten des wechselnden Wetters dasteht, und während der Meditation, aber auch zu anderen Zeiten bezog sie sich häufig auf die Vorstellung vom »inneren Berg«. Beverlys Leben zeugt immer noch von der ganzen Katastrophe, aber sie kann nun in einer Weise mit ihr umgehen, die ihr ein positives Selbstbild und eine optimistische Haltung der Zukunft gegenüber erlaubt.

Das Vertrauen in die Fähigkeit, mit jeder beliebigen Situation kreativ umzugehen, setzt eine verlässliche »Methode« und ausreichende Erfahrung in deren Anwendung voraus. Genauso wichtig sind aber auch die

Geistesgegenwart und die Flexibilität, sich der Methode im entscheidenden Moment zu bedienen. Beverly stellte diese Fähigkeiten unter Beweis, als sie während der Computertomographie ihren Atem in ihre Zehen lenkte und so umsetzte, was sie während der Meditation gelernt hatte.

Einige Wochen später hatte sie einen weiteren Untersuchungstermin. Diesmal handelte es sich um eine Magnetresonanztomographie, ein anderes bildgebendes Verfahren. Beverly glaubte, sie könne wieder genauso vorgehen wie zuvor bei der Computertomographie. Als sie aber versuchte, sich auf ihre Zehen zu konzentrieren, erwies sich das starke Geräusch der im Apparat erzeugten Magnetfelder als zu störend. Anstatt deswegen in Panik zu geraten, konzentrierte sie sich nun auf das laute Dröhnen selbst. Und wieder gelang es ihr, sich während der Prozedur in einen Zustand innerer Ruhe zu versetzen. Somit verfügte Beverly also nicht nur über ein Repertoire an Methoden zur Angstbewältigung, sondern war darüber hinaus in der Lage, es flexibel und kreativ einzusetzen. Statt automatisch auf die neue Stresssituation zu reagieren, ging sie bewusst mit der Herausforderung um. Allein mit dieser Art von Flexibilität ist es möglich, selbst bei unerwarteten Vorkommnissen die innere Balance zu wahren. All das ist Teil der Achtsamkeitsübung und ihrer Anwendung auf jeden Aspekt unseres Alltags. Das gilt auch – oder erst recht – für Problemsituationen, die manchmal aus heiterem Himmel vor uns auftauchen.

Ein weiteres Beispiel für den gelungenen Umgang mit der Angst wurde bei einem Kurstreffen von einem anderen Patienten erzählt. Dieser Mann neigte in Menschenansammlungen zu Panikanfällen. Allerdings hatte er seit einem halben Jahr keine derartige Attacke mehr gehabt

und war aus anderen medizinischen Gründen zu uns in die Stress Reduction Clinic gekommen. Irgendwann im Laufe des Programms besuchte er mit Freunden ein Basketballspiel. Als er seinen Platz hoch oben auf der Tribüne einnahm, stieg wieder das altbekannte Panikgefühl in ihm auf, das sich immer dann einstellte, wenn er irgendwo in einer Menschenmenge eingeschlossen war. Früher wäre das der Auftakt zu einem ausgewachsenen Klaustrophobieanfall gewesen, und der Mann wäre in Panik zum nächsten Ausgang gestürzt, wenn er nicht aus Angst vor dieser Reaktion die Situation von vornherein vermieden hätte.

Aber anstatt nun zum Ausgang zu rennen, dachte er diesmal an seinen Atem. Er lehnte sich zurück, konzentrierte sich ganz auf die Wellenbewegung seiner Atemzüge und ließ währenddessen seine panischen Gedankengänge nach und nach los. Wenige Minuten später war die Angst vorüber, und er konnte das Spiel unbeschwert genießen.

Diese Beispiele und die anderen Fallgeschichten zeigen, wie die Achtsamkeit und ihre Anwendungen im Alltag helfen können, mit Angst und Panik umzugehen, in bedrohlich erscheinenden Situationen Ruhe zu bewahren und Stabilität finden. Anstatt von Ihrer Angst verschlungen zu werden, lernen Sie, freier und reifer aus ihrer Umklammerung hervorzugehen.

26. Zeit und Zeitstress

»Übe Nicht-Tun, und nichts bleibt ungetan.«

Laozi, *Daodejing*

Die Zeit hat sich in unserer Gesellschaft zu einem der wichtigsten Stressfaktoren entwickelt. Und das nicht von ungefähr. Das digitale Zeitalter mit Internet, Online-Netzwerken und mobiler Dauerkommunikation hat uns eine schöne neue Welt der 24-Stunden-Vernetztheit beschert, die uns das Leben gewiss in vieler Hinsicht erleichtert hat. Andererseits haben wir uns in eine neue Abhängigkeit von einer Technologie begeben, die sich mit ihrer pausenlosen Informationsflut als ebenso erdrückend wie bequem erweist. Den Verheißungen des Informationszeitalters stehen Verluste gegenüber, deren Tragweite von einer jüngeren Generation, die niemals etwas anderes als eine digitalisierte Welt kennengelernt hat, vielleicht gar nicht mehr zu ermessen sind. Außer Frage steht jedenfalls, dass diese Welt sich immer schneller dreht, während wir versuchen, mit ihrem Tempo Schritt zu halten, und dazu auf immer mehr Kommunikationskanälen gleichzeitig unterwegs sind. Über Facebook, Twitter und ähnliche Plattformen stehen wir mit aller Welt in Kontakt, aber nicht mehr mit uns selbst, weil wir zu beschäftigt sind und uns keine Zeit bleibt, um es überhaupt noch zu bemerken.

Nach wie vor jedoch ist die Zeit ein Mysterium, und nichts spricht dafür, dass sich das jemals ändert. Es gibt Phasen, in denen unsere Zeit nicht ausreicht, um all dem nachzukommen, was wir zu erledigen haben. Aber nicht nur

bei unseren Alltagsaufgaben vergeht die Zeit schneller, als uns lieb ist. Rückblickend fragen wir uns oft, wo all die Jahre geblieben sind. Dann wieder gibt es Phasen, in denen die Zeit bleiern auf uns lastet. Die Stunden und Tage erscheinen uns endlos, und wir wissen nicht, was wir mit der vielen Zeit anfangen sollen. Ob der Zeitstress sich nun aber aus einem »Zuwenig« oder einem »Zuviel« an Zeit ergibt: So paradox es klingen mag, die Empfehlung lautet, ihm mit bewusstem Nicht-Tun zu begegnen. Lassen Sie es auf einen Versuch ankommen, und prüfen Sie den Vorschlag, indem Sie ihn in Ihrem eigenen Leben umsetzen. Finden Sie heraus, ob sich Ihre Beziehung zur Zeit durch die Übung des Nicht-Tuns, das heißt durch Achtsamkeit verwandeln lässt.

Steht man bereits unter enormem Zeitdruck, wird man sich fragen, warum man von der Zeit, die schon zur Erledigung des Notwendigen zu knapp ist, außerdem noch etwas für die Übung des Nicht-Tuns erübrigen soll. Und fühlt man sich umgekehrt isoliert und unausgefüllt, so dass der Mangel an Zeit als das geringste Problem erscheint: Was kann es da helfen, die ohnehin schon leere Zeit ausgerechnet mit »Nichts« zu füllen?

Die Antwort ist nicht etwa weit hergeholt, sondern im Grunde ganz einfach: *Echtes Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und innerer Friede existieren außerhalb der Zeit.* Wenn Sie sich dazu entschließen, täglich eine gewisse Zeit damit zu verbringen, innerlich still zu werden, und seien es nur zwei, fünf oder zehn Minuten, treten Sie in diesem Moment aus dem Fluss der Zeit heraus. Die Erfahrung von Gelassenheit, Entspannung und Zentriertheit, die aus dem bewussten Loslassen der Zeit entsteht, verwandelt das Erleben der Zeit. Es wird möglich, *mit* dem Strom der Zeit durch den Tag zu gehen, anstatt gegen ihn

anzukämpfen, sich von ihm getragen statt getrieben zu fühlen, einfach dadurch, dass man dem gegenwärtigen Augenblick bewusst begegnet.

Je mehr Zeit Sie während des Tages dem Nicht-Tun widmen, desto mehr wird der ganze Tag zum Nicht-Tun. Er wird zunehmend erfüllt von einer im gegenwärtigen Augenblick gegründeten und damit außerhalb des Zeitstroms stehenden Wachheit. Vielleicht haben Sie diese Erfahrung bereits während der Sitzmeditation, des Yoga oder des Body-Scans gemacht: Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass diese Form der Bewusstheit keine zusätzliche Zeit beansprucht, dass sie vielmehr jeden Moment vervollständigt, vervollkommnet, verleibt und mit Leben erfüllt. Öffnen Sie sich also ganz dem Augenblick, wenn Sie unter Zeitdruck stehen, dann gewinnen Sie sogar an »Zeit«, weil dann die immer vorhandene Fülle des Augenblicks zurückkehrt. Was auch im einzelnen Moment geschehen mag, Sie sind in der Wahrnehmung und im Zulassen seines Soseins zentriert. Mit dieser Haltung wenden Sie sich wieder Ihren Aufgaben zu, ohne sich von ihnen übermäßig beunruhigen oder aus dem Konzept bringen zu lassen. Sie tun das Nötige, nun aber aus der Ruhe, Gelassenheit und Ganzheit Ihres Seins heraus.

Mit dieser inneren Ausrichtung können Sie ebenso Ihrer Online-Kommunikation nachgehen. Dazu spüren Sie erstens, während Sie Tastatur oder Display bedienen, in Ihren Körper hinein und nehmen mit dem gegenwärtigen Augenblick Kontakt auf. Zweitens schreiben Sie Ihre Texte auf achtsame Weise, im vollen Gewahrsein dessen, was Sie gerade tun. Wenn Sie ganze E-Mail-Fluten zu bewältigen haben, können Sie dabei bewusst Ihr Tempo zurücknehmen, um nicht zum Hasen in einem Hase-und-Igel-Wettlauf zu werden, bei dem Sie sich nur verausgaben und immer mehr ins Hintertreffen

geraten. In Verzug setzt Sie aber nur Ihr eigener Geist, und das umso mehr, wenn Sie über all dem Tun den Kontakt zu sich selbst, zu Ihrem Sein verlieren. Dann nämlich passiert es allzu leicht, dass Sie auf »Senden« klicken, bevor Ihnen klar wird, dass Sie das Falsche gesagt und darüber auch noch das Wichtigste vergessen haben. Ebenso können Sie sich des Impulses, eine SMS zu schreiben oder auf Twitter Ihre Location zu posten, bewusst werden. Sie können bemerken, wie leicht er sich zwischen Sie und das Erlebte schiebt, das gar nicht mehr richtig bei Ihnen ankommt, weil Sie zu beschäftigt damit sind, es sogleich in die Welt hinauszuposaunen, ohne sich die Zeit zu nehmen, es wenigstens für einen Augenblick unkommentiert auf sich wirken und für sich Wirklichkeit werden zu lassen. Das sind alltägliche Beispiele für die ständige Herausforderung, die die Beschleunigung praktisch aller Lebensbereiche mit sich bringt, und für den nervösen Drang, mit dem ersten Impuls bereits wieder von uns zu geben, was wir kaum in uns aufgenommen, geschweige denn verdaut haben. Die inflationäre mobile Telekommunikation ist das alltägliche neue Suchtrisiko, das von unseren Hochleistungs-Taschencomputern ausgeht. Wir bedienen uns ihrer, weil sie uns nun einmal zur Verfügung stehen, ganz automatisch, ohne uns auch nur einen Moment lang zu fragen, was uns damit verlorengehen könnte.

Vielleicht sind Sie aber umgekehrt in der Situation, nicht zu wissen, was Sie mit all Ihrer Zeit anfangen sollen. Wenn wir älter werden, ist das ist leider nur zu häufig der Fall. Die Zahl der sozialen Kontakte nimmt ab, die Kräfte schwinden, wir sehen und hören schlechter und fühlen uns dadurch noch mehr isoliert. Die Zeit wird uns zur Last, und vielleicht fühlen

wir uns wie abgeschnitten von der Welt, von allem sinnvollen Tun. Wenn man das Haus nicht verlassen oder keiner Arbeit nachgehen kann, wenn man bettlägerig ist und nicht einmal lesen kann, um sich »die Zeit zu vertreiben«, oder wenn man allein ist, ob vereinsamt oder fern von Freunden und Familie, und sich mit dem Internet nicht auskennt und vielleicht auch nicht auskennen will: Wie sollte da ausgerechnet Nicht-Tun helfen können? Es ist ja gerade das Nichtstun, das einen zur Verzweiflung bringt!

In Wirklichkeit tun Sie mehr, als Ihnen bewusst ist. Es liegt ein »Tun« im Unglücklichsein, in der Langeweile, in der Angst. Sie verwenden eine gewisse Zeit und wahrscheinlich sogar viel Zeit darauf, Gedanken nachzuhängen und glückliche oder auch quälende Erinnerungen zu beschwören. Es liegt ein Tun im Ärger über ein vor langer Zeit erlittenes Unrecht. Es liegt ein Tun in Ihrem Gefühl der Einsamkeit, des Haders, der Hoffnungslosigkeit und im Selbstmitleid. All diese von Ihrem Geist heraufbeschworenen Gemütszustände kosten Ihre Energie, erschöpfen Sie und können die Zeit endlos erscheinen lassen. Nicht zuletzt ist Einsamkeit an und für sich ein Risikofaktor für die Gesundheit, mit dem auch die Lebenserwartung abnimmt. Wie wir schon in der Carnegie-Mellon-Studie gesehen haben, kann das MBSR-Training nicht nur der Vereinsamung, sondern sogar auf der Ebene der Gene und Zellen verschiedenen Alterskrankheiten entgegenwirken. Ein Weg, auf dem das geschehen könnte, ist die verwandelte Einstellung zur Zeit.

Unser subjektives Zeiterleben und unsere Denkaktivität scheinen in irgendeiner Form miteinander verknüpft zu sein. Wir beziehen uns *denkend* auf die Vergangenheit und beziehen uns *denkend* auf die Zukunft. Unser Zeitmaß gewinnen wir aus dem Abstand gedanklicher Punkte in einem

endlosen Gedankenstrom. Üben wir uns aber darin, das Kommen und Gehen unserer Gedanken achtsam zu beobachten, dann entwickeln wir damit die Fähigkeit, in der Stille außerhalb des Gedankenstroms zu verweilen, in einer zeitlosen Gegenwart. Die Gegenwart als das immerwährende Hier und Jetzt liegt immer schon außerhalb der verstreichenden Zeit. In den *Vier Quartetten* von T. S. Eliot, der letzten und größten seiner Dichtungen, geht es vor allem um die Zeit, um ihre Schönheit, ihr Geheimnis und um die »Demütigungen«, die wir durch sie erfahren. Am Schluss von *Burnt Norton* heißt es:

»Läppisch die wüste trübe Zeit
Die sich vor- und rückwärts ausdehnt.«

Nicht-Tun bedeutet eine radikale Kehrtwende, auch wenn es nur für einen Moment gelingt. Es heißt *alles* loslassen. Vor allem aber bedeutet es, die Gedanken in ihrem Kommen und Gehen zu beobachten und loszulassen und sich selbst in seinem Sein anzunehmen. Wenn man sich als Gefangener seiner Zeit fühlt, kann man durch das Nicht-Tun aus der Leere der Zeit heraus- und in die Zeitlosigkeit eintreten. So ist es möglich, sich wenigstens für Augenblicke aus der Isolation, dem Unglück, dem quälenden Verlangen nach Teilhabe, nach lebendigem Umgang und sinnvollem Tun zu lösen. Indem man sich außerhalb der Zeit mit sich selbst verbindet, kommt der Geist zur Ruhe. Es zeigt sich die ursprüngliche Ganzheit, und man ist wieder mit dem eigenen Wesen in Kontakt. Gibt es ein sinnvolleres Tun? Nochmals T. S. Eliot:

»Vergangene Zeit und künftige Zeit
Beschränken auf ein Kleines das Bewusstsein.

Bewusst sein heißt nicht in der Zeit sein ...«

Man kann die vorhandene Zeit als eine Gelegenheit zur Fühlungnahme mit dem Sein, zur Arbeit an sich selbst und zu innerem Wachstum betrachten. Auch wenn der Körper nicht mehr »richtig funktioniert« und man in seinem Bewegungsradius auf das Haus oder gar das Bett beschränkt ist, besteht trotz des reduzierten Selbstgefühls die Möglichkeit, das Leben in ein Abenteuer zu verwandeln und in jedem Augenblick Sinn zu finden. Wenn Sie sich ganz der inneren Arbeit der Achtsamkeit hingeben, kann die Isolation eine neue Bedeutung für Sie erlangen. Die Unfähigkeit, nach außen hin tätig zu sein, und das schmerzliche Bedauern darüber können einen Ausgleich in der Freude über eine neugewonnene, optimistische Perspektive finden. Die Zeit, die zuvor als Alpdruck auf Ihnen lastete, eröffnet nun den Raum zu neuen Möglichkeiten, zur Arbeit mit dem Sein, dem Nicht-Tun und zu einem tieferen Verständnis Ihrer selbst.

Weder kommt diese innere Arbeit irgendwann zum Abschluss, noch lässt sich sagen, wohin sie letztlich führt. Gewiss ist aber, dass sie ein Weg ist, der in Richtung Heilung verläuft und damit herausführt aus Leid, Selbstmitleid, Langeweile und Angst. Im bewussten Bemühen um Zeitlosigkeit können negative Seelenzustände nicht lange bestehen. Wo sollten sie einen Platz finden, wenn in Ihrem Inneren bereits Frieden herrscht? Ein stabiles Gewahrsein ist der Schmelztiegel, der negative Seelenzustände in sich aufnimmt und transformiert.

Wenn Ihr körperlicher Zustand wenigstens in geringem Umfang ein Aktivwerden in der Welt erlaubt, dann werden sich Ihnen über die Pflege des Nicht-Tuns wahrscheinlich bald Wege aufzeigen, wie Sie sich einem Menschenkreis

anschließen und einen Wirkungskreis eröffnen können, in dem Sie selbst Erfüllung finden und auch für andere Bedeutung erlangen. Jeder Mensch hat der Welt etwas zu geben, das kein anderer ihr zu bieten vermag, etwas Einzigartiges und Kostbares, nämlich das *eigene Sein*. Wenn Sie sich im Nicht-Tun üben, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie, anstatt mehr Zeit zu haben, als Ihnen lieb ist, nun nicht genug Stunden am Tag zur Verfügung haben, um all die innere Arbeit zu verrichten, die im Sinne des Nicht-Tuns nottut. Vielleicht besteht diese Arbeit auch darin, einmal ganz für andere präsent und da zu sein, mitzufühlen, Anteil zu nehmen. Wozu immer Sie sich aber berufen fühlen: Wenn Sie Ihr Tun aus Ihrem Sein entspringen lassen, gibt es für Sie keine Langeweile mehr, ob berufstätig oder nicht, ob mit Laptop und Smartphone oder ohne.

Aus der kosmologischen Perspektive betrachtet ist die Zeit unseres Verweilens auf dieser Erde ohnehin nicht gerade lang. In der Dimension geologischer Zeiträume reduziert sich die Existenz des gesamten Menschengeschlechts auf diesem Planeten auf die Dauer eines Wimpernschlags. Daran gemessen ist die Lebensspanne eines einzelnen Menschen erst recht verschwindend kurz. Der im Jahr 2002 verstorbene Paläontologe Stephen Jay Gould wies darauf hin, dass »die menschliche Spezies diesen Planeten erst seit ungefähr 250000 Jahren bewohnt, was etwa 0,0015 Prozent der Geschichte irdischen Lebens oder den letzten paar Millimetern eines kosmischen Kilometers entspricht«. Anfänglich erscheint unserem Geist die Dauer eines Menschenlebens als geradezu endlos lang. In frühen Jahren geben wir uns dieser Illusion in Form eines jugendlichen Gefühls von Unsterblichkeit und Unvergänglichkeit hin. Mit

zunehmendem Alter werden wir uns dann aber der Kürze unseres Lebens und der Unausweichlichkeit des Todes nur allzu deutlich bewusst.

Vielleicht ist es letztlich das Wissen um den Tod, das uns bewusst oder unbewusst die Zeit als knapp erleben lässt. Der Begriff *Deadline* macht dies ja deutlich genug. Für uns gibt es viele »Deadlines«. Entweder werden sie uns durch unsere Arbeit oder andere Menschen gesetzt, oder wir erlegen sie uns selbst auf. Wir sind ständig auf Trab, ständig in Aktion, um alles »rechtzeitig« zu erledigen. Oftmals stehen wir so unter Zeitdruck, dass unser Tun nur noch den Zweck hat, etwas hinter uns zu bringen, damit wir uns sagen können: »Das wenigstens ist geschafft«, um es auf unserer endlosen Aufgabenliste abhaken zu können. Bis zur nächsten Deadline, die eingehalten sein will und um derentwillen wir durch die kostbaren Augenblicke unseres Lebens hetzen.

Manche Ärzte sehen heute im Zeitdruck eine Hauptursache von Krankheit. Unrast galt zunächst als eines der hervorstechendsten Merkmale der Typ-A-Persönlichkeit, die für die koronare Herzkrankheit besonders anfällig ist. Menschen mit diesem Verhaltensmuster stehen bei allem, was sie tun, unter dem Druck, es möglichst schnell zu erledigen. Sie fangen mehrere Dinge gleichzeitig an und sind niemals richtig bei der Sache. Sie hören nicht richtig zu und schneiden ihren Gesprächspartnern oft das Wort ab. Alles geht ihnen zu langsam, sie sind ausgesprochen ungeduldig und haben eine hastige Art zu sprechen. Es fällt ihnen schwer, stillzusitzen und nichts zu tun oder in einer Schlange zu warten. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld geben sie gerne den Ton an. Sie sind hochgradig wettbewerbsorientiert, reizbar und haben eine negative und argwöhnische Grundhaltung. Wie wir schon gesehen haben,

deutet vieles darauf hin, dass Argwohn und Negativismus die bei weitem schädlichsten Faktoren innerhalb des Typ-A-Verhaltensmusters sind (wobei manche Forscher es allerdings gerade als eine Folge des Zeitdrucks betrachten). Aber auch wenn sich aufgrund weiterer Forschungen herausstellen sollte, dass ständiger Zeitdruck für sich genommen noch keinen Risikofaktor für Herzkrankheiten darstellt, so ergibt sich seine Schädlichkeit doch schon allein daraus, dass er ohne sinnvollen Umgang die Lebensqualität untergräbt und darüber zumindest indirekt die Gesundheit gefährdet.

Robert Eliot, ein Kardiologe und Stressforscher, beschrieb einmal, in welcher geistigen Verfassung er sich vor seinem Herzinfarkt befand und welches Verhältnis zur Zeit er damals hatte – und das noch vor der Ära des Internets:

»Mein Körper verlangte nach Ruhe, aber mein Geist schenkte dem keine Beachtung. Ich lag hinter meiner Lebensplanung zurück. Laut meinem Karriereplan wollte ich mit vierzig Chefarzt der kardiologischen Abteilung einer großen Uniklinik sein. Im Jahr 1972 verließ ich mit vierunddreißig Jahren die University of Florida in Gainesville und übernahm den Posten des Chefkardiologen an der Universität von Nebraska. Ich musste nur ein bisschen Tempo zulegen, um den Anschluss wieder zu finden.«

Mit seinen Versuchen, ein innovatives Forschungszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufzubauen, stieß er jedoch auf zahlreiche Hindernisse:

»Ich merkte, dass ich überall nur gegen Mauern rannte, die mich immer davon abhalten würden, meinen Traum zu

verwirklichen. In meiner Not tat ich, was ich immer in meinem Leben getan hatte: Ich legte mich noch mehr ins Zeug und wollte mit Gewalt mein Ziel erreichen. Ich fuhr kreuz und quer durch Nebraska, um Landärzten vor Ort kardiologische Zusatzausbildungen anzubieten und darüber ihre Unterstützung für das universitäre Forschungsprogramm zu gewinnen. Ich hielt im ganzen Land kurzfristig angesetzte wissenschaftliche Vorträge, war immer auf dem Sprung und ständig im Flugzeug unterwegs. Ich erinnere mich an eine Vortragsreise, bei der mich meine Frau Phyllis begleitete, um mich bei der Organisation zu unterstützen. Wir hatten ein Seminar hinter uns, das hervorragend gelaufen war, und auf dem Rückflug wollte Phyllis mit mir ein wenig den gelungenen Tag Revue passieren lassen. Ich aber ging lieber schnell noch die Bewertungsfragebögen der Teilnehmer durch, um zu überlegen, wie wir das nächste Seminar noch weiter optimieren konnten.

Für Familie und Freunde, Dinge wie Entspannung und Unterhaltung hatte ich keine Zeit. Als mir Phyllis zu Weihnachten einen Heimtrainer schenkte, reagierte ich verärgert: Woher sollte ich denn die Zeit nehmen, um mich auf so ein Ding zu setzen? Oft war ich übermüdet, aber ich schlug mir die Müdigkeit aus dem Kopf. Über meine Gesundheit machte ich mir keine Sorgen. Warum auch? Ich war Herzspezialist und wusste, dass ich keinen einzigen der Risikofaktoren aufwies. Mein Vater wurde achtundsiebzig, und meine Mutter hatte mit fünfundachtzig Jahren keinerlei Anzeichen einer Herzerkrankung. Ich rauchte nicht, hatte kein Übergewicht, keinen Bluthochdruck, keine erhöhten Cholesterinwerte und keinen Diabetes. Ich hielt mich für immun gegen

Herzerkrankungen.

Mein hohes Risiko hatte einen ganz anderen Hintergrund: Ich hatte den Bogen überspannt. All meine Anstrengungen schienen jetzt vergeblich ... Ich fühlte mich zutiefst desillusioniert, in einer unsichtbaren Falle gefangen. Es war mir damals nicht bewusst, aber mein Körper hatte eigentlich die ganze Zeit über auf den Raubbau reagiert. Neun Monate lang hatte er mich sozusagen auf den Schlag vorbereitet. Er kam zwei Wochen nach meinem vierundvierzigsten Geburtstag.«

Eliot beschreibt, wie er eines Tages aufgrund einer ergebnislosen Auseinandersetzung äußerst verärgert war und sich nicht beruhigen konnte. Am folgenden Tag hatte er einen Vortragstermin. Nach einer schlaflosen Nacht und einer langen Autofahrt hielt er einen medizinischen Vortrag, an den sich ein reichhaltiges Mittagessen anschloss. Anschließend versuchte er, anhand einiger Fallgeschichten Diagnosen zu stellen, war aber wie benebelt und konnte nur verschwommen sehen; außerdem war ihm schwindelig. Dies war sein Zustand kurz vor dem Herzinfarkt.

Über seine Erfahrungen schrieb Robert Eliot später ein Buch mit dem Titel *Is It Worth Dying For?* (»Ist es wert, dafür zu sterben?«), in dem er darstellt, was ihn dazu geführt hat, diese Frage mit einem nachdrücklichen Nein zu beantworten und seine Beziehung zur Zeit und zum Stress in seinem Leben grundlegend zu verändern. Sein Leben vor dem Herzinfarkt bezeichnet er als »freudlose Tretmühle« und das, obwohl er seine Arbeit offensichtlich liebte.

In ganz ähnlicher Weise beschreibt Norman Cousins in seinem Buch *The Healing Heart* die Ausgangssituation für seinen Herzinfarkt:

»Die hauptsächliche Quelle für den Stress in meinem Leben waren über Jahre hinweg Flugzeuge und Flugplätze, auf die ich aufgrund meines gedrängten Tagungs- und Vortragsterminplans angewiesen war. Ständig galt es, sich über verstopfte Straßen zu irgendeinem Flughafen durchzukämpfen, anschließend durch das Terminal zu hetzen, sich am Gate für die Bordkarte anzustellen, um dann zu erfahren, dass wegen Überbuchung kein Platz mehr im Flugzeug war. Immerzu musste ich an der Gepäckausgabe auf Koffer warten, die oft nicht ankamen, mit wechselnden Zeitzonen, unregelmäßigen Mahlzeiten und dauerndem Schlafmangel zurechtkommen – all diese Begleiterscheinungen von Flugreisen waren für mich viele Jahre lang traurige Pflicht, die besonders gegen Ende des Jahres 1980 überhandnahm ... Einen Tag vor Weihnachten war ich von einer hektischen Vortragsreise an die Ostküste zurückgekehrt, nur um zu erfahren, dass wenige Tage darauf bereits der nächste Flug in den Südosten der Vereinigten Staaten anstand. Ich bat meine Sekretärin, zu versuchen, die Termine zu verschieben oder ganz abzusagen. Gemeinsam gingen wir Punkt für Punkt den Terminplan durch und stellten fest, dass es in jedem einzelnen Fall unbedingt erforderlich war, die Vereinbarungen einzuhalten. Offensichtlich konnte mich nur noch ein einschneidendes Ereignis von meinen Pflichten entbinden. Dies nahm sich mein Körper wohl zu Herzen, denn am nächsten Tag hatte ich den Infarkt.«

Schon im Vokabular der beiden Berichte wird der ganze Druck spürbar: Karriereplan, Tempo zulegen, sich ins Zeug legen, keine Zeit zur Entspannung, freudlose Tretmühle, gedrängter Terminplan, sich durchkämpfen und hetzen

müssen. Zeit- und Termindruck ist kein Phänomen, das auf die Erfahrungswelt von erfolgreichen Geschäftsleuten, Ärzten auf Vortragstournee oder vielreisenden Wissenschaftlern beschränkt bleibt. In unserer postindustriellen und durchdigitalisierten Gesellschaft sind wir alle mehr oder weniger dem Zeitstress unterworfen. Am Morgen schnallen wir uns die Armbanduhr um, stecken unser Smartphone, Terminkalender und Kommunikationszentrale in einem, in die Tasche und legen los. Wir führen ein nach der Uhr verplantes Leben und quetschen alles Übrige in die Momente »zwischen» und »unterwegs«. Die Uhr gibt uns dabei den Takt vor. Für viele ist es längst zur Normalität geworden, Aufgaben und Pflichten nur noch unter Druck nachzukommen und am Ende des Tages erschöpft ins Bett zu fallen. Eine solche Lebensweise ohne ausreichende Ruhepausen und Zeiten, in denen wir uns regenerieren, wird früher oder später zum Zusammenbruch führen. Auch das stabilste und robusteste System der Selbstregulierung kann kippen, wenn es nicht von Zeit zu Zeit Gelegenheit zur Grundüberholung und Neuausrichtung erhält, um so die allostatische Last, das heißt den Verschleiß in Grenzen zu halten.

Wir geben heute den Zeitdruck sogar an unsere Kinder weiter. Wie oft haben Sie zu Ihren Kindern schon Sätze gesagt wie »Beeil dich, wir haben keine Zeit«? Wir treiben sie zur Eile an, ob beim Ankleiden, bei der Mahlzeit oder wenn es darum geht, sich für die Schule fertig zu machen. Mit unseren Worten, unserer Körpersprache, mit der Art, wie wir selbst herumjagen, vermitteln wir ihnen eine klare Botschaft: Die Zeit ist knapp.

Und die Botschaft kommt an. Es ist heute nichts Ungewöhnliches mehr, dass schon kleine Kinder unter Stress

und Zeitdruck stehen. Anstatt ihrem inneren Rhythmus folgen zu dürfen, werden sie in die Tretmühle ihrer Eltern hineingezogen und lernen von ihnen Hast und den besorgten Blick auf die Uhr. Der biologische Rhythmus des Kindes wird dadurch empfindlich gestört, es kommt zu physiologischen Funktionsstörungen und psychischem Stress, nicht anders als bei Erwachsenen. So ist Bluthochdruck in unserer Gesellschaft ein Problem, das bereits in der Kindheit seinen Anfang nimmt. Schon bei Fünfjährigen lassen sich heute leicht erhöhte Werte feststellen. Diese Tatsache unterscheidet uns in signifikanter Weise von nichtindustriellen Gesellschaften, in denen Bluthochdruck praktisch unbekannt ist. Irgendetwas muss in unserer Lebensweise liegen, das, abgesehen von Ernährungsfragen, für dieses Phänomen verantwortlich ist – und möglicherweise ist es der aus Zeitdruck herrührende Stress.

In früheren Zeiten war unser Tun weit mehr im Einklang mit den Zyklen der Natur. Es war eine rein »analoge« Welt. Die Menschen kannten kaum mehr als den Ort ihrer Geburt, reisten nicht weit und starben in ihrem Heimatdorf, in dem jeder jeden kannte. Der Wechsel von Nacht und Tag bestimmte den Wechsel von Ruhe und Aktivität. Ohne Tageslicht konnten viele Arbeiten nicht verrichtet werden. Wenn es dunkel wurde, saß man am Feuer, der einzigen Quelle von Licht und Wärme, und blickte in die Flammen und die Glut. Das Feuer, immer dasselbe und doch immer ein anderes, war ein Ruhepol für den Geist. Man konnte sich in seinen Anblick versenken, Augenblick um Augenblick, Abend für Abend, Monat um Monat, Jahr um Jahr, durch die Jahreszeiten hindurch – und sah im Bild des Feuers die Zeit stillstehen. Vielleicht war das gemeinsame Sitzen beim Feuer

die erste rituelle Meditationserfahrung des Menschen.

Die Rhythmen des menschlichen Lebens entsprachen den Rhythmen der Natur, und die Dinge hatten ihr natürliches Maß. Mit Hacke oder Ochsenpflug vermochte ein Bauer an einem Tag nur ein kleines Stück Land zu bestellen. Man reiste zu Fuß oder zu Pferd und kam entsprechend langsam voran. Die Menschen kannten und respektierten die Bedürfnisse ihrer Tiere und waren darauf bedacht, sie nicht zu überanstrengen. Die Gangart der Tiere war selbst ein Maß für die Zeit. Kommunikation fand im Wesentlichen als persönliche Zwiesprache, von Angesicht zu Angesicht statt, und das bedeutete, seinen Gesprächspartner aufzusuchen.

Mit unserer modernen Lebensführung haben wir uns weitgehend von den Rhythmen der Natur unabhängig gemacht. Elektrisches Licht lässt die Nacht zum Tag werden. Die untergehende Sonne signalisiert nicht mehr den Beginn der Ruhephase – Arbeit und Geschäftigkeit gehen weiter, ob mit dem Auto, Traktor, Flugzeug, Kopiergerät, Radio, Fernseher, Laptop, Handy, Tablet oder Smartphone. Die Technik hat unsere Welt schrumpfen lassen und die Zeit, die wir noch aufwenden müssen, um eine Arbeit zu verrichten, etwas in Erfahrung zu bringen, uns auszutauschen oder an einen anderen Ort zu gelangen, auf einen Bruchteil reduziert. Der Computer hat die Büroarbeit in erheblichem Ausmaß rationalisiert und erleichtert. Aber dadurch geraten nun viele Menschen unter den Druck, immer mehr in immer kürzerer Zeit zu erledigen. Wir alle erwarten voneinander und von uns selbst, mit dem rasanten Tempo der neuen Technologien und ihren Möglichkeiten Schritt zu halten. Anstatt am Abend um ein Feuer zu sitzen, das uns Licht und Wärme spendet und in dessen Anblick unser Geist zur Ruhe kommt, drücken wir einen Knopf, um nach Belieben oder Bedarf

weiterzufunktionieren. Wir setzen uns vor den Fernseher oder den Computer, surfen im Internet, konsumieren YouTube-Videos oder tauchen ein in eine virtuelle Welt und glauben dabei zu entspannen. Aber in Wirklichkeit ist es nichts anderes als eine Fortsetzung der Reizüberflutung.

Und die nächste Welle technologischer Entwicklung wird nicht lange auf sich warten lassen, mit immer neuen High-Tech-Produkten, die uns immer weitere Möglichkeiten erschließen und noch höheren Anforderungen unterwerfen werden. Wir können jetzt schon Auto fahren *und* dabei unsere Geschäfte abwickeln. Wir können unser Fitnesstraining absolvieren *und* dabei Informationen verarbeiten. Wir können unser Abendessen einnehmen und dabei auf gesplitteten Bildschirmen zwei, drei oder vier Fernsehsendungen zugleich verfolgen. Unser Kontakt mit der digital erschlossenen Welt samt ihrem Suchtpotenzial wird auf diese Weise niemals abreißen. Der Kontakt mit uns selbst steht dabei freilich auf einem anderen Blatt.

Vier Wege aus der Tyrannei der Zeit

Die Technologie hat unser Leben enorm beschleunigt, aber das heißt noch lange nicht, dass wir dem Stress vollständig erliegen oder uns gar zu Tode hetzen lassen müssen. Es gibt durchaus Möglichkeiten, sich von der Tyrannei der Zeit zu befreien.

Die *erste* Möglichkeit besteht darin, sich daran zu erinnern, dass die gemessene Zeit ein Konstrukt des Geistes ist. Minuten und Stunden sind zu praktischen Zwecken eingeführte Konventionen, die uns erlauben, Kontakte, Kommunikation und Arbeitswelt zu koordinieren. Unsere

Zeiteinteilung hat aber keine unabhängige Existenz, sie ist keine absolute Größe. Wenn Einstein vor einem Laienpublikum sprach, bezog er sich gern auf das relative Erleben von Zeit, um das Konzept der Relativität zu erläutern: »Wenn man auf einem heißen Ofen sitzt, kann eine Minute sehr lang erscheinen; eine angenehm verbrachte Stunde dagegen erscheint uns sehr kurz.«

Wir alle haben schon ähnliche Erfahrungen gemacht. Die Natur ist fair und bedenkt jeden von uns mit vierundzwanzig Stunden am Tag. Wie wir diese Zeit erfahren und was wir aus ihr machen, ist aber ausschlaggebend dafür, ob wir »genügend« oder »zu wenig« oder »zu viel« Zeit haben. Wir müssen wissen, was wir erreichen wollen und ob wir nicht einen zu hohen Preis dafür bezahlen, ob es, in Robert Eliots Worten, »wert ist, dafür zu sterben«.

Die *zweite* Möglichkeit, sich von der Tyrannei der Zeit zu befreien, besteht darin, immer mehr in der Gegenwart zu leben. Wir verschwenden eine Unmenge an Zeit und Energie darauf, über Vergangenes zu grübeln und uns über Zukünftiges Sorgen zu machen. In der Regel ist alles, was dabei herauskommt, eine bedrückte oder ängstliche Stimmung, das Gefühl der knapper werdenden Zeit und Gedanken wie »Die guten Zeiten sind vorbei« oder »Jetzt geht's bergab«. Die Übung der im Augenblick gegründeten Achtsamkeit bringt Sie mit der einzigen Zeit in Kontakt, die Sie haben, um zu leben, nämlich dem Jetzt. Was immer Sie tun, erfährt eine Bereicherung, wenn Sie vom automatischen Seinsmodus zum bewussten Seinsmodus überwechseln. Wenn Sie essen, dann essen Sie. Das kann bedeuten, sich dafür zu *entscheiden*, während der Mahlzeit nicht gleichzeitig Zeitung zu lesen oder den Fernseher laufen zu lassen und dabei gedankenlos das Essen in sich hineinzuschaufeln. Wenn Sie

auf Ihre Enkelkinder aufpassen, seien Sie ganz bei der Sache. Widmen Sie sich ihnen aufmerksam, und die Zeit wird aufhören zu existieren. Wenn Sie Ihren Kindern bei den Hausaufgaben helfen oder ihnen einfach nur zuhören, tun Sie es nicht halb anwesend, während Sie verstohlen nach Ihren E-Mails sehen. Seien Sie ganz für sie da. Halten Sie Blickkontakt. Leben Sie den Moment. Verlangsamen Sie die Zeit. Seien Sie in Ihrem Körper. Jeder Augenblick wird so zu *Ihrer* Gegenwart, und Sie werden nicht das Gefühl haben, dass irgendjemand Ihnen die »Zeit stiehlt«. Und wenn Sie schon die Bilder der Vergangenheit beschwören oder sich die Zukunft ausmalen wollen, dann tun Sie auch das mit einem wachen, in der Gegenwart gegründeten Geist. Erinnern Sie sich im Jetzt, planen Sie *im Jetzt*.

Sich jeden Moment zu eigen zu machen ist das Wesen der Achtsamkeit im Alltag. Wenn Sie in Eile sind, was manchmal unumgänglich ist, dann beeilen Sie sich achtsam. Achten Sie auf Ihren Atem, seien Sie sich der Eile und ihres Grundes bewusst. Sobald keine Eile mehr geboten ist, nehmen Sie sich ebenso bewusst wieder aus ihr heraus und entspannen Sie sich. Geben Sie sich die nötige Zeit zur Erholung. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich im Geist Pensum um Pensum auferlegen und sich selbst unter Druck setzen, es lückenlos zu erfüllen, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper. Nehmen Sie wahr, wie sich physische und mentale Spannung aufbauen, und machen Sie sich klar, dass sicherlich manche Aufgabe warten können. Wenn Sie spüren, dass Ihr Pensum Sie an Ihre Grenzen bringt, lösen Sie sich vollständig aus ihm heraus, und fragen Sie sich: »Ist es wert, dafür zu sterben? Wer ist es, der hetzt? Und wohin?«

Die *dritte* Möglichkeit, sich von der Tyrannei der Zeit zu befreien, besteht darin, täglich einen gewissen Betrag dieser

Zeit bewusst zu reservieren, um einfach nur zu sein, das heißt zu meditieren. Wir müssen uns die Zeit für die tägliche Meditation nehmen und bewahren, weil sie sonst als Luxus und »Untätigkeit« den Notwendigkeiten des Alltags zum Opfer fällt. Aber schon der Entschluss zum Nicht-Tun, zum Nicht-Erzwingen und Nicht-Urteilen nährt das Zeitlose in Ihnen. Während dieser bewusst verlangsamten Zeit des Tages, die Sie »offiziell« dazu bestimmen, sich ganz dem Sein zu widmen, üben Sie sich in der Fähigkeit, für den Rest des Tages *aus Ihrem Sein* heraus zu handeln und dabei ganz im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben, auch wenn der Puls des äußeren und inneren Geschehens im Tagesverlauf erheblich an Tempo zulegen sollte. Deshalb ist es so wichtig, dieser Zeit für das Sein einen festen Platz in Ihrem täglichen Leben zu geben, um in Gewahrsein zu verweilen und mit keinem anderen Ziel, als ganz wach zu sein.

Die *vierte* Möglichkeit, sich von der Tyrannei der Zeit zu befreien, besteht darin, das Leben gezielt zu vereinfachen. Wie schon in Kapitel 8 beschrieben, habe ich einmal einen MBSR-Kurs speziell für eine Gruppe von Richtern geleitet. Richter stehen durch die enorme Zahl der Fälle, die sie verhandeln müssen, unter extremer Dauerbelastung. Ein Richter klagte insbesondere darüber, dass ihm nie genügend Zeit für eine gründliche Auseinandersetzung mit den Fällen und die entsprechende Verhandlungsvorbereitung bleibe. Auch sein Familienleben habe unter dieser Situation zu leiden. Als wir uns seinen Tagesablauf genauer ansahen, zeigte sich, dass er jeden Tag drei Tageszeitungen nicht nur las, sondern studierte, und darüber hinaus täglich eine Stunde lang die Nachrichten im Fernsehen verfolgte. Dieser schon zwanghafte Nachrichtenbedarf beanspruchte insgesamt zweieinhalb Stunden.

Natürlich war ihm bewusst, womit er seine Zeit zubrachte. Aus irgendeinem Grund entging ihm dabei aber der Zusammenhang zwischen seiner knappen Zeit und der Entscheidung, zweieinhalb Stunden darauf zu verwenden, sich aus vier verschiedenen Quellen, die im Wesentlichen das Gleiche vermittelten, über das Tagesgeschehen zu informieren. Als wir darüber sprachen, wurde ihm augenblicklich klar, welchen erheblichen Zeitgewinn ihm der Verzicht auf die Fernsehnachrichten und zwei der Zeitungen bringen würde. Er durchbrach das zwanghafte Verhaltensmuster, beschränkte sich auf eine einzige Zeitung und hatte fortan zwei Stunden mehr für anderes zur Verfügung.

Schon kleine Vereinfachungen in unserem Lebensstil können große Wirkung haben. Wenn man seine ganze Zeit mit Tun anfüllt, bleibt natürlich nichts von ihr übrig, und vermutlich weiß man nicht einmal, warum das so ist. Das Leben zu vereinfachen bedeutet, Prioritäten zu setzen, sich zu überlegen, was man tun muss, was man tun möchte, und *auf gewisse Dinge bewusst zu verzichten*. Vielleicht muss man lernen, auch einmal nein zu sagen, obwohl es schwerfallen mag, weil die Einladung oder Bitte von einem Menschen kommt, dem man sehr verbunden ist, und die Absage der eigenen Neigung oder Hilfsbereitschaft zuwiderläuft. Aber nur so ist es manchmal möglich, sich die Zeit für die Stille und das Nicht-Tun zu bewahren – und für all das andere, zu dem man bereits in der Tiefe ja gesagt hat.

An einem unserer Ganztags-Schweigeseminare in der sechsten Programmwoche nahm eine ältere Dame teil, die über Jahre hinweg ständig unter Schmerzen gelitten hatte. Als sie am Morgen nach dem Seminar aufwachte, war sie völlig beschwerdefrei. Auch die Qualität der Zeit nahm sie

anders wahr. Auf eine neue Weise schien die Zeit ihr kostbar. Als ihr Sohn wie gewöhnlich anrief, um zu fragen, ob er die Kinder vorbeibringen könne, lehnte sie spontan mit der Begründung ab, sie sei dazu jetzt außerstande und brauche Zeit für sich. Sie spürte deutlich, dass sie sich diesen wertvollen Moment der Schmerzfreiheit bewahren und die kostbare Stille des Morgens für nichts anderes opfern durfte, auch nicht für ihren Sohn und die Enkelkinder, für die sie sonst immer gerne da war. Obwohl es untypisch für ihn war, unterstützte ihr Mann sie darin. Vielleicht spürte er die besondere Qualität des Augenblicks. Ihr Sohn dagegen konnte es nicht. Nie zuvor hatte sie nein gesagt. Sie hatte nicht einmal besondere Pläne für den Tag. Vielleicht zum ersten Mal seit langem war ihr aber bewusst, dass manche Augenblicke vor Störungen bewahrt bleiben müssen, damit »nichts« passiert; ein Nichts, das eine besondere Fülle in sich trägt.

Die in der Redewendung »Zeit ist Geld« ausgedrückte Gleichung gilt offenbar nicht umgekehrt, denn nicht wenige Menschen haben viel Geld, aber zu wenig Zeit. Es würde sie nicht ärmer machen, etwas von ihrem Geld für etwas mehr Zeit einzutauschen. Über Jahre hinweg habe ich bei entsprechend geringerem Verdienst nur drei oder vier Tage in der Woche gearbeitet. Zwar hätte ich das Geld einer Vollzeitstelle durchaus brauchen können, mir war aber die Zeit wichtiger, besonders als unsere Kinder noch klein waren. Ich wollte so viel wie möglich für sie da sein können. Danach hatte ich über viele Jahre eine Vollzeitstelle im Krankenhaus und an der Medical School, war damit weniger zu Hause und hatte für vieles weniger Zeit. Ich versuchte, mich bei aller Aktivität so gut es ging im Nicht-Tun zu üben,

und achtete darauf, mich nicht zu verausgaben. Leider gelang mir das nur selten.

Heute habe ich das Glück, über mein Arbeitsmaß und auch den Inhalt meiner Arbeit weitgehend selbst bestimmen zu können. Auch wenn das vielen anderen Menschen nicht vergönnt ist, gibt es trotzdem noch etliche Möglichkeiten, das Leben zu vereinfachen. Dazu kann gehören, zu Hause nicht die ganze Zeit den Fernseher oder das Radio laufen zu lassen. Sie müssen wahrscheinlich nicht alle Wege mit dem Auto erledigen. Es ist vielleicht auch nicht nötig, so oft das Handy einzusetzen. Und möglicherweise brauchen Sie auch gar nicht so viel Geld. Wenn Sie anfangen, über Möglichkeiten nachzudenken, sich das Leben zu vereinfachen, kommen Sie wahrscheinlich auch immer mehr dahin, sich Ihre Zeit wirklich zu eigen zu machen, das heißt ganz in Besitz zu nehmen, was Ihnen ohnehin gehört, um es mit Leben zu erfüllen, jeden Ihrer Augenblicke. Sie haben nicht unendlich viele davon.

Mahatma Gandhi wurde einmal von einem Journalisten gefragt: »Sie arbeiten fünfzehn Stunden, und das jeden Tag, seit fünfzig Jahren. Sollten Sie nicht einmal ausspannen?«, worauf Gandhi antwortete: »Ich spanne immer aus.« Wenn wir uns darin üben, vollkommen in der Gegenwart zu sein, steht uns das Leben in seiner Fülle jederzeit offen, und zwar deshalb, weil wir außerhalb der Zeit sind. Wir entleeren die Zeit und uns selbst vom Tun und »spannen aus«. Und üben wir uns das ganze Jahr über in der Kunst, nicht im Tun eingespannt zu sein, dann wird auch unsere eigentliche Urlaubszeit eine ganz andere Qualität gewinnen.

»Doch ohne Zeit kann der Augenblick im Rosengarten,
Der Augenblick in der Laube beim prasselnden Regen,

Der Augenblick in der zugigen Kirche als die Schwaden
sanken

Nicht erinnert werden; einbezogen in Vergangenheit und
Zukunft.

Nur durch Zeit wird Zeit überwunden.«

T. S. Eliot, *Vier Quartette: Burnt Norton*

27. Schlaf und Schlaflosigkeit

Unter allen Phänomenen menschlichen Lebens ist der Schlaf eines der außergewöhnlichsten und am wenigsten verstandenen. Es ist schon seltsam: Abend für Abend betten wir uns auf eine bequeme Unterlage und überlassen uns für etliche Stunden einem Zustand der Bewusstlosigkeit. Diese Stunden sind uns heilig. Wir hängen an unserem Schlaf und würden nur sehr ungern einen Teil davon freiwillig für anderes opfern, auch wenn es in unserem eigenen Interesse wäre. Wie oft hört man jemanden sagen: »Ohne meine acht Stunden Schlaf bin ich nicht zu gebrauchen.« Und der Vorschlag, eine Stunde oder auch nur fünfzehn Minuten früher aufzustehen, um sich damit Raum für etwas zu schaffen, das einem persönlich wichtig ist und für das man sonst keine Zeit findet, stößt auf alle möglichen Einwände. Wenn es um ihren Schlaf geht, verstehen die Menschen keinen Spaß.

Ironischerweise gehören normalerweise gerade Schlafstörungen zu den ersten Anzeichen von Stress. Entweder man findet überhaupt keinen Schlaf, weil die Gedanken unaufhörlich kreisen, oder man wacht mitten in der Nacht auf und kann nicht mehr einschlafen. Man wälzt sich von einer Seite auf die andere, versucht, die Gedanken zu vertreiben, und sieht mit Sorge dem Pensum des kommenden Tages entgegen. Meistens ohne Erfolg. Je mehr man um Schlaf ringt, desto mehr vertreibt man ihn. Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wie die Entspannung ist auch der Schlaf ein Zustand, der Loslassen voraussetzt. Versucht man, ihn zu

forcieren, erzeugt man innere Spannung und Unruhe – und bleibt wach.

Wir sprechen vom »Schlafengehen«, und in diesem Ausdruck erscheint der Vorgang als ein aktives Eintreten in den Schlafzustand. Richtiger wäre es aber zu sagen, dass der Schlaf uns »überkommt«, wenn die entsprechenden Bedingungen erfüllt sind. Ein gesunder Schlaf ist ein Anzeichen für eine ausgeglichene Lebensführung, und umgekehrt beruht unsere Gesundheit nicht zuletzt auf einer ausreichenden Menge Schlaf. Schlafmangel und Übermüdung führen zu Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit. Wir sind physisch erschöpft, und die Krankheitsanfälligkeit steigt.

Unser Schlafrhythmus ist aufs engste mit den Rhythmen der Natur verknüpft. In vierundzwanzig Stunden dreht sich unser Planet einmal um die eigene Achse, wodurch der Tag-Nacht-Rhythmus entsteht. Ihm scheinen alle lebenden Organismen zu folgen, wie an den physiologischen Schwankungen abzulesen ist, die innerhalb dieses Zyklus von vierundzwanzig Stunden auftreten und die man auch als *Biorhythmus* bezeichnet. Der Tagesrhythmus zeigt sich in der wechselnden Freisetzung von Neurotransmittern im Gehirn und im Nervensystem sowie in allen biochemischen Vorgängen in unseren Zellen. Als elementarer planetarischer Rhythmus ist er uns sozusagen eingebaut. Biologen sprechen von einer »inneren Uhr«, die vom Hypothalamus gesteuert wird, der auch unseren Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Unser innerer Rhythmus folgt der Erdrotation, und wird er zum Beispiel durch Langstreckenflüge, Nachtschichten oder eine unregelmäßige Lebensführung gestört, bedarf es einiger Zeit, bis er sich wieder eingependelt hat.

Eine fünfundsiebzigjährige Frau wurde mit

Schlafstörungen, die eineinhalb Jahre zuvor begonnen hatten, an die Stress Reduction Clinic überwiesen. Außerdem hatte sie erhöhte Blutdruckwerte, die mit Medikamenten eingestellt wurden. Bis zu ihrer Pensionierung zehn Jahre zuvor war sie im staatlichen Schuldienst tätig gewesen. Sie berichtete, dass sie fast jede Nacht wach war. Sie fühlte sich dabei nicht unwohl oder unruhig, konnte aber einfach nicht einschlafen. Ihr Arzt verschrieb ihr Tranquilizer in sehr geringer Dosierung zur Entspannung, aber es zu nehmen versetzte sie dennoch in »Angst und Schrecken«. Hin und wieder versuchte sie es mit einer halben Tablette. Zwar half ihr das beim Einschlafen, aber ihre Widerstände gegen die Tabletten waren sehr groß. Sie wollte sie einfach nicht mehr einnehmen. In die Klinik kam sie mit der Hoffnung zu lernen, auch ohne Medikamente besser zu schlafen.

Und sie lernte es. Während der ganzen Dauer des Kurses hielt sie gewissenhaft an ihrem Meditationsprogramm fest. Die Sitzmeditation sagte ihr weniger zu, weil sie fand, dass ihre Gedanken zu sehr abschweiften. Dafür mochte sie die Yoga-Übungen umso mehr und praktizierte sie jeden Tag, weit über das von uns verlangte Maß hinaus. Acht Wochen später, beim Abschluss des Programms, sagte sie, sie könne Nacht für Nacht »wunderbar« schlafen und sei sehr froh, es ohne Medikamente geschafft zu haben.

Ausgeprägte Schlafstörungen sind ein Signal des Körpers, ein Hinweis auf eine unausgewogene Lebensweise. Oft besagen sie nichts weiter, als dass man eine Phase durchmacht, in der man besonders unter Druck steht. In dem Fall sollte sich mit abnehmender Belastung auch der normale Schlafrhythmus wieder einstellen. Trotzdem muss man die Schlafstörungen wie alle Signale, die das Zusammenspiel von Geist und Körper

betreffen, ernst nehmen. Man sollte sich auch fragen, ob Bewegungsmangel eine Rolle spielt. Regelmäßiges Schwimmen, Laufen oder auch Yoga kann in jedem Alter viel zu einem tiefen Schlaf beitragen. Probieren Sie es einfach aus.

Man kann sich auch über seinen tatsächlichen Schlafbedarf täuschen. Er verändert sich im Laufe des Lebens und nimmt mit dem Älterwerden langsam ab. Es gibt Menschen, die mit vier, fünf oder sechs Stunden Schlaf völlig auskommen, aber glauben, dass sie »eigentlich« mehr schlafen müssten.

Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie vielleicht für eine Weile auf und beschäftigen sich mit etwas, das Ihnen Freude macht. Oder widmen Sie sich einer Aufgabe, zu der Sie jetzt in der Stimmung sind. Ich stelle mir in dieser Situation gern vor, dass mein Körper den Schlaf jetzt nicht braucht, auch wenn es mir natürlich ganz anders vorkommt. Wenn ich nicht schlafen kann, meditiere ich – natürlich nicht gleich, sondern nachdem ich mich eine Weile verstimmt hin- und hergewälzt habe und schließlich merke, was ich da eigentlich tue. Gelingt es mir nicht, wieder einzuschlafen, stehe ich schließlich auf, wickle mich in eine warme Decke, setze mich auf mein Meditationskissen und verfolge die Vorgänge in meinem Geist. Dabei schaue ich mir genau an, was so beunruhigend und aufwühlend ist, dass es mich vom Schlafen abhält. Manchmal bleibe ich aber auch einfach im Bett liegen und übe in der »Totenstellung« den Body-Scan.

Schon eine halbe Stunde Meditation kann den Geist so weit zur Ruhe zu bringen, dass man weiterschlafen kann. Manchmal hat man nach dem Meditieren den Impuls, noch etwas anderes zu tun, eine Arbeit weiterzuführen, den Tag zu planen, ein Buch zu lesen, Musik zu hören oder spazieren zu gehen. Oder man akzeptiert die Angst, den Ärger, die

Verwirrung oder welche Gefühle es immer sein mögen, die in einem arbeiten, und nimmt seinen aufgewühlten Geist in Gewahrsein an, ohne etwas an seinem gegenwärtigen Zustand ändern zu wollen. Die Nachtstunden eignen sich auch gut für eine Yoga-Sitzung, durch die Sie allerdings vielleicht noch wacher werden.

Ein kreativer Umgang mit der Schlaflosigkeit setzt voraus, dass man sich der Tatsache, wach zu sein, nicht verweigert, sondern sie als momentane Gegebenheit anerkennt. Es nutzt nichts, sich auszumalen, wie müde man am Morgen sein und wie furchtbar der Tag werden wird, und vielleicht sind diese Befürchtungen auch ganz falsch. Sie können den Schlaf sowieso nicht herbeizwingen. Lassen Sie also den Tag auf sich zukommen. Da Sie nun einmal wach sind, können Sie auch gleich richtig wach sein.

Wie am Anfang des Buches bereits kurz erwähnt, stammt die Übung der Achtsamkeit ursprünglich aus der buddhistischen Meditationspraxis, obwohl sie in verschiedenen Ausformungen in allen spirituellen Traditionen oder religiösen Exerzitien vorkommt. Interessanterweise kennt der Buddhismus keinen Schöpfergott, was ihn zu einer außergewöhnlichen Religion macht. Der Buddhismus basiert auf der Verehrung eines Prinzips, das in der Person des historischen Buddha repräsentiert ist. Der Überlieferung zufolge antwortete Buddha, der als großer Weiser und Lehrer galt, einmal auf die Frage, ob er ein Gott sei, mit den Worten: »Nein, ich bin ein vollkommen Erwachter.« Zum Wesen der Achtsamkeit gehört das Bemühen, aus dem Halbschlaf der Unbewusstheit, in dem wir so oft gewohnheitsmäßig, aber nicht zwangsläufig versunken sind, zu erwachen. Henry David Thoreau sagt in *Walden*, einem

wahren Kleinod der Achtsamkeit:

»Wir müssen eine neue Art des Wiedererwachens und Wachbleibens lernen, nicht mit Hilfe eines Apparates, sondern durch eine grenzenlose Erwartung der Dämmerung, die uns nicht einmal im tiefsten Schlaf verlässt.«

Wir befinden uns so häufig im automatischen Funktionsmodus, dass wir eigentlich mehr schlafen als wachen, selbst dann, wenn wir »wach« sind. Wenn wir den Entschluss fassen, solange wir wach sind, *vollständig* wach zu sein, wird sich damit nicht nur unser Verhältnis zu den Stunden der Schlaflosigkeit verändern, sondern unsere ganze Einstellung zum Wachen und Schlafen. Jede Phase des Wachseins, die wir während der vierundzwanzig Stunden einer Erdrotation durchleben, können wir als eine Gelegenheit auffassen, uns in vollständiger Wachheit zu üben, im Annehmen der Dinge, wie sie sind, auch der aufgewühlten Gedanken, die uns um den Schlaf bringen. Gehen wir so vor, wird sich zur rechten Zeit der Schlaf schon einstellen; vielleicht nicht gerade dann, wenn wir ihn ersehnen, und vielleicht auch nicht so ausgiebig und ungestört, wie wir ihn uns wünschen. Unser Schlaf kümmert sich nun einmal wenig um unsere Vorstellung davon, wie er sein »sollte«.

Wenn Ihnen dieser Ansatz zu radikal erscheint, sollten Sie für einen Moment die Alternative erwägen: Auf den Bedarf an Medikamenten zur Regulierung der Schlaffunktion gründet sich heute eine Industrie mit Milliardenumsätzen. Sie ist das Zeugnis einer kollektiven Einbuße des physiologischen Gleichgewichts und der weiten Verbreitung dieser speziellen Störung unseres Biorhythmus namens »Schlaflosigkeit«.

Unzählige Menschen nehmen regelmäßig Schlaftabletten und überlassen damit die Steuerung innerer Rhythmen und die Wiederherstellung des Gleichgewichts einem chemischen Wirkstoff. Sollte dieser nicht eher das letzte Mittel sein, nachdem alles andere versagt hat?

In der Stress Reduction Clinic versetzen wir eine Menge Menschen in den Schlaf. Das geschieht noch nicht einmal absichtlich, aber der Body-Scan erweist sich für viele als äußerst entspannend. Wer müde ist, schläft beim Body-Scan leicht ein, obwohl es ja gerade darum geht, in einen Zustand entspannter, zugleich aber wacher und empfänglicher Aufmerksamkeit zu kommen, in dem wir jede Region des Körpers nach und nach durchgehen. Manche Menschen müssen aber richtig daran arbeiten, um während des ganzen Body-Scans wach zu bleiben, und üben daher besser mit geöffneten Augen oder notfalls auch im Sitzen. Einige kennen nach Wochen noch nicht die letzten Worte auf der CD, und manchmal sind sie sogar schon beim Ausgangspunkt, also den Zehen des linken Fußes, »weg«, spätestens aber beim linken Knie. Beim gemeinsamen Üben im Kurs ist die Stimme des Leiters oft von Schnarchgeräuschen untermalt. Das sorgt für viel Heiterkeit, ist aber auch nicht anders zu erwarten. Viele Menschen leiden mehr oder weniger unter Schlafmangel, und der Körper nutzt die tiefe Entspannung, um seinen Nachholbedarf zu decken. Daher müssen wir oft erst *lernen*, mit zunehmender Entspannung wach zu bleiben. Es ist eine erlernbare Fähigkeit und eine sehr wertvolle dazu, aber wie jede andere Fähigkeit erfordert sie viel Übung.

Patienten, die hauptsächlich wegen Schlafstörungen die Klinik aufsuchen, geben wir ausdrücklich die Erlaubnis, die Übungs-CD mit dem Body-Scan abends zum Einschlafen zu hören – solange sie sich selbst versprechen, die CD

irgendwann im Laufe des Tages zusätzlich zum »Wachwerden« zu hören. Die meisten Teilnehmer mit Schlafstörungen berichten von deutlichen Verbesserungen nach ein paar Wochen täglichen Übens, und viele von ihnen lassen nach und nach die Schlaftabletten weg. Die Homöostase stellt sich wieder ein, und das wird von Woche zu Woche deutlicher spürbar.

Andere erleben die Atembeobachtung als genauso wirkungsvoll wie den Body-Scan und finden es leichter, sich nachts, wenn sie nicht schlafen können, auf das langsame Ein- und Ausströmen des Atems zu konzentrieren und sich dabei mit jedem Ausatmen tiefer in die Matratze sinken zu lassen. Wer möchte, kann sich dabei auch vorstellen, wie sich der Atem beim Ausatmen bis zum Rande des Universums hin ausdehnt und beim Einatmen von dort in den Körper zurückströmt.

Sehen wir uns den Vorgang, den wir »Schlafengehen« nennen, einmal etwas genauer an. Zu einer bestimmten Zeit begeben wir uns auf ein bequemes Lager, löschen das Licht, hüllen uns in die Decke, schließen die Augen und lassen uns in die Matratze sinken. Irgendwann trübt sich das Bewusstsein, Traumbilder tauchen auf, und wir schlummern ein. Das ist im Idealfall der übliche und bewährte Verlauf und das Resultat ein segensreicher Schlaf. Gerade beim Body-Scan, den man im bequemen Liegen und mit geschlossenen Augen ausführt, müssen wir daher aufmerksam verfolgen, welche Richtung unsere Entspannung nimmt. An einem bestimmten Punkt nämlich gabelt sich der Weg: In der einen Richtung liegen Bewusstseinstrübung und Schlaf. Sie müssen wir regelmäßig einschlagen, um gesund zu bleiben und uns physisch und psychisch zu regenerieren. In der anderen Richtung folgen

wir dem Weg der Wachheit und *gesteigerten* Bewusstheit, eines tiefen Wohlbefindens, das außerhalb der Zeit liegt. Es ist ebenfalls ein in höchstem Maß regenerativer Zustand, der sich in physiologischer wie psychologischer Hinsicht allerdings deutlich vom Schlaf unterscheidet. Ideal wäre es, mit beiden Wegen, Schlaf und meditativer Wachheit, gleichermaßen vertraut zu sein und zu wissen, wann es im Tagesverlauf sinnvoller ist, den einen oder den anderen von ihnen zu wählen. Segensreich sind alle beide, wenn auch in unterschiedlicher Form.

Da Schlaf für uns einen so hohen Stellenwert besitzt, neigen wir dazu, uns über die Folgen verlorener Schlafstunden alle möglichen Gedanken zu machen. Vielleicht stimmen Sie aber auch der Ansicht zu, dass Körper und Geist zum Selbstaussgleich imstande sind und einiges an Unregelmäßigkeiten des Schlafrhythmus, die wir gelegentlich erfahren, zu kompensieren vermögen. Dann können Sie sogar Ihre Schlafstörungen als Medium für inneres Wachstum nutzen, als ein Vehikel, um zu tieferen Schichten des Ganzseins durchzudringen, genauso wie wir es bereits bei anderen Symptomen wie Schmerzen oder Angst gesehen haben. Dazu allerdings müssen Sie immer wieder tief in sich hineinhorchen.

In meinem eigenen Leben gab es eine Epoche, in der ich unter Schlafmangel litt, und zwar als unsere Kinder noch klein waren. Während ungefähr elf Jahren gab es nur wenige Nächte, in denen ich durchschlief. Unsere Kinder schienen ein Gen zu besitzen, das sie vom Tag ihrer Geburt bis zum Alter von vier oder fünf Jahren nachts immer wieder aufwachen ließ. Meine Frau und ich waren uns von Anfang an darüber einig, diese Eigenart unserer Kinder zu akzeptieren,

anstatt zu versuchen, ihnen *unsere* Vorstellung eines akzeptablen Schlafrhythmus aufzuzwingen. Das hieß, sich daran zu gewöhnen, bis zu drei- oder viermal aufzustehen, Nacht für Nacht, Jahr um Jahr. Ab und zu ging ich besonders früh zu Bett, um vorzuschlafen. Insgesamt schien sich mein Organismus aber darauf einzustellen, mit weniger Schlaf auszukommen, und so kam ich relativ gut zurecht.

Heute denke ich, dass einer der Gründe, warum ich in diesen Jahren nicht ständig erschöpft war oder krank wurde, darin lag, dass ich nicht gegen die Situation ankämpfte. Stattdessen akzeptierte ich sie und betrachtete sie als Teil meiner Meditation. In Kapitel 7 habe ich schon beschrieben, wie ich häufig mit einem der Kinder auf dem Arm auf und ab ging, es im Rhythmus meiner Schritte wiegte, es tröstete und ihm etwas vorsang. Und dieses Auf- und Abgehen, Wiegen und Singen war für mich die Gelegenheit, die Kinder ganz als meine Kinder zu spüren, sie in ihren Gefühlen, ihrer Körperlichkeit zu erleben und dabei zugleich mich mit meinem eigenen Körper zu spüren, mich als ihr Vater zu erleben. Natürlich wäre ich lieber wieder ins Bett gegangen, aber da es nicht ging, betrachtete ich mein unfreiwilliges Wachsein als Gelegenheit, mich bewusst in der Wachheit zu üben. So wurden diese Nachtwachen für mich zu einer weiteren Form der Arbeit an meiner Reifung als Mensch und als Vater.

Inzwischen sind unsere Kinder längst erwachsen, sind aus dem Haus und führen ihr eigenes Leben. Gelegentlich wache ich noch immer mitten in der Nacht auf. Es ist eine Zeit, die ich genieße. Ich steige dann aus dem Bett, setze mich zum Meditieren hin, mache ein paar Yoga-Übungen oder auch beides. Wenn ich mich nicht mehr um Schlaf bemühe, sondern die Zeit zur Achtsamkeit nutze, beruhigt sich normalerweise

auch mein Geist. Je nachdem, wie ich mich danach fühle, gehe ich zurück ins Bett oder arbeite weiter an einem Projekt. Ich mag die Nacht, weil sie so still und friedlich ist. Eine Zeit ohne Anrufe und Unterbrechungen, wenn ich mich nicht selbst darum bringe, indem ich den Computer anschalte, nach meinen E-Mails sehe und mich in die Kommunikation mit der Welt hineinziehen lasse. So verführerisch und bereichernd es sein kann, auf diese Weise wertvolle und wichtige Kontakte zu pflegen, so bieten diese Stunden doch noch anderes, das zu kostbar ist, um es zu vernachlässigen. Und das ist vor allem anderen die Stille und Weite der Nacht. Der nächtliche Himmel ist ein großartiger Anblick, und die Sterne vermitteln ein Gefühl kosmischen Verbundenseins, Geschenke, für die ich so offen und präsent wie nur möglich sein möchte. Und das Morgengrauen schließlich kann ein überwältigendes Schauspiel bieten, das uns entgeht, wenn wir dem Bildschirm den Vorzug geben.

Die Menschen sind verschieden und haben unterschiedliche Rhythmen. Einige sind nachts am produktivsten, andere am frühen Morgen. Herauszufinden, wie man die vierundzwanzig Stunden des Tages am besten für sich nutzt, ist ein sehr lohnenswertes Ziel. Doch man kann es nur erreichen, wenn man genau auf seinen Geist und seinen Körper achtet und darauf hört, was sie uns an wichtigen Lehren zu vermitteln haben – in den schweren wie in den guten Stunden. Wie so häufig geht es auch hier nicht ohne das Loslassen von Widerständen gegen Veränderung. Vielleicht müssen wir uns selbst erst die Erlaubnis erteilen, unsere Lebensmöglichkeiten auszuloten, uns die Experimentierfreude und Begeisterung zugestehen, um Beschränkungen, die wir oft ungeprüft hinnehmen, hinter uns zu lassen. Unser Verhältnis zum Wachen und Schlafen ist

dabei zu allen Tages- und Nachtstunden ein sehr ergiebiges Objekt der Achtsamkeit. Es hat uns vieles zu lehren, sobald wir uns weniger um unseren Schlaf Sorgen machen und mehr darauf bedacht sind, vollkommen wach zu sein.

28. Stressfaktor Mitmensch

Es wird Ihnen nicht entgangen sein, dass andere Menschen eine bedeutsame Quelle von Stress darstellen können. Wir alle kennen Phasen, in denen wir das Gefühl haben, dass unser Leben von Menschen fremdbestimmt ist, die unsere Zeit beanspruchen oder sich als besonders schwierig erweisen, die uns übel mitspielen, sich uns widersetzen, uns übergehen oder missachten oder auf andere Weise zusetzen. Wahrscheinlich haben wir alle zu manchen Zeiten unter Menschen zu leiden, die uns auf die eine oder andere Weise zu schaffen machen, Menschen, denen wir am liebsten aus dem Weg gehen möchten, aber nicht immer können, weil sie mit uns unter einem Dach wohnen, weil es Arbeitskollegen sind oder weil eine bestimmte Ebene von Verpflichtung existiert, auf der wir ihnen begegnen müssen.

Unsere Beziehungen zu anderen Menschen bieten zahllose Gelegenheiten, uns in der Achtsamkeit zu üben und damit am Abbau von sozialem Stress zu arbeiten. Wie wir in Teil III gesehen haben, lässt sich Stress nicht allein auf äußere Stressfaktoren zurückführen. Psychischer Stress entsteht immer aus der *Interaktion* zwischen uns und unserer Umwelt. Im Fall schwieriger menschlicher Beziehungen heißt das, dass wir die Verantwortung für unseren Anteil daran übernehmen müssen, für die Art unserer Wahrnehmung, für unsere Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen. Wie in jeder anderen unangenehmen oder bedrohlichen Situation haben wir auch im Fall sozialer Konflikte die Tendenz, bis zu einem bestimmten Grad unbewusst zu agieren, das heißt der

Kampf-oder-Flucht-Reaktion zu erliegen, durch die in der Regel die Dinge eher noch schlimmer werden.

Viele von uns haben tief eingewurzelte Verhaltensmuster, die ihren Umgang mit unangenehmen Situationen und Konflikten bestimmen. Oft sind sie ein Vermächtnis aus der Kindheit, in Form von Verhaltensmodellen, die uns unsere Eltern in ihrem Umgang untereinander und mit anderen Menschen vorgelebt haben. Aufgrund dieser frühen Prägungen sind manche Menschen so ängstlich und konfliktscheu, dass sie zu nahezu jeder Form von Anpassung bereit sind, um einer Auseinandersetzung auszuweichen. Wer ein solches Modell verinnerlicht hat, wird es vermeiden, seine Gefühle zu zeigen, und versuchen, jedem möglichen Konflikt vorzubeugen, sei es durch Passivität, Beschwichtigung, Nachgiebigkeit, Selbstverleugnung oder Selbstbezeichnung oder was immer die Situation zu erfordern scheint.

Umgekehrt gibt es Menschen, die mit Unsicherheiten umgehen, indem sie Konflikte und Konfrontationen produzieren, wo immer sie können. Jede Art menschlichen Umgangs wird für sie zu einem Machtkampf, jede Begegnung zu einer Gelegenheit, andere zu dominieren, zu manipulieren und ohne Rücksicht auf fremde Belange und Bedürfnisse den eigenen Willen durchzusetzen. Menschen mit diesem Interaktionsmuster neigen zu Feindseligkeit und Aggression, häufig ohne sich ihrer Wirkung auf andere bewusst zu sein. Ihre Ausdrucksweise, sowohl in Tonfall als auch Wortwahl, ist oft barsch, und aus reiner Gewohnheit werden sie grob und ausfallend. Mit ihrer Neigung, jeden menschlichen Kontakt zu einem persönlichen Kräfteressen umzufunktionieren, hinterlassen sie bei anderen für gewöhnlich nur ungute Gefühle. Wohl in uns allen sind diese beiden Pole vermeidend defensiver und rücksichtslos offensiver Tendenzen in einem

bestimmten Ausmaß und Mischungsverhältnis angelegt. Und wenn sie sich auch selten in extremer Ausprägung zeigen, sind sie doch zumindest latent vorhanden und wirken sich je nach Situation mehr oder weniger auf unser Verhalten aus.

Wie wir in Kapitel 19 gezeigt haben, beeinflusst die unbewusst impulsive Kampf-oder-Flucht-Reaktion unser Handeln auch dann, wenn unser Leben nicht in Gefahr ist. Es genügt, dass wir unsere Interessen oder unseren sozialen Status bedroht sehen, um automatisch eine Verteidigungshaltung einzunehmen, aus der heraus wir reflexartig agieren, noch bevor wir wissen, was wir tun.^[60]

Dadurch verschärft sich fast immer der innere und äußere Konflikt und mit ihm das Problem. Geben wir umgekehrt klein bei, so geschieht das zumeist auf Kosten unserer Gefühle und Standpunkte und damit auch unserer Selbstachtung.

Wir besitzen jedoch die Fähigkeit, zu reflektieren und bewusst mit einer Situation umzugehen. Daher stehen uns andere Optionen zur Verfügung, mit denen wir über die Ebene rein unbewusster und instinktiver Verhaltensweisen hinausgelangen können. Doch dahin kommen wir in der Regel nicht ohne Arbeit. Die Fähigkeit zum bewussten Handeln fällt uns nicht in den Schoß, umso weniger, wenn unsere Art, mit Menschen umzugehen, seit jeher von unbewussten Verhaltenstendenzen bestimmt ist, die genauer zu betrachten wir uns bisher nicht die Mühe gemacht haben. Der achtsame Umgang mit einer Situation will geübt sein. Aber immer haben wir die Wahl, ob wir uns von unbewussten Reaktionen fortreißen lassen oder nicht.

Menschliche Beziehungen beruhen auf den Prinzipien des Verbundenseins und Eingebundenseins in einen größeren Zusammenhang oder, wie wir es auch schon genannt haben,

der *wesenhaften Bezogenheit*. Wenn Menschen bereit sind, offen, aufrichtig und in gegenseitigem Respekt miteinander zu kommunizieren, wird ein Austausch individueller Ansichten möglich, über den sich für die Beteiligten neue Perspektiven erschließen und aus dem neue Formen des Miteinander entstehen können. Menschen können einander weit mehr vermitteln als den reinen Gefühlsausdruck von Angst oder Verunsicherung, wenn die Gefühle als legitimer Teil ihrer Erlebniswirklichkeit ins Bewusstsein integriert werden. Selbst wenn wir uns bedroht fühlen, verängstigt oder wütend sind, steht es in unserer Macht, durch achtsames Kommunizieren unserer Begegnung mit anderen Menschen eine ganz andere Qualität zu verleihen. In Kapitel 15 haben wir bereits gesehen, dass zum Beispiel die soziale Motivation »Vertrauen in die Gemeinschaft«, die bei den Teilnehmern am MBSR-Programm eine Steigerung erfuhr, eine gesunde Alternative zu einem stereotypen Machtgebaren darstellen kann.

»Kommunikation« bedeutet durch ein gemeinsames Band fließende Energie. Wie »Kommunion«, eine weitere Ableitung aus demselben lateinischen Grundwort, bedeutet es, eine Verbindung herzustellen, Gemeinsamkeit zu schaffen, sich ins Einvernehmen zu setzen. Kommunikation besteht also in einer »Vereinigung« der Geister, die durchaus nicht Einigkeit voraussetzt. Der Sinn von Kommunikation ist vielmehr der Blick für das Ganze, ein echtes Verständnis der unterschiedlichen Positionen und setzt damit seelische und geistige Empfänglichkeit und Präsenz voraus.

Solange wir in unseren eigenen Gefühlen, Ansichten und Vorstellungen gefangen bleiben, ist echte Kommunikation so gut wie unmöglich. Abweichende Positionen erleben wir dann

leicht als persönlichen Angriff, und unsere Fähigkeit zum Austausch bleibt auf Menschen beschränkt, die genauso denken wie wir selbst. Jede kontroverse Behandlung eines Themas setzt uns unter Stress, und im Gefühl der Bedrohung verkehren wir den Dialog in eine Konfrontation, in der es nur noch um Sieg oder Niederlage geht. Im Rahmen enger Denkschablonen bleiben wir auf die neun Punkte als die Grenzen unserer Wahrnehmung beschränkt und sind außerstande, den größeren Zusammenhang zu erkennen, von dem wir und unsere Ansichten immer nur Teil sind. Wenn aber beide Seiten bereit sind, den fremden Standpunkt wirklich zu erwägen und ihren Denkhorizont zugunsten einer umfassenderen Perspektive zu erweitern, dann tauchen völlig neue Möglichkeiten auf. Plötzlich erweisen sich die subjektiven, zuvor so einengenden mentalen Beschränkungen als überwindbar.

Aber nicht nur im individuellen Dialog lässt sich eine Ebene ausgewogener Kommunikation erreichen. Auch zwischen den Vertretungen großer Menschengruppen, zwischen Nationen und deren Regierungen und sogar politischen Parteien ist echte Kommunikation möglich, sobald sie erkennen, welchen Preis sie für die Aufrechterhaltung von Feindbildern zahlen. Wie sonst ist es zu erklären, dass Länder, die sich noch vor zwei Generationen in einem mörderischen Krieg miteinander befanden, wie die USA mit Deutschland und Japan, inzwischen Verbündete oder wirtschaftlich eng miteinander verflochten sind? Oder dass die Apartheid in Südafrika ohne Rassenkrieg beendet werden konnte?^[61] Oder dass der Dialog zwischen China und den USA wieder in Gang gekommen ist, nachdem er über so viele Jahre abgebrochen war?

Selbst wenn nur eine Seite die Verantwortung erkennt, die Situation im Sinne von Ganzheit und Zusammenhang zu betrachten, so wird dadurch doch das ganze Beziehungssystem zwischen den beiden Seiten verändert. Neue Möglichkeiten der Konfliktlösung und des gegenseitigen Verständnisses werden sichtbar. Das bedeutet allerdings nicht, dass der Rückfall einer Seite in alte Denk- und Verhaltenskonzepte keinen Schaden anrichten könnte. Jeden Tag bringen die Nachrichten Beispiele dafür, wie autoritäre und reaktionäre Tendenzen die Ansätze zu einer neuen Offenheit unterlaufen, durchkreuzen oder sogar unterbinden. Trotz des enormen Widerstands aus ideologisch erstarrten Kreisen oder seitens Interessengruppen, die vom Erhalt des Status quo profitieren, haben wir meiner Meinung nach Grund, die Chancen, durch Kommunikation zu mehr gegenseitigem Verständnis zu kommen, vor einem weiteren Hintergrund optimistisch zu bewerten. Man denke nur an die zwar komplexen, insgesamt aber optimistisch stimmenden Auswirkungen des »Arabischen Frühlings« und die anderen Demokratiebewegungen, die jetzt in so vielen Ländern Fuß fassen, so schmerzlich diese Prozesse im Einzelnen auch sein mögen. In seinem neuen Buch *The Price of Civilization* vertritt Jeffrey Sachs, Makroökonom an der Columbia University, überzeugend die Auffassung, dass die Achtsamkeit als ein Hauptmittel in der Aussöhnung der schneidenden Dissonanzen dienen könne, die heute das Wohl der Welt auf allen Ebenen bedrohen. Wir kommen darauf in Kapitel 32 noch ausführlicher zurück.

Wenn wir in der sechsten Woche des MBSR-Curriculums auf das Thema »zwischenmenschliche Konflikte und gestörte Kommunikation« zu sprechen kommen, lassen wir manchmal

die Kursteilnehmer in Zweiergruppen mit Achtsamkeitsübungen arbeiten, die ursprünglich aus dem Aikido stammen und den Büchern des 2010 verstorbenen Aikido-Meisters George Leonard entnommen sind. Diese Übungen sind besonders hilfreich, um auf der Körperebene einen anderen Umgang mit einer Stress- und Gefahrensituation zu lernen. In der inszenierten Auseinandersetzung mit einem Gegenüber erfahren die Teilnehmer, was es heißt, bewusst statt impulsiv zu reagieren. Die Übungspartner spielen auf diese Weise mehrere, emotional verschieden aufgeladene Situationen durch und erspüren ihren energetischen Gehalt. Sie erfahren also, wie sie sich »von innen anfühlen«.

Im Aikido geht es darum, im Fall eines Angriffs die eigene Mitte, den inneren Ruhepol zu bewahren und sich der Wucht des Angriffs und der Unzentriertheit des Angreifers zu bedienen, um dessen Attacke auf intelligente Weise umzulenken. Ziel ist dabei, weder sich selbst noch den Angreifer zu verletzen. Dies setzt die Fähigkeit voraus, sich entschlossen mit dem Aggressor körperlich auseinanderzusetzen, jedoch ohne sich ihm direkt entgegenzustellen und sich damit in die Zone größter Gefahr zu begeben. Wenn wir die entsprechenden Szenarien im Kurs üben, symbolisiert der »Angreifer« immer eine Situation oder Person, von der wir uns »überrannt« fühlen, durch die wir mit anderen Worten unter Stress geraten. Der Angreifer geht mit ausgestreckten Armen auf den Übungspartner zu und zielt dabei auf dessen Schultern, um ihm einen »Schlag« zu versetzen.

Im ersten Szenario legt sich der Angegriffene einfach auf den Boden und sagt etwas wie »Du hast recht, mach, was du willst, es ist alles meine Schuld« oder »Tu das nicht, ich war

es nicht, jemand anders ist schuld«. Dann tauschen die Übungspartner die Rollen und achten jeweils darauf, wie sie sich als Angreifer und Opfer fühlen. Die Teilnehmer erleben das Szenario ausnahmslos in beiden Rollen als ausgesprochen abstoßend. Zugleich räumen sie aber ein, dass es sich im »wirklichen« Leben recht häufig so abspielt. Viele berichten in der anschließenden Diskussion spontan von entsprechenden Situationen, in denen sie sich der Willkür anderer ausgeliefert fühlten, von autoritärem Auftreten einschüchtern ließen oder zum Opfer der eigenen Passivität wurden. Die Angreiferrolle wird in unserem Rollenspiel ebenfalls als äußerst frustrierend erlebt, wenn die angegriffene Person sich einfach ergibt oder unterwirft. Der Aggressor sucht Kontakt und Widerstand und läuft damit ins Leere.

Im nächsten Szenario weicht der Angegriffene der Attacke im allerletzten Moment so schnell wie möglich aus, so dass der Angriff ins Leere geht. Während die Frustration beim Angreifer in diesem Fall noch stärker ist, da er knapp um den Effekt seiner Offensive gebracht wird, erleben die Teilnehmer in der defensiven Rolle diesmal eine gewisse Befriedigung, denn sie sind zumindest nicht zum Opfer geworden. Zugleich wird ihnen bewusst, dass es keine Lösung ist, sich dauernd auf diese Weise zu verhalten und jeder schwierigen Situation oder Konfrontation aus dem Weg zu gehen. In Paarbeziehungen bildet sich dieses Verhaltensmuster gleichwohl recht häufig aus. Während einer der Partner beständig versucht, den Kontakt zum anderen zu erzwingen, setzt dieser alles daran, sich dem Kontakt zu entziehen. Das komplementäre Verhaltensmuster aus Aggression und Passivität (oder auch passiver Aggression, wenn die Kontaktvermeidung eine Form der Bestrafung

darstellt) kann für beide Seiten aufreibend sein, ist es doch eine Absage an jede echte Kommunikation. Und auch wenn diese Haltung zu Einsamkeit und Enttäuschung führt, gibt es Menschen, die ihr ganzes Leben in ihr verharren und selbst im Umgang mit ihren nächsten Angehörigen auf dieses rudimentäre Verhaltenskonzept aus Aggression und Passivität beschränkt bleiben.

In einem weiteren Szenario sollen die Teilnehmer in der defensiven Rolle ihren Platz behaupten und dem Angriff standhalten, statt auszuweichen. Die Übungspartner stoßen sich nun gegenseitig an den Schultern zurück. Um die Situation noch etwas eindringlicher zu gestalten und emotional anzuheizen, fordern wir sie manchmal auf, sich zusätzlich gegenseitig Schuldzuweisungen zuzubrüllen. Dann beenden wir die Übung, schließen die Augen und konzentrieren uns auf Körperempfindungen und Gefühle, die wir in diesem Moment haben. Nachdem sie wieder zu Atem gekommen sind, berichten die Teilnehmer durchweg, sich mit diesem Szenario weit besser als mit den beiden vorangegangenen gefühlt zu haben, in denen ein Partner passiv geblieben ist. Obwohl es anstrengend ist, sich in die körperliche Konfrontation hineinzubegeben, so hat sie doch auch etwas Befreiendes. Man ist miteinander in Kontakt, steht für sich ein, lässt die Gefühle heraus, und das tut gut. Zugleich wird durch die Übung etwas klarer, *warum* eigentlich so viele Menschen die Konfrontation geradezu brauchen und auf diese Umgangsebene reduziert bleiben: Es ist durchaus möglich, eine Art – wenn auch beschränkten – Wohlgefühls aus ihr zu beziehen.

Gleichzeitig hinterlässt diese Übung ein Gefühl von Leere. Beide Kontrahenten glauben, im Recht zu sein, und jeder versucht, dem anderen seine Sicht der Dinge aufzuzwingen.

Aber im Grunde wissen beide, dass Zwang, Einschüchterung und Gewalt nicht die Mittel sind, um das Gegenüber zu einer Änderung seiner Meinung zu bewegen. Eine Auseinandersetzung auf dieser Ebene führt entweder zu einem permanenten Machtkampf oder zum Verzicht auf den eigenen Standpunkt. Ordnet sich in einer Partnerschaft einer der Partner ständig dem anderen unter, so wird dies gern als »beziehungsrettende« Maßnahme verstanden. Mit der Zeit kann man sogar der Vorstellung verfallen, eine derartige Beziehungsstruktur sei die Regel. Selbst wenn diese Form von Beziehung qualvoll und aufreibend ist, sie bietet wenigstens die Sicherheit des Bekannten und Vertrauten. Hält man an ihr fest, vermeidet man die unbekannten Risiken neuer Betrachtungs- und Handlungskonzepte, die den Status quo gefährden könnten. Zu häufig übersehen wir allerdings, welche seelischen und körperlichen Folgen eine solche Lebensweise haben kann, nicht nur für die unmittelbar Beteiligten, sondern auch für die Menschen im näheren Umfeld, für die Kinder oder Großeltern, die diese Form von Beziehungsgestaltung tagein, tagaus miterleben und auf ihre Weise mittragen müssen.

Die letzte der Übungen aus dieser Serie heißt im Aikido soviel wie »Verschmelzung mit der Angriffsenergie« und repräsentiert den *achtsamen Umgang* mit der Situation im Gegensatz zu den verschiedenen Stressreaktionen, die wir in den bisherigen Szenarien provoziert haben. Die Geste der Verschmelzung basiert auf der eigenen Zentriertheit, Wachheit und Achtsamkeit und setzt voraus, dass man sich des Gegenübers als Stressor bewusst ist, ohne jedoch die mentale Balance und Erdung über den Körper zu verlieren. Die Achtsamkeit ist im Atem verankert, in der Wahrnehmung der gesamten Situation. Damit gelingt es, eine rein

angstgesteuerte Reaktion zu vermeiden, auch wenn die Situation Furcht auslöst, was bei einem bedrohlichen Zusammenstoß mit einem anderen Menschen wahrscheinlich der Fall sein wird. Auf körperlicher Ebene bedeutet diese »Verschmelzung«, sich gezielt in den Aktionsradius des Angreifers zu begeben. Dabei werden die Schritte so gesetzt, dass man auf den Aggressor zugeht, aber schließlich eine seitlich leicht abgewandte Position zu ihm einnimmt, während man ihn gleichzeitig fest am Handgelenk packt.

Im Aikido nennt man diese Bewegungsabfolge das »Entgegennehmen des Angriffs«. Den Angriff entgegenzunehmen bedeutet, entschlossen den unmittelbaren Kontakt mit dem Gegner zu suchen und dabei zugleich der Wucht des Angriffs zu entgehen. So signalisiert man durch die Körperhaltung, dass man für ein Aufeinandertreffen bereit ist, sich der Situation stellt und nicht willens ist, zum Opfer zu werden. Man wendet keine rohe Gewalt an, um den Aggressor zu überwältigen, sondern »verschmilzt« mit der Angriffsenergie, indem man sich mit einer Wendung des Körpers in die Stoßkraft der Attacke hineindreht und, immer noch den Gegner fest am Handgelenk umklammernd, mit ihm in dieselbe Richtung blickt, gewissermaßen dessen Perspektive teilt. In der »Entgegennahme« des Angriffs und der »Verschmelzung« mit dem Gegner vermeidet man also den frontalen Zusammenprall, bei dem man ernsthaft verletzt oder von der Wucht des Angriffs überwältigt werden könnte. Trotzdem stellt man einen handfesten körperlichen Kontakt her, man geht in die Dynamik des Angriffs hinein und bewegt sich *mit* ihr. Durch den resoluten Körpereinsatz demonstriert man die Bereitschaft, in die Perspektive des Angreifers einzutreten und sich offenen Auges mit ihr auseinanderzusetzen. So bleibt die Integrität des Gegners

gewahrt. Zugleich macht man ihm aber deutlich, dass man den Körperkontakt nicht scheut und nicht bereit ist, sich physisch überwältigen zu lassen. In diesem Augenblick werden aus Gegnern Partner, ob dies dem Angreifer bewusst ist oder nicht. Es ergibt sich eine verwandelte Situation, die er notgedrungen akzeptieren muss.

Zwar weiß man an diesem Punkt noch nicht, was im nächsten Augenblick passiert, aber man hat eine ganze Reihe von Optionen. Eine Möglichkeit besteht darin, sich mit dem Angreifer, während dessen Kräfte erlahmen, in eine andere Richtung zu drehen, um jetzt selbst die gemeinsame Perspektive zu bestimmen. Hier beginnt der »Tanz«. Keiner der Opponenten besitzt die volle Kontrolle über die Situation, und es ist ungewiss, wie sie sich weiter entwickelt. Aber indem man in jedem Augenblick die eigene Mitte wahrt, hat man zumindest die Kontrolle über sich selbst und ist damit weniger verwundbar. Da sehr viel von der Eigendynamik der Situation abhängt, ist es nicht möglich, nach einem bestimmten Plan vorzugehen. Man muss sich auf seine Intuition und die Eingebung im jeweiligen Moment verlassen.

Natürlich sollten Sie dieses Vorgehen nicht in einer realen Gefahrensituation versuchen, es sei denn, Sie sind erfahrener Aikidoka. Und selbst unter den Trägern der höchsten Dan-Grade gilt es als weise, einer drohenden körperlichen Auseinandersetzung möglichst aus dem Weg zu gehen. Die hier beschriebenen Übungen sind natürlich symbolisch gemeint. Sie dienen uns als Metaphern. Wenn Sie sich in einer Situation bedroht oder angegriffen fühlen und sich dabei an die Aikido-Prinzipien des Entgegennehmens und Verschmelzens erinnern, also ein wenig zur Seite treten, um die Situation dann aktiv aus einem veränderten Blickwinkel zu ergreifen, ist eine Menge gewonnen. Anstatt in einer

Stresssituation wie gewohnt zu reagieren, das heißt ihr »frontal« zu begegnen, schaffen Sie sich den Spielraum, um flexibel mit ihr umzugehen. Und das gilt umso mehr, wenn Sie es mit Menschen zu tun haben, deren Ansichten und Absichten erheblich von Ihren eigenen abweichen.

Kurz nach meiner Übernahme der Klinikleitung hatte ich einen direkten Vorgesetzten, der die Angewohnheit besaß, mit einem breiten Grinsen Grobheiten wie »Hurensohn« von sich zu geben. Dieses Verhalten brachte viele Mitarbeiter zur Weißglut und provozierte heftige Debatten, die aber zu nichts führten. Es blieb bei den Kraftausdrücken, und so wuchsen in der Kollegenschaft Empörung, Unmut und vor allem Resignation. Das Ganze war höchst unprofessionell. Auch mir bereiteten seine Anfeindungen nicht wenig Stress, zumal sie die Zusammenarbeit erschwerten. Doch irgendwann, nach einigen erfolglosen Versuchen, zu ihm durchzudringen, wurde mir klar, dass ihm sein Tun gar nicht bewusst war. Eines Tages, als ich wegen einer Unterschrift in irgendeiner Klinikangelegenheit zu ihm ging und er sich mir gegenüber wieder einmal breit grinsend unflätig äußerte, fasste ich den Entschluss, ihn hier und jetzt zur Rede zu stellen. Zwar freundlich, aber mit dem gebotenen sachlichen Nachdruck fragte ich ihn, ob er sich im Klaren darüber sei, dass er mich praktisch bei jeder Begegnung mit einer seiner Bemerkungen vor den Kopf stieß. Bei der Gelegenheit erklärte ich ihm auch so objektiv wie nur möglich, ständig das Gefühl zu haben, dass er mich persönlich ablehnt und meine Arbeit missbilligt, insbesondere mein Engagement für Meditation und Yoga und den Aufbau einer leistungsfähigen Stress Reduction Clinic innerhalb des Klinikums. Er reagierte höchst erstaunt und sagte, er sei sich tatsächlich nicht bewusst gewesen, mir gegenüber ausfallend zu werden oder mir das Gefühl zu

geben, mich und meine Arbeit geringzuschätzen. Nach dieser Unterredung nahm unsere Zusammenarbeit eine sehr viel erfreulichere Form an, und aus der Situation war für mich nun weitgehend der Druck genommen. Die Verbesserung unseres Kontaktes schreibe ich dabei wenigstens zum Teil meinem Vorgehen zu. Statt mich seinen Wortattacken in direkter Form zu widersetzen und im Gefühl ohnmächtigen Zorns zum Frontalangriff überzugehen, entschied ich mich bewusst dafür, seine unbewussten Ausfälle zu benennen, in direkten Kontakt mit ihm zu gehen und ihm in dieser »Vereinigung« unserer Kräfte meine Perspektive aufzuzeigen. Auch die anderen Mitarbeiter erlebten danach den Umgang mit ihm entspannter.

Natürlich birgt dieser »Weg der Verschmelzung« gewisse Risiken. Man weiß weder, wie das Gegenüber reagieren wird, noch kann man die eigenen Reaktionen vorhersehen. Ist man jedoch willens, jedem Augenblick mit Achtsamkeit zu begegnen, das Geschehen Moment für Moment so ruhig und offen wie möglich auf sich zukommen zu lassen, und bleibt man dabei in seiner Mitte, dann werden sich andere, kreative Lösungsmöglichkeiten zeigen. Eine neue Ebene des gegenseitigen Verständnisses und Umgangs tut sich auf. Das setzt unter anderem voraus, dass man mit seinen Gefühlen in Kontakt ist und sie nicht nur akzeptiert, sondern ernst nimmt und in angemessener Form, das heißt ohne Feindseligkeit zum Ausdruck zu bringen weiß. Diese Fähigkeit, mit sich selbst, seinen Gefühlen und Gedanken in Kontakt zu sein und dabei zugleich sein Gegenüber, das möglicherweise eine völlig andere Auffassung von der Situation hat, mit dessen Gefühlen und Gedanken wahrzunehmen, ist genau das, was man unter *emotionaler Intelligenz* versteht. Wenn eine Beziehung von Feindseligkeit geprägt ist, braucht nur einer

der Akteure Verantwortung für die emotionale Ebene zu übernehmen, um damit die ganze Beziehungsdynamik zu verändern, sogar dann, wenn sich der andere dem Prozess vollständig verweigert. Der veränderte Blickwinkel und das Wahren der inneren Mitte genügen bereits, um weit weniger den eigenen emotionalen Reaktionen ausgeliefert zu sein. Wir sind dann nicht mehr allein auf die reine Durchsetzungskraft angewiesen, um unsere Sache zu vertreten oder unser Ziel zu erreichen. Warum sollte man sich durch die Dynamik des Gegenübers gerade dann aus seiner Mitte stoßen lassen, wenn man alle Reserven braucht, um zur eigenen Kraft und Klarheit zu finden?

Die Haltung der Geduld, Weisheit und Festigkeit, die mitten in einer hitzigen Auseinandersetzung aus einem Augenblick der Achtsamkeit entstehen kann, zeigt unmittelbar ihre Wirkung, weil der andere sehr wohl spürt, dass man weder einzuschüchtern noch einfach zu überrumpeln ist. Die eigene Ruhe und Gelassenheit teilt sich ihm mit und wird mit aller Wahrscheinlichkeit sogar etwas Entwaffnendes für ihn haben. Was auf ihn wirkt, ist die Verkörperung einer empfänglichen Präsenz und inneren Ausgeglichenheit, eines Seelenfriedens, der sich auf subtile Weise auf andere überträgt. Wieder geht es hier nicht um die Beschwörung eines Ideals, sondern um eine konkrete Form der Beziehungspflege, eine kontinuierliche Praxis, die nichts anderes ist als achtsame Bezogenheit. Auch wenn wir noch so oft damit »scheitern« sollten, werden wir doch mit jedem aufrichtigen Versuch ein bisschen stärker, klüger und weiser. Wenn Sie bereit sind, in sich so viel Sicherheit aufzubauen, dass Sie anderen Menschen zuhören und ihren Standpunkt nachvollziehen können, ohne permanent reagieren, widersprechen, angreifen, abwehren und über Recht und

Unrecht befinden zu müssen, werden sich Ihre Gesprächspartner wahrgenommen, angenommen und verstanden fühlen, und es entsteht eine Situation, in der sich alle Beteiligten entspannen können. Auch Sie werden dann mehr Gehör finden, vielleicht nicht sofort, aber doch sobald die Gemüter sich etwas beruhigt haben. Es entsteht die Chance zu echter Kommunikation, einer »Vereinigung der Geister«, in der auch Differenzen akzeptiert und respektiert werden. Die heilende Kraft der Achtsamkeit bewährt sich also auch auf der Ebene menschlicher Beziehungen.

Will man im Kontakt mit anderen Menschen – seien es die eigenen Kinder oder Eltern, der Ehepartner, Lebensgefährte oder auch Ex-Partner, Freunde und Bekannte, der Chef oder die Kollegen – eine heilere, stressfreiere Umgangsform verwirklichen, ist achtsame Kommunikation von grundlegender Bedeutung. Nicht anders als Körper und Seele können auch menschliche Beziehungen heilen. Die wesentlichen Mittel dazu sind Liebe, Wohlwollen und Akzeptanz. Bevor man aber an diese Aufgabe herangeht und die für die Heilung notwendige Ebene konstruktiver Kommunikation herstellt, muss man sich über die jeweiligen *Energieformen* klarwerden, die in menschlichen Beziehungen wirksam sind. Geist und Körper, Gedanken und Gefühle, Vorlieben und Abneigungen, Beweggründe und Zielsetzungen und nicht zuletzt die Form sprachlicher Mitteilung selbst: All diese Ebenen gilt es in ihren augenblicklichen Erscheinungsformen zu berücksichtigen, nicht nur im Gegenüber, sondern auch in sich selbst. Darin liegt das Wesen der emotionalen Intelligenz.

Um die Achtsamkeit auf der Ebene der Kommunikation

gezielt zu entwickeln, ist es sinnvoll, eine Woche lang ein Tagebuch über schwierige Gesprächsabläufe zu führen. Unseren Patienten stellen wir in der fünften Woche die Aufgabe, sich jeden Tag ein Kommunikationsproblem bewusst vor Augen zu führen, und zwar noch während es auftritt. Dazu gehört, dass man sich vergegenwärtigt, wie und mit wem es zustande kam, welches Anliegen man wirklich hatte, welches Anliegen der andere hatte, was daraus entstand und wie man sich dabei fühlte. Jeder Teilnehmer führt genau Buch über diese einzelnen Punkte (siehe Muster-Tagebuch im Anhang), die dann in der nächsten Sitzung gemeinsam diskutiert werden.

Das Ergebnis ist eine reiche Ausbeute an Beobachtungen zu individuellen, bisher unbewusst ablaufenden Kommunikationsmustern. Es reicht schon aus, die schwierigen Gesprächsabläufe und die dabei auftauchenden Gedanken und Gefühle schriftlich festzuhalten, um wichtige Hinweise auf effektivere Verhaltensweisen zu gewinnen. Einigen Kursteilnehmern wird jetzt bewusst, dass ein großer Teil ihres Stresses davon herrührt, dass sie nicht wissen, wie sie ihre eigenen Interessen vor anderen selbstbewusst vertreten können. Oft finden sie nicht einmal einen Weg, ihre wahren Gefühle mitzuteilen, entweder weil sie glauben, kein Recht auf diese Gefühle zu haben, oder weil sie sich fürchten, sie ehrlich zu benennen. Andere sind außerstande, nein zu sagen, auch wenn sie wissen, dass sie sich mit ihrem Ja sagen überfordern und an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen. Eigene Interessen zu wahren oder einer eigenen Planung zu folgen würde Schuldgefühle auslösen. Sie sind stets bereit, auf ihre Kosten fremde Interessen zu bedienen, nicht etwa, weil sie ihre eigenen Bedürfnisse überwunden hätten und Heilige geworden wären, sondern weil sie glauben, so

handeln zu müssen, um menschlich »gut dazustehen«. Während sie also ständig anderen helfen, sind sie außerstande, sich selbst zu helfen, denn das käme ihnen selbstsüchtig und egozentrisch vor. So stellen sie das fremde Wohl über das eigene – aber aus falschen Motiven. Genauer betrachtet erscheint ihre Hilfsbereitschaft als Flucht vor sich selbst, als ein Wunsch nach fremder Anerkennung und als die Gefolgschaft gegenüber alten Lerninhalten, die sich jetzt in ihrem Denken verselbständigt haben: nämlich dass »Opferbereitschaft« der Weg sei, um ein »guter Mensch« zu sein. Das ist falsch verstandene Selbstlosigkeit.

Dieses Verhaltensmuster führt deshalb zu so enormem Stress, weil man sich der Verhaftung an die übernommene Rolle nicht bewusst ist und sich nicht die Zeit zur Regeneration nimmt. Ein Mensch kann sich in zwanghafter Selbstlosigkeit und Hilfsbereitschaft verausgaben und am Ende so ausgelaugt sein, dass er für niemanden mehr eine Hilfe ist, weder für andere noch für sich selbst. Der Stress entsteht hier nicht daraus, dass man etwas für andere tut, sondern aus dem Mangel an innerer Ruhe und Balance im Tun.

Haben Sie die Überzeugung gewonnen, Sie sollten öfter einmal nein sagen und in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen gewisse Grenzen ziehen, um dadurch mehr Ausgewogenheit in Ihr Leben zu bringen, werden Sie auch bald entdecken, dass viele Formen des Neinsagens mehr Probleme schaffen als lösen. Wenn Sie zum Beispiel die Erwartungen anderer an Sie auf schroffe Art zurückweisen, werden Sie damit nur für böses Blut sorgen und folglich für mehr Stress. In Situationen, in denen wir uns von anderen benutzt fühlen, reagieren wir oft automatisch feindselig, sei es mit Verdächtigungen, Schuldzuweisungen oder

Unterstellungen. Die Abgrenzung kann dann durch einen betont unfreundlichen Tonfall oder eine bissige Wortwahl noch unterstrichen werden. Ein rigoroses Nein ist die erste, automatische Reaktion, der wir im Extremfall durch Schimpfwörter zusätzlich Nachdruck verleihen. Doch wir müssen uns nicht auf diese Weise verhalten. Gezieltes Selbstbehauptungstraining mit besonderem Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit Sprache, Gefühlen und Aktionsformen kann hier Abhilfe schaffen.

Selbstbewusstes Auftreten setzt voraus, dass man mit den eigenen Gefühlen in Kontakt ist. Es geht bei weitem nicht nur darum, im richtigen Moment nein sagen zu können, sondern um echte Selbstkenntnis, die richtige Einschätzung einer Situation und den achtsamen Umgang mit ihr. Wenn man sich nicht nur des Inhalts seiner Gefühle bewusst ist, sondern der Gefühlsebene selbst, das heißt der Gefühle *als* Gefühle, wird es möglich, aus dem passiven beziehungsweise feindseligen Reaktionsmodus auszubrechen, der oft massiv einsetzt, wenn man sich benutzt oder unter Druck gesetzt fühlt. Der erste Schritt zur Selbstsicherheit besteht also darin, um die eigenen Gefühle zu wissen und sie kennenzulernen, mit anderen Worten, in Bezug auf sein Gefühlsleben Achtsamkeit zu üben. Wenn man ein Leben lang gewohnt ist, bestimmte Gefühle und Gedanken in sich selbst als »falsch« abzulehnen, ist das nicht so leicht. Sobald diese unerwünschten Gedanken und Gefühle aufkommen, tendiert man dazu, sie reflexhaft auszublenden und damit in den unbewussten Modus zu verfallen. Oder man verurteilt sich selbst, entwickelt Schuldgefühle und versucht, die schmachvollen Regungen vor anderen zu verbergen. Man verstrickt sich in einem Denken von Gut und Böse und endet in Zerknirschung oder nimmt Zuflucht zu Leugnung und Verdrängung.

Deshalb lautet die erste Lektion im selbstsicheren Auftreten: Ihre Gefühle sind zunächst nichts anderes als *Ihre Gefühle!* Sie sind weder gut noch böse. »Gut« und »böse« sind keine Eigenschaften von Gefühlen, sondern Urteile, mit denen andere oder Sie selbst Ihre Gefühle *belegen*. Selbstbewusst zu handeln verlangt vor allem, in nicht wertender Form der eigenen Gefühle – so wie sie sind – gewahr zu sein.

Jungen wachsen in unserer Gesellschaft häufig noch immer mit der Grundbotschaft auf, dass »richtige« Männer bestimmte Gefühle nicht haben und folglich nicht zeigen dürfen. Die soziale Konditionierung macht es Jungen wie Männern sehr schwer, sich ihrer wahren Gefühle bewusst zu werden, weil sie sehr schnell als »unakzeptabel« ausgeblendet, geleugnet und unterdrückt werden. Insbesondere in emotional belasteten Zeiten, die Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Kummer und Trauer mit sich bringen, wird die Kommunikation dadurch stark erschwert. Der Ausweg aus diesem Dilemma besteht darin, uns aus der urteilenden und zensierenden Haltung, sobald wir sie bemerken, zu lösen, und uns stattdessen auf die Gefühle, die ohnehin da sind, einzulassen, auch wenn das Mut erfordert. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass wir wirklich offener und ehrlicher mit unseren Gefühlen umgehen wollen, zumindest uns selbst gegenüber, um sie dann vielleicht auch anderen bereitwilliger mitzuteilen.

Gerade wir Männer tun uns oft schwer, Gefühle auszudrücken, selbst in Situationen, die nichts Bedrohliches an sich haben. Wir haben diese konditionierte Abwertung der emotionalen Mitteilungsebene so verinnerlicht, dass sie sich uns als Möglichkeit geradezu zu verbieten scheint. Wir »machen unser Ding« in der Erwartung, dass andere *schon*

wissen werden, worum es uns geht oder was in uns vorgeht, auch ohne dass wir viele Worte machen müssen. Oder wir kümmern uns gar nicht darum, was andere denken. Wir tun, was wir zu tun haben, und fragen nicht groß nach den Konsequenzen. Andere in unsere Vorstellungen, Gedanken und Pläne einzubeziehen würde uns als Preisgabe unserer Selbständigkeit erscheinen – ein Verhalten, das Frauen immer wieder zur Verzweiflung bringt.

Wenn man sich Gefühle zugesteht und sich darin geübt hat, sie als das zu sehen und anzuerkennen, was sie sind, wird man auch Wege finden, ihnen auf eine Weise gerecht zu werden, die keine zusätzlichen Probleme hervorruft, wie es eine passiv abwiegelnde Haltung oder eine aggressiv überzogene Reaktion tun würde. Selbstbewusst aufzutreten und mit emotionaler Intelligenz zu handeln heißt, die eigenen Gefühle zu kennen *und* in der Lage zu sein, sie so mitzuteilen, dass sowohl die eigene Integrität als auch die der anderen gewahrt bleibt. Wenn Sie beispielsweise jemandem etwas abschlagen möchten oder müssen, können Sie sich darin üben, Ihr Gegenüber nicht »auflaufen« zu lassen. Sie können Ihre Worte so wählen, dass sich der andere mit seinem Ansinnen nicht bloßgestellt, sondern ernst genommen und respektiert fühlt, obwohl Sie seinem Wunsch nicht nachkommen können. Liegt Ihre Absage in den gegenwärtigen Umständen begründet, können Sie Ihr Bedauern darüber zum Ausdruck bringen. Es ist nicht erforderlich, dass Sie Ihre Beweggründe erklären, obwohl es in einigen Fällen sinnvoll sein kann. Ob Sie es tun oder nicht, liegt in Ihrem Ermessen.

In der Kunst des selbstbewussten Auftretens gibt es eine weitere wichtige und hilfreiche Regel: Formulieren Sie Ihren eigenen Standpunkt über »Ich-Sätze« statt über »Du-Sätze«.

Mit anderen Worten: Bleiben Sie bei sich. Ich-Sätze vermitteln Ihrem Gegenüber Informationen über das, was Sie denken und fühlen. Solche Aussagen können nicht »falsch« sein, da Sie nur Ihren inneren Status quo wiedergeben. Wenn Sie aber mit Ihren eigenen Gefühlen nicht im Reinen sind, kann das leicht dazu führen, dass Sie Ihr Gegenüber für Ihr Unbehagen verantwortlich machen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sehr leicht führt das dann zu Sätzen wie »*Du* regst mich auf« oder »Immer willst *du* etwas von mir«. Das bedeutet, Ihrem Gegenüber Macht über das zu geben, was *Sie* fühlen, anstatt die Verantwortung für Ihren Anteil an einer Beziehungsdynamik zu übernehmen, die zwangsläufig Ich und Du umfasst.

Die Alternative dazu wäre ein Satz wie »Es regt *mich* auf, wenn du dieses oder jenes tust oder sagst«. Diese Formulierung ist objektiver, weil in ihr zum Ausdruck kommt, wie *Sie* sich mit einer Handlung oder Aussage fühlen. Indem Sie dem anderen nicht die Verantwortung für Ihren Seelenzustand übertragen und damit Macht über sich einräumen, kann er offen für die Darstellung Ihrer Gedanken und Gefühle bleiben, ohne sich beschuldigt oder angegriffen zu fühlen.

Das heißt noch nicht, dass der andere Sie versteht. Aber wenigstens haben Sie versucht, aggressionsfrei zu kommunizieren. Nun beginnt wieder der »Tanz« des Aikido. Was Sie als Nächstes tun oder sagen werden, hängt ganz von den Umständen ab. Wenn Sie aber Ihre Achtsamkeit wahren und mit ihrer Hilfe die Situation als Ganzes im Auge behalten, also auch Ihre Gedanken und Gefühle, dann finden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach einen Weg zur Verständigung, zur beiderseitigen Annäherung oder zu einem Kompromiss, ohne dabei in einen der Verhaltensmodi Feindseligkeit oder

Passivität zu verfallen und darüber Ihren Stolz und Ihre Integrität preiszugeben.

Wichtigster Bestandteil gelungener Kommunikation ist die Achtsamkeit, sowohl in Bezug auf die Art, wie wir denken und fühlen, sprechen und uns gebärden als auch in Bezug auf die gesamte Situation. Wesentlich ist auch, sich klarzumachen, dass Sie und Ihre »Position« Teil eines größeren sozialen Systems sind. Wenn Sie Ihr Gewahrsein auf dieses ganze System ausdehnen, werden Sie nicht nur in der Lage sein, den fremden Standpunkt wahrzunehmen und zu würdigen, sondern auch die dahinter stehenden Emotionen und Gedanken zu erspüren. Es fällt Ihnen leichter, zu hören und wirklich zu vernehmen, zu sehen und wirklich wahrzunehmen, zu sprechen und wirklich zu wissen, was Sie sagen. Ihr Handeln gewinnt an Kraft, Bestimmtheit und Autorität und wahrt dabei zugleich die Würde des anderen. Gelingt es, sich diese Haltung – die wir den *Weg der Achtsamkeit* nennen können – dauerhaft zu eigen zu machen, wächst damit der gegenseitige Respekt. Es kann ein harmonischer Austausch entstehen, über den sich Konflikte schon im Entstehen entschärfen lassen. Auch die Wünsche und Erwartungen, die wir aneinander richten, werden so sehr viel leichter Realität.

29. Rollenzwänge

Eines der größten Hindernisse für echte Kommunikation ist unsere Festlegung auf Rollen. Denn die Rollen, die wir im Privatleben und im Beruf ausfüllen, können uns daran hindern, unsere wirklichen Gefühle zu *kennen*. Entweder sind wir uns dieser Rollen überhaupt nicht bewusst, oder wir sind nicht imstande, uns aus den starren Mustern zu befreien, in die sie unser Verhalten zwingen. Rollen scheinen eine eigene Dynamik zu besitzen, die sie aus der Vergangenheit beziehen, aus der Wirkung von Vorbildern und aus Erwartungen, die wir selbst an uns stellen oder von denen wir meinen, dass andere sie an uns stellen. So können Männer ein unbewusstes Rollenverhalten gegenüber Frauen zeigen und umgekehrt Frauen gegenüber Männern, Eltern gegenüber ihren Kindern und Kinder gegenüber ihren Eltern. Rollen am Arbeitsplatz, Gruppenrollen, gesellschaftliche Rollen, häusliche Rollen bis hin zur Rolle des Kranken: All diese Rollen engen uns ein und legen uns fest, wenn wir uns ihrer nicht bewusst werden und einsehen, wie sie unser Verhalten in den verschiedensten Situationen steuern.

Rollenzwänge sind ein Nebeneffekt tief eingewurzelter Verhaltensgewohnheiten, die über uns bestimmen, wenn die Dimension des Seins verstellt ist. Sie behindern unsere menschliche Reifung – manche nennen es auch seelische oder spirituelle Entwicklung – und führen nicht selten zu Unzufriedenheit und großem Leid. Wir alle haben ganz bestimmte Vorstellungen von den Konturen unseres Daseins, von den Größenordnungen, in denen unser Leben sich

abspielt, von den Spielregeln, die unser Tun bestimmen. Diese Vorstellungen sind von Glaubenssätzen darüber geprägt, was im Bereich des Möglichen liegt und was nicht, was in einer bestimmten Situation angebracht ist, womit wir uns wohl fühlen können und was es bedeutet, jung oder alt zu sein, Vater oder Mutter, Mann oder Frau, Kind, Bruder oder Schwester, Ehepartner, Vorgesetzter, Angestellter, Chef, Arbeiter, Liebhaber, Sportler, Lehrer, Anwalt, Richter, Priester, Arzt, Patient, Manager, Politiker, Künstler, Bankier, Konservativer, Radikaler, Liberaler, Kapitalist oder Sozialist.

All diese Präsentations- und Aktionsformen in der Welt können einen klischeehaften Zug annehmen, und jede Rolle vermittelt auch eine »Identität«. Es gibt stillschweigende Erwartungen, die sich an jedes Rollenbild heften und unsere innere Vorstellung davon bestimmen, wie es überzeugend zu verkörpern sei. Gelingt dies zur Zufriedenheit, so verleiht es uns in unserer Rolle einen Nimbus von Wichtigkeit, Autorität und Macht. Während manche Rollen Aspekte tatsächlich notwendiges Handwerkszeug darstellen mögen, um einer Berufung oder einem Beruf gerecht zu werden, so ist doch vieles davon nur Pose, Produkt unserer Phantasie und ein Gehabe, mit dem wir uns zu der Person stilisieren, als die wir uns gerne sehen möchten und in deren Verhaltensklischees wir dann steckenbleiben. Erkennen wir diese Dynamik nicht, kann uns die Identifikation mit unserer Rolle große Schwierigkeiten bereiten. Denn die Rolle hindert uns daran, in unserem Tun wirklich wir selbst zu sein. Unser Rollenverständnis kann so zwingend und beherrschend werden, dass es uns in das selbstgewählte Gefängnis unserer unbewussten Erwartungen an uns selbst einschließt, anstatt uns als Medium zu dienen, über das wir die Fülle unseres Seins und unser tiefstes Wissen in der Welt zum Ausdruck

bringen.

Da ein großer Teil des Stresses, dem wir unterliegen, auf Unbewusstheit, oberflächlicher Betrachtung und Missdeutung beruht, vermag gerade die Achtsamkeit uns zu helfen, den negativen Auswirkungen übermächtiger Rollenzwänge zu entgehen. Mit ihrer Hilfe können wir uns selbst als Urheber der Belastungen wahrnehmen, für die wir bisher unsere Rollenzuweisungen verantwortlich gemacht haben. Diese Einsicht ermöglicht es uns, kreative Wege zu finden, um unser starres Rollenverhalten zu überwinden und so die innere Balance und Harmonie wiederherzustellen.

Genau das wurde einem der Kursteilnehmer auf frappierende Weise während der Aikido-Übungen klar. Abe, ein vierundsechzigjähriger Rabbiner, war wegen seiner Herzbeschwerden zu uns in die Klinik gekommen und hatte seit kurzem große Schwierigkeiten im Kontakt mit Menschen. Er tat sich vor allem mit der im letzten Kapitel beschriebenen Verschmelzungsübung schwer. Nachdem er sie mit seinem Partner versucht hatte, blieb er einfach stehen. Er machte einen perplexen Eindruck, der sich auch in seiner Körperhaltung zeigte. Plötzlich rief er laut aus: »Das ist es! Ich drehe mich niemals um! Ich habe dann immer Angst, dass mir etwas passiert!«

Abe verstand in diesem Augenblick, dass es ihm unmöglich schien, sich in die Bewegung des Gegners hineinzudrehen, dass sein Körper sich versteifte, wenn er versuchte, das Handgelenk des anderen zu ergreifen. Es gelang ihm nicht, mit der Energie des Angreifers harmonisch zu verschmelzen. Schlagartig wurde ihm der Symbolgehalt dieses Phänomens bewusst. Er erkannte, dass es sich in seinen Beziehungen zu Menschen ganz ähnlich verhielt, dass er sich im Kontakt mit anderen niemals »drehte«, niemals geschmeidig, sondern

immer unbeweglich war, starr an seinen Ansichten festhielt, auch wenn er vorgab, für die fremde Position offen zu sein. Er hatte einfach immer Angst, sich dadurch verwundbar zu machen.

Aber Abe ging noch einen Schritt weiter. Auf seinen Partner deutend, rief er: »Ich könnte ihm ja auch *vertrauen*. Schließlich versucht er, mir zu helfen.« Abe schüttelte erstaunt den Kopf, als ihm Bedeutung und Tragweite dieser Erfahrung klar wurden. Er nannte es ein völlig neues Lernerlebnis. Innerhalb weniger Minuten hatte sein Körper ihm etwas mitgeteilt, was Worte nie vermocht hätten. Für einen Augenblick war er über die körperliche Erfahrung aus einer Rolle befreit, in die er so verstrickt war, dass sie ihm praktisch nicht mehr zu Bewusstsein kam. Diese neue Bewusstheit wollte er sich unbedingt bewahren, und es war ihm auch sehr wichtig geworden, neue Wege im Umgang mit seinen Mitmenschen und menschlichen Konflikten zu finden.

Manchmal erleben wir die Rolle, in der wir uns wiederfinden, als über alle Maßen hart. Wir bilden uns dann gerne ein, dass andere es ungleich besser getroffen haben als wir, selbst dann, wenn sie sich in einer ganz ähnlichen Rolle befinden. Aber das ist ein Irrtum. Sich mit anderen auszutauschen, vor allem wenn sie sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann sehr heilsam sein, weil es die Dinge in eine größere Perspektive rückt. Wenn wir erfahren, dass es anderen Menschen in ihren Rollen und Lebensumständen nicht besser ergeht, relativiert sich unser Leiden, und wir fühlen uns mit ihm weniger isoliert.

Sofern wir bereit dazu sind, unsere jeweiligen Rollenbilder gemeinsam mit anderen Menschen zu diskutieren, dienen uns die anderen als Spiegel. Wir können uns in ihnen

wiedererkennen und so Lösungsmöglichkeiten wahrnehmen, die wir zuvor als »undenkbar« ausgeblendet hatten, weil unsere Perspektive hochgradig einseitig war oder wir so stark mit unserer Rolle identifiziert waren, dass sie uns nicht im mindesten bewusst war.

Eine Mittvierzigerin, die wegen einer Herzerkrankung und Panikattacken an die Klinik überwiesen wurde, berichtete in einem Kurs von ihren Auseinandersetzungen mit einem ihrer erwachsenen Söhne, der sie nach Strich und Faden ausnutzte, sich aber weigerte auszuziehen, obwohl sie und ihr Mann es ausdrücklich von ihm verlangten. Es war ein ständiges Tauziehen, bei dem der Sohn sich querstellte, während sie hin- und herschwankte zwischen dem Bemühen, ihn zum Auszug zu bewegen, und dem Schuldgefühl, ihm zu signalisieren, er sei unerwünscht, oder auch der mütterlichen Sorge, ihn einem ungewissen Schicksal zu überlassen. Was sie erzählte, führte zu einer Fülle spontaner Sympathiebezeugungen und Ratschläge seitens anderer Kursteilnehmer, die schon ähnliche Situationen durchgemacht hatten. Sie erklärten ihr, dass ihre mütterlichen Gefühle sie davon abhielten, das Verhalten des Sohnes richtig zu deuten: Im Grunde war es ein Versuch, seinen längst überfälligen Rauswurf zu provozieren. Elterliche Fürsorge ist ein so dringliches Bestreben, dass sie zum Festklammern an einer Rollendynamik führen kann, die in ihrer bisherigen Form ausgedient hat und weder den Eltern noch dem Kind dienlich ist.

Wir leiden unter allen möglichen Rollenfestlegungen. In der Regel ist es aber nicht die Rolle selbst, die uns Stress bereitet, sondern unser Verhältnis zu ihr. Im Idealfall erfüllen wir unsere Rolle gern und sehen sie als Chance. Wir möchten gute Arbeit leisten, dazulernen, uns weiterentwickeln und für

andere eine Stütze sein. Aber wir müssen auch aufpassen, dass wir uns nicht so sehr mit einem Realitäts- oder Gefühlsaspekt identifizieren, dass wir darüber für die Komplexität des wirklichen Geschehens blind werden und uns in unseren Handlungsmöglichkeiten auf ein enges Repertoire beschränken, mit dem wir unserer Persönlichkeitsentwicklung letztlich selbst im Wege stehen.

Jede Rolle bringt eine Reihe spezifischer Stressauslöser mit sich, die sich aus der jeweiligen Rollendefinition ergeben. Angenommen, Sie erfüllen beruflich eine Rolle, die Sie als Macher und Innovator, als einen hartgesottenen Troubleshooter definiert. Schaffen Sie es schließlich, Ihr Unternehmen an einen Punkt zu führen, an dem im Großen und Ganzen alles unter Kontrolle ist, können Sie sich auf einmal leer und unzufrieden fühlen. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die am besten unter Druck arbeiten, die Risiken, Krisen und drohende Katastrophen brauchen, um sich mit vollem Einsatz deren Abwendung verschreiben zu können. Vielleicht können Sie sich nicht in eine befriedete Situation hineinfinden, in der Ihnen nichts mehr zu tun übrig bleibt, und müssen sich auf die Suche nach neuen Windmühlen machen, gegen die Sie zu Felde ziehen können, um sich gefordert und ausgefüllt zu fühlen. Wenn dieses Muster auf Sie zutrifft, sollten Sie sich fragen, ob Sie nicht einem Rollenzwang unterliegen. Möglicherweise steht hinter der Arbeitssucht auch die Flucht vor Aufgaben und Pflichten, die auf einer ganz anderen Ebene liegen.

Führt Arbeitssucht zur Aushöhlung von Lebensqualität, zum Beispiel in Form eines gestörten Familienlebens, ist damit künftiges Unglück nahezu vorprogrammiert. Die äußeren Erfolge werden mit dem Verlust einer engen Bindung an Partner und Kinder oder Enkelkinder erkaufte, wie

wir es im Beispiel von Robert Eliot gesehen haben, dem Kardiologen, dem wir in Kapitel über Zeit und Zeitstress begegnet sind. Zwischen Arbeit und Familie tut sich eine Kluft auf. Man hat den Kopf voll mit Dingen und Problemen, von denen zu Hause niemand weiß und vielleicht auch niemand etwas wissen will. Entsprechend entzieht man sich dem häuslichen Umfeld. Und weil man sich nicht nur körperlich, sondern auch innerlich zurückzieht, verliert man immer mehr den Kontakt mit der Lebenswirklichkeit der eigenen Familie, mit dem, was die Angehörigen bewegt und womit sie im Alltag zu kämpfen haben. Vielleicht ohne es selbst zu bemerken, verliert man so die Fähigkeit, mit den Menschen, die man liebt, in Verbindung zu treten. Vielleicht ist man nicht einmal mehr in der Lage, ihnen gegenüber Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Man wird von seiner beruflichen Rolle vollständig absorbiert und ist außerstande, anderen Lebensrollen zufriedenstellend gerecht zu werden. Und möglicherweise hat man längst aus dem Blick verloren, was das Wichtigste im Leben ist, und vielleicht weiß man nicht einmal mehr, wer man selbst ist.

Menschen in mächtigen und einflussreichen Positionen laufen alle Gefahr, dieser Art Entfremdung im Privatleben zu unterliegen, die man den »Preis des Erfolgs« nennt. Macht und Einfluss, Anerkennung und Respekt sind Begleiterscheinungen professionellen Erfolgs, die süchtig machen und sich so toxisch wie ein Narkotikum auswirken können. Es kann sehr schwierig sein, den Rollenwechsel von der Autoritätsfigur, die gewohnt ist, Befehle zu erteilen und weitreichende Entscheidungen über die Zukunft von Unternehmen, Institutionen und Menschen zu treffen, zur Rolle als Vater oder Mutter, Ehemann oder Ehefrau zu vollziehen, zu einer Rolle, in der man keine einflussreiche

Persönlichkeit darstellt, sondern nur noch ein ganz gewöhnlicher Mensch ist. Die Familie lässt sich mit millionenschweren Entscheidungen, mit Autorität und Einfluss nicht beeindrucken. Hier geht es darum, den Müll hinauszubringen, den Abwasch zu machen, sich mit den Kindern zu beschäftigen wie in jeder anderen normalen Familie auch. Partner und Kinder kennen den Menschen, der man wirklich ist. Sie kennen die guten Seiten, aber auch die schlechten und unangenehmen. Sie wissen um das, was man in seinem professionellen Auftreten verhehlt, um nach außen hin ein perfektes Bild abzugeben. Sie kennen die Selbstzweifel, den Stress, die Aufregungen, den Zorn, die Depressionen, die Krankheiten. Ihre Liebe gilt dem, was man ist, nicht dem, was man darstellt. Eben deshalb leiden sie unter dem Mangel an Präsenz, unter der Entfremdung, wenn das Familienleben zu kurz kommt und die professionelle Rolle auch zu Hause herausgekehrt wird. Kann man diese Rolle gar nicht mehr ablegen, belastet man damit seine menschlichen Bindungen unter Umständen bis zu einem Punkt, an dem die Kluft nicht mehr zu überbrücken ist – oder am Ende nicht einmal mehr Interesse daran besteht.

Die Kollision der verschiedenen Rollen mit ihren gegensätzlichen Erfordernissen ist eine der geläufigsten Erscheinungsformen der ganzen Katastrophe. Wir müssen dieser Problematik ins Auge sehen, mit ihr umgehen und unsere Rollen so weit wie möglich untereinander ins Gleichgewicht bringen. Sind wir uns der potenziellen Gefahren von Rollenzwängen nicht bewusst, können sie erheblichen Schaden anrichten, noch bevor wir begreifen, was passiert. Rollenzwänge sind ein Grund für das große Ausmaß an Entfremdung zwischen Eltern und Kindern, gleich welcher Altersstufe. Wir müssen deshalb unsere Rollen aber

nicht völlig abstreifen, sondern können mit ihnen reifen und wachsen. Legen wir uns selbst oder andere jedoch ausschließlich auf sie fest, engen sie unser Leben ein und behindern unsere Weiterentwicklung.

Wenn wir uns die verschiedenen Rollen klarmachen, in denen wir funktionieren, gelingt es uns leichter, uns aus ihren Zwängen zu befreien. Vielleicht erreichen wir dann einen Punkt, an dem wir uns sicher genug fühlen, um aufrichtig mit uns selbst zu sein und in allem, was wir tun, authentisch aufzutreten. Wir können den Versuch wagen, in *jeder* unserer Rollen wir selbst zu sein, das bedeutet, den Rollenballast der Vergangenheit, der mit unserem jetzigen Leben nichts mehr zu tun hat, als solchen zu erkennen und über Bord zu werfen. Vielleicht sind wir auf die Rolle des Tyrannen festgelegt, des Opfers, des Sündenbocks, des Schwächlings, des Nichtskönners, des Bestimmers, der Autorität, des Helden, des Kranken oder des Leidenden. Wenn Sie Ihrer Rollenfestlegung überdrüssig sind, betrachten Sie Ihre Rolle mit »verständiger Aufmerksamkeit«. Üben Sie sich darin, aus der Rolle herauszutreten und sich damit dem ganzen Umfang Ihres Seins zu öffnen, indem Sie die Dinge anders *tun* und anders auf das Geschehen reagieren. Um dies zu verwirklichen, gibt es nur ein Mittel: nämlich sich der eigenen Impulse, in die gewohnten Denk- und Verhaltensmuster zurückzufallen, auf unnachgiebige und zugleich liebevoll-mitfühlende Weise bewusst zu werden und sich entschlossen von ihnen zu lösen, sobald sie aufkommen – wie Abe, der erkannte, dass er es wagen muss, sich zu drehen, und dass es ihm allein mit diesem Mut zur Wendigkeit gelingen kann, die alten, ausgefahrenen Gleise zu verlassen. Und so ist es bezeichnend und aufschlussreich, dass das chinesische Schriftzeichen für »Durchbruch« ebenso »Wendung«

bedeutet.

30. Stressfaktor Arbeit

Viele der potenziellen Stressfaktoren, die wir bisher untersucht haben, wie Zeitdruck, menschliche Konflikte und einzwängende Rollen treffen im Arbeitsleben zusammen und können durch die blanke Notwendigkeit, Geld zu verdienen, erheblich verschärft werden. Die Mehrzahl der Menschen muss durch Arbeit für ihren Lebensunterhalt sorgen, und die meisten Arbeitsplätze bringen zumindest potenziell eine Vielzahl stressauslösender Umstände mit sich. Arbeit schafft aber auch eine Verbindung mit der Welt. Sie bietet die Möglichkeit zu sinnvollem Tun und ist eine Gelegenheit, die eigenen Kräfte für ein höheres Ziel einzusetzen. Damit kann sie eine Befriedigung vermitteln, die hoffentlich über den Blick auf die Lohn- oder Gehaltsabrechnung hinausreicht. Das Bewusstsein, seinen Beitrag zu leisten, anderen Menschen das Leben zu erleichtern, ihre Lebensqualität zu verbessern, etwas zu erschaffen, sich mit seinem Wissen und seinen Fähigkeiten einzubringen, kann das Gefühl der Teilhabe an etwas Größerem vermitteln, für das einzusetzen sich lohnt. Gelingt es uns, unsere Arbeit auf diese Weise zu betrachten, wird sie dadurch zumindest erträglicher, auch wenn die Umstände sehr schwierig sein mögen.

Menschen, die aufgrund von Krankheit oder Verletzung arbeitsunfähig sind, würden manchmal alles darum geben, wieder ihrer Beschäftigung nachgehen zu können, anstatt in ihren vier Wänden auf die Dauer einen Koller zu bekommen. Wenn man auf diese Weise in seiner Bewegungsfreiheit und damit in seinem Kontakt zur Außenwelt beschränkt ist,

erscheint einem nahezu jede Arbeit als akzeptabel, wenn nicht sogar begehrenswert. Häufig vergessen wir oder nehmen es als allzu selbstverständlich hin, dass Arbeit unserem Leben Sinn und Struktur verleiht. Wie viel Sinn und Struktur wir aus ihr zu beziehen vermögen, hängt davon ab, welche Bedeutung unsere Arbeit für uns hat und wie sehr wir an das, was wir tun, glauben können. In Zeiten hoher Arbeitslosigkeit lastet daher ein enormer Druck nicht nur auf den unmittelbar Betroffenen, sondern auch auf ihren Familien und der ganzen Gesellschaft. Dazu zählen die Demütigungen der Entlassung, einer aufreibenden und oft erfolglosen Arbeitssuche oder der Notwendigkeit, für ein sehr viel geringeres Gehalt einer möglicherweise ungeliebten Arbeit nachzugehen.

Wie wir alle wissen, gibt es Arbeiten, die ausgesprochen sinnentleert und entwürdigend sind, und Arbeitsplätze, die Körper und Seele vergiften. Arbeit kann ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen. Studien, die speziell mit Männern durchgeführt wurden, belegen, dass Berufe mit geringem persönlichem Entscheidungsspielraum, aber hohem Leistungsdruck, wie Kellner, Koch in der Fastfoodbranche oder Sachbearbeiter, ein höheres Herzinfarktrisiko mit sich bringen als solche Berufe, die mehr Einflussmöglichkeiten bieten. Diese Ergebnisse gelten unabhängig von anderen Risikofaktoren wie dem Rauchen.

Aber auch Berufe mit einem hohen Maß an Selbstbestimmung und gutem Einkommen, die eine sinnvolle und sogar erfüllende Tätigkeit ermöglichen, bringen ihre eigenen Belastungen mit sich und führen uns die Grenzen unserer Macht vor Augen. Das Gesetz der Unbeständigkeit gilt auch hier. Wir haben keinen Einfluss darauf, dass die Dinge in ständigem Wandel begriffen sind. Es wird immer

Umstände geben, die uns die Arbeit erschweren oder unmöglich machen, Menschen, die unsere Position in Frage stellen und unsere Arbeit sabotieren, trotz aller Kompetenz und Kontrolle, die wir erreicht zu haben meinen. Wir können nur innerhalb spezifischer Grenzen die Verhältnisse verändern oder bestimmten Veränderungen entgegenwirken. Bei aller Macht und allem Einfluss erweist sich die Dynamik der Veränderung in der Arbeitswelt als nur begrenzt beherrschbar.

Menschen können auf jeder sozialen Ebene bei ihrer Arbeit Stress, Verunsicherung, Frustration und Misserfolg erfahren – sei es als Hausmeister oder Vorstandsvorsitzender, als Kellner, Fabrikarbeiter, Busfahrer, Anwalt, Arzt, Wissenschaftler, Politiker oder Polizeibeamter. Viele Arbeitsstellen weisen eine Diskrepanz zwischen großer Aufgabenlast und geringem Ermessensspielraum auf und erzeugen allein schon daher Stress. Um dem abzuhelpen, wäre es nötig, solche Arbeitsstellen anders zu strukturieren oder die Angestellten wenigstens leistungsgerecht zu bezahlen. Da jedoch in vielen Fällen nicht zu erwarten ist, dass entsprechende Stellenbeschreibungen in absehbarer Zeit umformuliert werden, um den Mitarbeitern etwas von dem lastenden Druck zu nehmen, sind die Arbeitnehmer gezwungen, sich auf ihre inneren Kräfte zu besinnen, um mit ihrer Situation so gut es geht zurechtzukommen. Wie wir in Teil III gesehen haben, hängt es unter anderem von unseren Bewältigungsstrategien ab, in welchem Maß wir von stressauslösenden Umständen in Mitleidenschaft gezogen werden. Unsere Interpretation des Geschehens bedingt den Grad an psychischem Stress, dem wir unterliegen. Mit anderen Worten, es hängt von unserer Einstellung zu den Dingen ab, ob wir uns Veränderungen

flexibel anpassen oder umgekehrt jede Störung im Ablauf zum Anlass nehmen, uns aufzulehnen oder in Sorge und Pessimismus zu verfallen.

Unabhängig von den konkreten Umständen unserer Arbeit verlangt der konstruktive Umgang mit beruflichem Stress von uns selbst, dass wir die Situation mit den Augen der Ganzheit betrachten. Es hilft, die richtige Perspektive zu wahren, wenn man sich von Zeit zu Zeit fragt: »Was ist das eigentlich genau für eine Arbeit, die ich da mache, und wie kann ich sie unter den gegebenen Umständen am besten verrichten?« Wie wir gesehen haben, können wir mit unserer beruflichen Rolle leicht in Routinen verfallen, vor allem dann, wenn wir schon seit langer Zeit dieselbe Arbeitsstelle innehaben. Wirken wir dieser Tendenz nicht bewusst entgegen, dann hören wir irgendwann auf, jeden Tag als ein Abenteuer zu sehen, in dem jeder Augenblick etwas Neues bringen kann. Stattdessen werden wir nur zu empfänglich für das Gefühl, in der Monotonie und Absehbarkeit unseres Arbeitsalltags zu ersticken. Und gleichzeitig widersetzen wir uns Veränderungen und dem Wandel und halten ängstlich am Status quo fest, weil uns neue Ideen, Regeln und Anforderungen oder auch neue Kollegen als Bedrohung erscheinen.

Nicht selten funktionieren wir bei der Arbeit auf dieselbe Weise wie in anderen Lebensbereichen, nämlich im automatischen Modus. Wie können wir auch erwarten, bei der Arbeit vollkommen wach und ganz im Augenblick zu sein, wenn Achtsamkeit nicht in unserem ganzen Leben einen wichtigen Platz einnimmt? Mit dem automatischen Funktionsmodus mögen wir uns über den Tag retten, aber er richtet nichts gegen das Gefühl erdrückender Aufgabenlast,

vielleicht auch der leeren Routine und Eintönigkeit unseres Tuns aus, und das umso weniger, wenn wir uns dabei von jeder Sinnerfahrung abgeschnitten fühlen. Wir können uns in unserem Beruf so eingeklemmt fühlen wie in jedem anderen Bereich unseres Lebens, wenn nicht noch mehr: Wir sehen keine Alternativen, sehen uns durch ökonomische Zwänge und frühere Lebensentscheidungen festgelegt, durch all die Umstände, die uns daran hindern, uns einer anderen Aufgabe zuzuwenden, weiterzugehen und endlich das zu tun, was wir wirklich tun wollen. Möglicherweise sind wir aber diesen Umständen gar nicht so ausgeliefert, wie wir meinen. Beruflicher Stress lässt sich in vielen Fällen durch die bewusste Entscheidung verringern, mit innerer Stille und Bewusstheit an die Aufgaben heranzugehen und sich in all seinem Tun und Lassen von Achtsamkeit führen zu lassen.

Wie wir nun schon häufig gesehen haben, schafft unser Geist mehr Begrenzungen als nötig. Obwohl wir alle bestimmten »wirtschaftlichen Zwängen« unterworfen sind und irgendwie unseren Lebensunterhalt verdienen müssen, wissen wir häufig nicht, welchen Beschränkungen wir tatsächlich unterliegen. Ebenso wenig kennen wir die wirklichen Grenzen der Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Aber wir wissen sicher, dass eine klare Vision nicht schadet; vielmehr kann sie uns ganz neue Einsichten in unsere Möglichkeiten bescheren.

Welcher Beschäftigung wir auch nachgehen mögen, die Meditationspraxis kann unserem Arbeitsleben eine höhere Qualität verleihen. Wir müssen einen anstrengenden Job nicht aufgeben, um in beruflicher Hinsicht zu positiven Veränderungen zu kommen. Die einfache Entscheidung, seine Arbeit zum Teil der Meditationsübung zu machen, kann bewirken, dass wir an unserer Arbeitsstelle wieder die

Erfahrung von Freiwilligkeit und Selbstbestimmung machen, anstatt uns ausgelaugt zu fühlen. Dieser Perspektivenwechsel kann uns darüber hinaus ein neues Sinngefühl im Beruf geben. Die Arbeit wird so zu einem weiteren Erfahrungsfeld persönlichen Lernens und Reifens. Aus Hindernissen werden Herausforderungen oder Chancen, aus Rückschlägen Gelegenheiten, Geduld zu üben, aus der Unberechenbarkeit im Tun und Lassen anderer ein Aufruf, bei sich selbst zu bleiben und konstruktiv zu kommunizieren, aus Machtkämpfen Gelegenheiten, in anderen und sich selbst das Schauspiel menschlichen Egoismus zu beobachten, der uns unbewusst steuert. Stellen wir dann fest, dass eine Arbeitsstelle den Einsatz nicht wert ist, steht es uns noch immer frei, sie aufzugeben.

Wenn Sie die Achtsamkeit zum Leitfaden Ihres Wahrnehmens und Handelns während Ihres Arbeitstages machen, und zwar vom Augenblick des Aufstehens am Morgen bis zur Heimkehr am Abend, dann kann Ihre Arbeit zu einer wirklichen *Wahl* werden und hört auf, bloße Notwendigkeit des Geldverdienens oder beruflichen »Weiterkommens« zu sein. Sie bringen dieselben Haltungsaspekte, um die Sie sich bisher in anderen Lebensbereichen bemüht haben, in jeden Augenblick Ihres Arbeitsalltags ein und verknüpfen Augenblick um Augenblick nahtlos in Achtsamkeit miteinander. Anstatt Ihr Leben von der Arbeit beherrschen zu lassen, gestalten Sie aktiv die Rolle, die die Arbeit in Ihrem Leben hat, und schaffen so eine neue Balance.

Natürlich haben Sie nicht auf alles Einfluss. Es wird weiterhin Aufgaben und Pflichten geben, die Belastungen mit sich bringen, denen Sie sich stellen müssen oder mit denen Sie zu kämpfen haben. Aber in welchem anderen

Lebensbereich wäre das nicht der Fall? Wenn es heute nicht diese Schwierigkeiten sind, dann werden es morgen andere sein, denen Sie sich gegenübersehen. Sie stehen mit der übrigen Welt zwangsläufig in irgendeiner Form in Austausch, so wie Sie auch etwas essen müssen. An irgendeiner Ecke wartet der nächste Aspekt der ganzen Katastrophe auf Sie, aber das Entscheidende ist, *wie* sie dann mit ihm umgehen.

Sei es als Selbständiger oder als Angestellter, ob in einem kleinen Betrieb oder einem großen Unternehmen, ob in geschlossenen Räumen oder unter freiem Himmel, ob mit Begeisterung oder voller Widerstreben – wenn Sie Ihrer Arbeit mit Achtsamkeit nachgehen, bringen Sie damit Ihr ganzes inneres Potenzial in Ihren Arbeitsalltag ein. Dadurch gewinnen Sie eine lösungsorientierte Haltung, Sie können die Probleme des Tages nach und nach auf sich zukommen lassen und mit den Auslösern von Stress ganz anders umgehen. Selbst wenn Sie dann an einem wichtigen Wendepunkt in Ihrem Arbeitsleben stehen, eine Entlassung etwa oder ein Stellenwechsel, werden Sie auf die Umstellungen, so schwierig sie sein mögen, sehr viel besser vorbereitet sein. Sie können nun dem emotionalen Aufruhr und der Irritation, die jede Krise und jede Lebenswende mit sich bringen, mit innerer Balance, Kraft und Bewusstheit begegnen. Wenn das Leben solch schwierige Zeiten des Umbruchs für Sie bereithält, bleibt Ihnen die Auseinandersetzung damit ohnehin nicht erspart: Warum also nicht gleich alle zur Verfügung stehenden Kräfte und Reserven dafür aufbieten?

Viele unserer Klinikpatienten kommen wegen gesundheitlicher Probleme, die mit Stress am Arbeitsplatz in Zusammenhang stehen. Nicht selten suchen sie zunächst ihren Hausarzt mit anhaltenden oder wiederkehrenden

Symptomen wie Herzklopfen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit auf und erwarten eine entsprechende Diagnose und Behandlung, das heißt die Behebung des Problems. Wenn sie dann hören, dass es nichts Ernsthaftes, sondern »nur Stress« sei, reagieren sie mitunter ungehalten.

Ein Teilnehmer am Programm, der Leiter der landesweit größten Hightech-Produktionsanlage ihrer Art, kam in die Klinik, weil er während der Arbeit Schwächeanfälle hatte und unter dem Gefühl litt, dass sein Leben »außer Kontrolle geriet«. Als sein Arzt von einer beruflich bedingten Stresssymptomatik ausging, reagierte er zunächst ungläubig. Obwohl er für den Produktionsablauf der gesamten Anlage verantwortlich war, stritt er ab, unter Stress zu stehen. Die Schwierigkeiten, denen er bei seiner Arbeit begegnete, seien »nicht der Rede wert«. Er ging zu seinem Arzt mit der Vorstellung, er habe einen Gehirntumor oder irgendetwas anderes »Organisches«, das für seinen Zustand verantwortlich war. Er meinte: »Ich ging davon aus, dass mit mir körperlich etwas nicht stimmte. ... Wenn man während der Arbeit das Gefühl hat, im nächsten Moment umzukippen, und sich irgendwo festhalten muss, sagt man sich, dass, Stress hin oder her, irgendetwas *konkret* nicht in Ordnung sein kann.« Er fühlte sich während der Arbeit körperlich so schlecht und war am Ende des Tages psychisch so angespannt, dass er während der Autofahrt nach Hause oftmals den Wagen anhalten musste, um wieder zu sich zu kommen. Er hatte das Gefühl durchzudrehen und fürchtete, eines Tages an Schlafmangel zu sterben. Tagelang fand er kaum Schlaf. Bis halb zwölf Uhr abends sah er sich die Nachrichten an, danach ging er zu Bett. Zunächst lag er wach und schlief dann für eine Stunde, etwa von zwei bis drei Uhr.

Wieder wach, ging er in Gedanken den kommenden Tag durch. Seine Frau erkannte sehr wohl, dass er unter enormem Druck stand, aber er selbst weigerte sich, es so zu sehen. Es erschien ihm unwahrscheinlich, dass Stress sich so stark körperlich auswirken sollte. Es hätte auch seinem Selbstbild widersprochen, seiner Rolle als potente Führungskraft. Als sein Arzt ihn an die Klinik überwies, dauerten seine Probleme schon drei Jahre an, und er war mit seinen Kräften am Ende.

Gegen Ende des Programms hatte er keine Schwächezustände mehr und konnte die Nächte durchschlafen. Der Wandel kam mit der vierten Woche. An den Berichten der anderen Teilnehmer sah er, dass auch sie mit ähnlichen Problemen zu kämpfen hatten und sie langsam in den Griff bekamen. So konnte er sich jetzt zumindest vorstellen, dass auch er in der Lage wäre, auf sein körperliches Befinden und seine Symptome Einfluss zu nehmen. Auch der Zusammenhang zwischen seinen Symptomen und dem Stress bei seiner Arbeit wurde ihm nun sichtbar. Er bemerkte, dass es ihm zum Monatsende hin schlechter ging, wenn die Auslieferungen und Abrechnungen anstanden und folglich der Druck im Unternehmen am größten war. Er war dann in sämtlichen Abteilungen gleichzeitig unterwegs, um den Mitarbeitern »Dampf zu machen«, wie er es ausdrückte. Da er jetzt aber täglich meditierte, nahm er bewusst wahr, was er tat und was in ihm vorging. Er konnte sein Atemgewahrsein einsetzen, um sich zu entspannen und aus der Spirale der Stressreaktion hervorzutreten, bevor sie sich zu sehr in die Höhe schraubte.

Bei unserem Rückblick am Ende des Kurses hatte er den Eindruck, dass es vor allem seine Einstellung gegenüber der Arbeit war, die sich verändert hatte. Er führte das darauf

zurück, dass er nun mehr auf seinen Körper und dessen Reaktionen achtete. Er betrachtete sich selbst, sein Denken und sein Verhalten mit größerem Abstand und nahm die Dinge jetzt nicht mehr ganz so wichtig. Er sagte sich: »Das Schlimmste, was dir passieren kann, ist, dass sie dich rausschmeißen. Du tust einfach, was du kannst, nimmst jeden Tag, wie er kommt, und machst dir über den Rest weiter keine Gedanken.« Er nutzte seinen Atem, um ruhig zu werden und in seiner Mitte zu bleiben, um nicht an den Punkt zu kommen, von dem aus es, wie er sagte, »kein Halten mehr gab«. Wenn er sich jetzt in einer Stresssituation wiederfand, konnte er unmittelbar spüren, wie seine Schultern sich verspannten, und innerlich bewusst einen Schritt zurücktreten. Er berichtete: »Ich kann jetzt loslassen, ohne mich erst zum Meditieren hinsetzen zu müssen. Es gelingt mir sofort, auch mitten in einer Besprechung, mich zu entspannen.«

Dieser Haltungswechsel zeigte sich auch in der Art, wie er nun am Morgen seinen Weg zur Arbeit gestaltete. Er schlug ruhige Nebenstraßen ein, fuhr bewusst langsam und achtete währenddessen auf seinen Atem. Wenn er ankam, fühlte er sich bereit für den Tag. Zuvor hatte er die Hauptstraßen quer durch die Stadt genommen und an den Ampeln »um jeden Meter gekämpft«. Jetzt sah er ein und konnte zugeben, dass er früher tatsächlich ein Nervenbündel war, noch bevor er überhaupt seinen Arbeitsplatz erreichte. Er fühlte sich wie ein neuer Mensch, zehn Jahre jünger. Weder er noch seine Frau konnten diese Verwandlung recht fassen.

Zurückblickend war er schockiert, wie weit es mit ihm gekommen war, dass er in diesen »unglaublichen Geisteszustand« geraten konnte. Als Kind sei er die Ruhe selbst gewesen. Später sei er dann unmerklich in die

Tretmühle hineingeraten, vor allem, als immer mehr Geld im Spiel war. Er wünschte, er hätte schon zehn Jahre früher an dem Programm teilgenommen.

Aber es hatte sich noch mehr verändert als seine Einstellung gegenüber der Arbeit und seine Reaktionsmuster, die er jetzt bewusst wahrnahm. Er hatte auch Schritte unternommen, um die Kommunikation mit seinen Mitarbeitern zu verbessern, und überhaupt der Zusammenarbeit eine ganz neue Form gegeben: »Nachdem ich ein paar Wochen Meditation hinter mir hatte, dachte ich, es sei an der Zeit, meinen Mitarbeitern mehr Vertrauen entgegenzubringen. Es war einfach eine Notwendigkeit. Also berief ich eine Versammlung ein und machte ihnen die folgende Eröffnung: ›Also, Leute, ihr bekommt eine Menge Geld für eure Arbeit, und ich verlasse mich darauf, dass ihr sie selbständig erledigt. Ich erwarte einfach euren Teil, und wenn es zu viel Arbeit ist, werden wir noch ein paar Leute einstellen. Ich will, dass jeder weiß, was er zu tun hat, und wenn wir als ein Team zusammenarbeiten, werden wir es auch schaffen.‹ Und seither läuft es. Vielleicht nicht hundertprozentig, aber die Arbeit wird gemacht, und beim Rest muss man auch mal fünfe gerade sein lassen. Ich denke, dass es darum im Leben geht. Auf dieser Basis kann ich jedenfalls viel effizienter als vorher arbeiten, und wir verdienen gutes Geld.« Obwohl er also bei der Arbeit jetzt weit weniger unter Stress stand, hatte er den Eindruck, produktiver als zuvor zu sein. Es war ihm auch aufgegangen, dass er eine Menge Energie damit verschwendete, Dinge zu tun, für die eigentlich andere zuständig waren: »Als Manager eines solchen Unternehmens muss man ständig die richtigen Entscheidungen treffen und die nötigen Kurskorrekturen vornehmen, damit sich das Unternehmen als Ganzes in die

richtige Richtung bewegt. Aber obwohl ich jetzt nicht mehr so hart arbeite, kann ich mehr erledigen. Ich habe nun sogar Zeit, in Ruhe am Schreibtisch zu sitzen und Planungen zu erstellen, während ich früher fünfzig Leute im Nacken hatte, die ständig mit allem Möglichen zu mir kamen.«

Dieses Beispiel zeigt eine gelungene Anwendung der Meditation auf den beruflichen Alltag. Der Manager erkannte mit weit größerer Klarheit als zuvor die wirkliche Dynamik des Geschehens. Damit war er in der Lage, seinen Stresspegel zu senken und sich von seinen Beschwerden zu befreien, ohne deshalb seinen Posten aufgeben zu müssen. Hätten wir ihm dies anfänglich als Resultat eines Programms prophezeit, bei dem er auf seinen Atem achtet und sich acht Wochen lang jeden Tag für fünfundvierzig Minuten hinlegt, um seinen Körper durchzugehen, hätte er uns wohl für verrückt erklärt – aus seiner Sicht zu Recht. Weil er aber mit seiner Weisheit am Ende war, ließ er sich auf unsere »verrückten« Empfehlungen ein. Vier Wochen hatte er gebraucht, um zu erkennen, was ihm die Meditation in seiner Situation zu geben vermochte. Nachdem aber die mentale Verknüpfung einmal hergestellt war, wurde ihm damit sein inneres Potenzial zugänglich. Er konnte die Dinge nun langsamer angehen, sich für die Fülle des Augenblicks öffnen und seiner tieferen Einsicht folgen.

Unter all den Menschen, die auf dieser Erde wandeln, gibt es gewiss nur wenige, die nicht von einem Zuwachs an Bewusstheit profitieren würden, welchen Beruf auch immer sie ausüben mögen. Es geht dabei nicht allein um mehr Ruhe und Entspannung. Wenn wir imstande wären, im Berufsalltag, Augenblick für Augenblick, ein Übungsfeld zur Kultivierung unserer inneren Kraft und Weisheit zu sehen, wären wir auch

in der Lage, klügere Entscheidungen zu treffen, gezielter zu kommunizieren und vielleicht auch zufriedener am Ende eines Arbeitstages nach Hause zu gehen.

Vorschläge und Anregungen zum Abbau von Stress im Arbeitsalltag

1. Nehmen Sie sich nach dem Aufwachen ein paar Minuten Zeit der Stille, um sich für diesen Arbeitstag zu entscheiden, ihn zu einer inneren Wahl werden zu lassen. Gehen Sie nach Möglichkeit in Gedanken kurz seinen wahrscheinlichen Ablauf durch, und halten Sie sich vor Augen, dass der Tag so ablaufen kann, aber nicht muss.
2. Richten Sie Ihr Bewusstsein auf den gesamten Ablauf Ihrer Vorbereitungen einschließlich Duschen, Anziehen, Frühstück und den Umgang mit den Menschen, die mit Ihnen zusammenleben. Achten Sie zwischendurch immer wieder auf Ihren Atem, und spüren Sie in Ihren Körper hinein.
3. Verabschieden Sie sich von Familie oder Mitbewohnern nicht auf mechanische Weise. Nehmen Sie Blick- und Körperkontakt auf, verlangsamen Sie diesen Moment, seien Sie wirklich »in« ihm. Wenn Sie aus dem Haus gehen, bevor die anderen aufstehen, können Sie einen Zettel hinterlassen, um guten Morgen zu sagen oder noch etwas Persönliches mitzuteilen.
4. Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen, achten Sie die ganze Zeit über auf die Bewegungen

oder Ruhephasen Ihres Körpers: auf dem Weg zur Haltestelle oder zum Bahnhof, beim Warten auf den Bus oder die Bahn, beim Einsteigen, während der Fahrt und dann beim Aussteigen. Gehen Sie den Weg zu Ihrer Arbeitsstelle achtsam. Lassen Sie das Handy möglichst ausgeschaltet. Atmen Sie. Lächeln Sie innerlich.

Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen, achten Sie die ganze Zeit über auf die Bewegungen oder Ruhephasen Ihres Körpers: auf dem Weg zur Haltestelle oder zum Bahnhof, beim Warten auf den Bus oder die Bahn, beim Einsteigen, während der Fahrt und dann beim Aussteigen. Gehen Sie den Weg zu Ihrer Arbeitsstelle achtsam. Lassen Sie das Handy möglichst ausgeschaltet. Atmen Sie. Lächeln Sie innerlich.

5. Nehmen Sie sich während der Arbeit immer wieder einen Moment Zeit, um in Ihren Körper hineinzuspüren. Gibt es Anspannung in den Schultern, in Rücken, Gesicht oder Händen? Welche Körperhaltung haben Sie in diesem Augenblick, im Sitzen, im Stehen? Was sagt Ihre Körpersprache aus? Lassen Sie beim Ausatmen bewusst jede Spannung so weit wie möglich los, und korrigieren Sie Ihre Haltung, so dass sie innere Balance, Präsenz und Würde zum Ausdruck bringt.
6. Wenn Sie bei der Arbeit einen Weg zurückzulegen haben, verlangsamen Sie dabei bewusst Ihre Schritte. Gehen Sie achtsam. Beeilen Sie sich nur, wenn Sie wirklich müssen. Eilen Sie mit Weile.
7. Versuchen Sie, sich immer nur einer Aufgabe zu

widmen und ihr, solange sie es erfordert, Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Lassen Sie sich nicht ablenken, zum Beispiel von eingehenden E-Mails oder SMS. Die Mehrzahl der Studien belegt, dass Multitasking nicht funktioniert und letztlich jede der Aufgaben, die Sie gleichzeitig zu erledigen versuchen, darunter leidet.

8. Machen Sie möglichst öfter eine Pause, um sich wirklich zu entspannen und zu erholen. Gehen Sie, anstatt einen Kaffee zu trinken oder eine Zigarette zu rauchen, nach draußen. Bewegen Sie sich drei Minuten an der frischen Luft, oder atmen Sie im Stehen. Oder, wenn Sie am Platz bleiben, lassen Sie Schultern und Kopf kreisen wie in Abbildung 7. Oder schließen Sie, wenn möglich, die Tür zu Ihrem Büro, sitzen Sie ein paar Minuten in Stille, und folgen Sie dabei Ihrem Atem.
9. Verbringen Sie Ihre Pausenzeiten mit Menschen, in deren Gesellschaft Sie sich wohl fühlen. Manchmal kann es auch besser sein, die Zeit allein zu verbringen. Wählen Sie für Ihre Mittagspause öfter einmal einen anderen Ort, und nehmen Sie Ihr Mittagessen ein- oder zweimal in der Woche in Schweigen und mit Achtsamkeit zu sich.
10. Oder lassen Sie das Mittagessen ausfallen. Gehen Sie stattdessen an die frische Luft, um Sport zu treiben. Falls Ihre Arbeit Ihnen diesen Freiraum erlaubt, ist Bewegung ein hervorragendes Mittel, um Spannung und Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und erfrischt und voller Energie in den Nachmittag zu gehen. Viele Unternehmen bieten ihren

Mitarbeitern Fitnessräume an, teils sogar angeleitete Übungsprogramme in Aerobic, Gewichtheben oder Yoga, die sie vor und nach den Arbeitszeiten oder während der Mittagspause in Anspruch nehmen können. Haben Sie die Möglichkeit dazu, nutzen Sie sie! Aber denken Sie daran, das Trainingsprogramm genauso ernst zu nehmen wie die formale Meditationspraxis, und vor allem: Absolvieren Sie es mit Achtsamkeit, denn so werden Sie noch wesentlich mehr davon haben.

11. Unterbrechen Sie Ihre Arbeit stündlich für eine Minute, um sich Ihres Atems bewusst zu werden; normalerweise vergeuden wir weit mehr Zeit damit, unseren Gedanken nachzuhängen. Benutzen Sie diese Kurzmeditation, um ganz in der Gegenwart zu *sein*. Sammeln Sie sich in dieser Zeit, richten Sie sich neu aus.
12. Nehmen Sie alltägliche Ereignisse wie das Läuten des Telefons als ein Signal, sich zu zentrieren und zu entspannen. Nutzen Sie auch Pausen im Arbeitsablauf zur Entspannung, zum Beispiel wenn der Computer hochfährt, vor Besprechungsbeginn oder solange Sie auf das Arbeitsergebnis eines Kollegen warten. Sammeln Sie sich, statt innerlich »wegzutreten«.
13. Üben Sie Achtsamkeit in Ihren Gesprächen. Verlaufen sie zufriedenstellend? Überlegen Sie, wie sich problematische Dialoge verbessern lassen. Gibt es Menschen, die Ihnen mit Widerstand oder gar Feindseligkeit begegnen? Wie könnten Sie den Umgang mit ihnen konstruktiver gestalten?

Versuchen Sie, Ihre Kollegen mit den Augen der Ganzheit zu sehen. Könnten Sie sensibler mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen umgehen? Wie könnten Sie durch mehr Achtsamkeit und Herzlichkeit anderen die Arbeit erleichtern? Könnte achtsames Gewahrsein des Tonfalls und der Körpersprache bei sich selbst und anderen zur Verbesserung der Kommunikation beitragen?

14. Halten Sie am Ende des Arbeitstages Rückschau. Denken Sie daran, was Sie heute geleistet haben und was für morgen zu tun bleibt. Ordnen Sie die Aufgaben des folgenden Tages nach Prioritäten, so dass Sie gleich wissen, was am wichtigsten ist.
15. Achten Sie beim Verlassen Ihrer Arbeitsstelle wieder auf die Bewegungen Ihres Körpers und auf Ihren Atem. In welcher Verfassung sind Sie in dieser Phase des Tages, die wir »Feierabend« nennen? Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Fühlen Sie sich erschöpft? Wie ist Ihre Haltung: gerade oder gebeugt? Wie entspannt oder angespannt sind Ihre Gesichtszüge? Sind Sie in diesem Moment oder greifen Sie ihm denkend voraus?
16. Wenn Sie für den Heimweg öffentliche Verkehrsmittel benutzen, achten Sie darauf, wie Sie gehen, stehen und sitzen. Nehmen Sie den Impuls zu hetzen wahr. Können Sie so weit »herunterkommen«, um sich diese Momente zwischen Arbeit und Zuhause genauso zu eigen zu machen, genauso als Teil Ihres Lebens wahrzunehmen wie jeden anderen Augenblick? Werden Sie auch hier des Impulses gewahr, zum Handy zu greifen, um sich damit

abzulenken. Lassen Sie diesen Impuls, sooft die Situation es erlaubt, vorübergehen, und kommen Sie stattdessen in Ihre eigene Mitte zurück. Verbringen Sie, wenigstens einen Teil der Fahrzeit, in Ihrer eigenen guten Gesellschaft.

Wenn Sie mit dem Auto nach Hause fahren, nehmen Sie sich nach dem Einsteigen wieder einen Moment Zeit, um in Stille zu sitzen, bevor Sie den Wagen starten. Bleiben Sie während der ganzen Rückfahrt achtsam. Verschieben Sie Telefonate, die jetzt nicht notwendig sind, auf später. Treffen Sie bewusst diese Entscheidung, und werden Sie des Impulses gewahr, sich schon im nächsten Moment über sie hinwegzusetzen.

17. Werden Sie sich, bevor Sie ins Haus eintreten, Ihres Tuns bewusst. Machen Sie sich diesen Moment des »Nach-Hause-Kommens« klar. Begrüßen Sie die anderen achtsam, und stellen Sie Blickkontakt her, anstatt irgendetwas in die Gegend zu rufen.
18. Ziehen Sie so bald wie möglich Ihre Schuhe aus und legen Sie Ihre Arbeitskleidung ab. Der Garderobenwechsel unterstreicht den Wechsel von »Arbeit« zu »Zuhause« und sorgt dafür, dass Sie sich schneller und bewusster in Ihre anderen Rollen hineinfinden. Wenn genügend Zeit bleibt, meditieren Sie für fünf Minuten, bevor Sie sich irgendeinem anderen Tun wie dem Kochen oder dem Abendessen widmen.
19. Denken Sie daran, dass die wahre Meditation darin besteht, in jedem Moment Ihres Lebens achtsam zu sein. Auf diese Weise kann alles, was Sie tun, zum

Teil Ihrer Meditationsübung werden. Wenden Sie sich ganz dem Augenblick zu, verwurzeln Sie sich im Körper, in einer Schicht »unterhalb« des Denkens.

All dies sind, wie gesagt, lediglich Anregungen für die Integration der Achtsamkeit in den Alltag. Letzten Endes müssen Sie selbst herausfinden, wie Sie das Ausmaß arbeitsbedingten Stresses für sich am besten reduzieren können. Phantasie und Kreativität sind dabei Ihre wertvollsten Helfer.

31. Stressfaktor Ernährung

Es ist in unserer komplexen, globalisierten Gesellschaft kaum möglich, ein gesundes Leben zu führen, ohne nicht wenigstens ein bisschen darauf zu achten, was wir unserem Körper zuführen. Unser Verhältnis zum Essen hat sich in wenigen Generationen so stark gewandelt, dass wir eine neue Form von Vernunft brauchen, um aus dem unüberschaubaren Angebot an Lebensmitteln eine sinnvolle Auswahl zu treffen.

Vorbei sind die Zeiten, als sich die Menschen noch unmittelbar von dem ernährten, was das Land hergab, einer kleinen Anzahl landwirtschaftlicher Produkte, die über Jahrtausende die einzige und unveränderliche Ernährungsgrundlage bildeten. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich die Ernährungsweise von Generation zu Generation kaum gewandelt, und sie beruhte ganz auf dem, was der Einzelne zu sammeln und zu erjagen, auf dem Feld zu erwirtschaften oder durch Viehzucht zu erzeugen verstand. Die Menschen fanden mit der Zeit heraus, welche Pflanzen in der Natur essbar waren und welche nicht. Ihre Körper stellten sich auf die Essgewohnheiten ein, die von Region und Klima, Sippe und Kultur vorgegeben wurden. Das Sammeln oder der Anbau von Nahrung nahm den größten Teil der Kraft aller Mitglieder der Gemeinschaft in Anspruch. Sie ernährten sich so gut es ging von dem, was ihnen ihre unmittelbare Umgebung bot. So wechselhaft und unberechenbar die Lebensbedingungen auch waren, die Menschen lebten im Einklang mit ihrer natürlichen Umwelt. Sie lebten in, nicht außerhalb der Natur.

Erst in jüngster Zeit hat das Verhältnis zur Nahrung in den Ländern der Ersten Welt eine sehr viel kompliziertere, abstraktere Form angenommen. In unserer Gesellschaft ist heute die Mehrzahl der Menschen körperlich und mental von der Erzeugung der Nahrungsmittel entfremdet. Waren in früheren Zeiten fast alle Menschen auf die eine oder andere Weise mit der Nahrungsproduktion oder -suche beschäftigt, sind wir heute weit überwiegend nur noch »Konsumenten« eines ständig wachsenden Angebotes. Als biologische Wesen müssen wir essen, um zu leben. Doch inzwischen ist der psychologische Stellenwert des Essens so hoch und hat so wenig noch mit der Befriedigung wirklichen Hungers zu tun, dass man sagen könnte, viele von uns leben, um zu essen. Darüber hinaus werden wir heute permanent mit Lebensmitteln konfrontiert, die es vor zehn oder zwanzig Jahren noch nicht gab. Diese in Fabriken künstlich hergestellte oder aufbereitete Ware weist mit gewachsenen Naturprodukten kaum noch Ähnlichkeit auf. In den Industrieländern kann man jetzt zu jeder Jahreszeit jede beliebige Obst- und Gemüsesorte kaufen, dank eines Transportsystems, das sie innerhalb von Tagen um die halbe Welt befördert. Nur noch ein geringer Teil der Bevölkerung arbeitet in der Landwirtschaft, und die Zahl derjenigen Menschen, die ihre Nahrung noch ausschließlich auf traditionelle Weise durch Wildsammlung, Jagd und Feldbestellung beschaffen, ist verschwindend klein.

Im Unterschied zu früheren Zeiten müssen wir nicht mehr einen Großteil unserer Zeit und Energie darauf verwenden, unsere Ernährung sicherzustellen, dafür haben wir uns zu einer Gesellschaft von »Verbrauchern« entwickelt. Wir kaufen unsere Lebensmittel in Supermärkten, wahren Füllhörnern, Tempeln des Konsums und des Überflusses. Wir

kennen nur stets gefüllte Regale, die uns eine Auswahl von Tausenden verschiedener Lebensmittel bieten. Wir müssen uns nicht mehr um ihre Erzeugung kümmern, wir brauchen nur genügend Geld, um sie zu bezahlen. Gekühlt oder tiefgefroren, konserviert und verpackt tragen wir die Produkte nach Hause, wo wir sie lagern, um sie nach Belieben zu verzehren.

Wir machen uns selten klar, wie abhängig wir von diesem Erzeugungs- und Verteilungssystem sind, einem perfekten Beispiel für den Zusammenhang und das Zusammenspiel eines Ganzen. Die Versorgungskanäle sind die Arterien des Körpers der Gemeinschaft, die Kühl-Lkws, Güterwagen und Flugzeuge sind die unterschiedlichen Trägersubstanzen, die das Gewebe und die Zellen der Gesellschaft mit vitalen Nährstoffen versorgen. Eine totale Bestreikung dieses logistischen Systems würde in unseren Städten innerhalb von Tagen einen Ernährungsnotstand bewirken, es gäbe einfach keine Lebensmittel mehr zu kaufen – einmal abgesehen von der enormen CO₂-Belastung durch dieses Versorgungssystem und der Frage, ob es überhaupt vertretbar ist, in diesem Stil weiterzumachen. Ein anderer Umstand, den wir gerne ausblenden, ist die Kontrolle der Lebensmittelindustrie durch eine Handvoll Megakonzerne, die fast das gesamte Warenangebot unserer Supermärkte stellen. Als unsere Großeltern jung waren, hätten sie wahrscheinlich drei Viertel dieser Produkte nicht einmal als Lebensmittel erkannt. Der ans Wunderbare grenzenden Verfügbarkeit dieser oft kalorien- und fettgesättigten Waren wären sie aber wohl ebenso schnell wie wir verfallen.

Die amerikanische Bevölkerung ist heute zweifellos so gesund wie nie zuvor, und viele schreiben diese Tatsache der

besseren Ernährung zu. Aber das ist sicher nur die halbe Wahrheit. Die Versorgung mit sauberem Wasser und die verbesserte Hygiene haben enorm zur Abnahme der Sterblichkeit und einer gestiegenen Lebenserwartung beigetragen. Inzwischen häufen sich jedoch die Belege dafür, dass wir an einem Punkt angekommen sind, an dem sich dieser Prozess umkehren könnte und die nachfolgenden Generationen erstmals weniger gesund und widerstandsfähig sind. In den Vereinigten Staaten und den anderen Ländern der Ersten Welt, die hierin leider ihrem Beispiel folgen, führen Überangebot und Überernährung und vor allem der übermäßige Verzehr bestimmter Lebensmittel zunehmend zu gesundheitlichen Problemen und den bekannten Wohlstandserkrankungen. Überdies ist der menschliche Organismus zum ersten Mal in seiner Evolutionsgeschichte mit Hunderten, wenn nicht Tausenden chemischer Substanzen konfrontiert, die erst seit wenigen Jahrzehnten in die Umwelt gelangt sind und zusätzlich eine ernste Bedrohung für unsere Gesundheit darstellen. Dabei handelt es sich um Rückstände von Düngemitteln und Pestiziden der Agrarindustrie, um die allgegenwärtigen Schadstoffe aus einer zunehmend vergifteten Umwelt, die über die Nahrungskette in unseren Körper gelangen, und schließlich um die zum Teil ungenügend getesteten Zusatz- und Konservierungsstoffe der Nahrungsmittelproduzenten. Alles in allem eine chemische Mixtur, die unser hochkomplexes biochemisches Gleichgewicht stören sowie Zellen und Gewebe auf uns noch völlig unbekannte Weise schädigen kann. Weder können wir wissen, was die lebenslange Aufnahme all dieser Stoffe im einzelnen Organismus bewirkt, noch ist abzusehen, wie sie sich auf künftige Generationen auswirken wird. Es ist ein russisches Roulette, das wir mit

unserem Körper und dem unserer Kinder spielen, bei dem wir uns als Nahrungsmittelkonsumenten in den meisten Fällen unserer unfreiwilligen Rolle nicht bewusst sind. Als Teil der Vorbereitung einer Fernsehsendung zu diesem Thema hat der Dokumentarfilmer Bill Moyers seine eigene Belastung mit giftigen Substanzen testen lassen. In seinem Blut und Urin ließen sich 84 verschiedene Chemikalien nachweisen, darunter weitverbreitete gefährliche Stoffe wie Dioxine, PCBs und Phthalate (»Weichmacher«) sowie DDT, dessen Einsatz in der Landwirtschaft in den USA schon seit vierzig Jahren verboten ist. Viele dieser Chemikalien reichern sich über die Nahrung in unserem Körper an, wobei sie bei weitem nicht die einzige Belastungsquelle darstellen. Auch die alltäglich im Haushalt eingesetzten Chemieprodukte tragen ihren Teil dazu bei. In jedem Fall haben unsere lebenslangen Ernährungsgewohnheiten wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Daher müssen wir, wenn wir nicht schon damit begonnen haben, uns in sachlicher und vernünftiger Weise mit der Frage befassen, was wir essen wollen, ohne darüber zu Eiferern und Fanatikern zu werden. In der Formel »man ist, was man isst« steckt mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. Was wir brauchen, ist Achtsamkeit bei der Auswahl der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, um die Gefahren für unsere eigene Gesundheit und die unserer Kinder möglichst gering zu halten, besonders während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Kindheit und Jugend.

Schätzungsweise seit Mitte der siebziger Jahre breitet sich in den Industrieländern epidemieartig und anscheinend unaufhaltsam die Fettleibigkeit aus. Die Ursache dafür ist in einer Vielzahl von Bedingungen zu suchen, vor allem aber in den überladenen Mahlzeiten und der Zufuhr großer Mengen

leerer Kalorien in Form synthetischer »Lebensmittel«, die außerdem kaum Nährstoffe enthalten, wie zum Beispiel Limonaden. Extremes Übergewicht, das oft in der Kindheit seinen Anfang nimmt, ist längst ein weltweites Problem, und Hand in Hand mit ihm gehen Diabetes, metabolisches Syndrom^[62] und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemäß den Zahlen des *Center for Disease Control* lag im Jahr 1990, als dieses Buch erstmals erschien, der Anteil der Fettleibigen an der Bevölkerung in keinem der US-Staaten über 15 Prozent, während er in zehn Staaten noch unter 10 Prozent lag. Im Jahre 2000 lag er in keinem der US-Staaten mehr unter 10 Prozent, aber in 23 Staaten bereits zwischen 20 und 24 Prozent. Im Jahr 2010 schließlich lag er in keinem der Staaten mehr unter 20 Prozent, aber in sechsunddreißig Staaten bereits bei mindestens 25 Prozent und in zwölf Staaten sogar bei mindestens 36 Prozent. Eine bestürzende Entwicklung, für die niemand eine echte Lösung anzubieten hat. Die amerikanische Gesundheitsreform aus dem Jahr 2012 sieht Mittel in Milliardenhöhe vor, um dem Problem auf breiter Basis zu begegnen, zum Beispiel mit Hilfe von Kursen, in denen die Betroffenen vor Ort einen anderen Lebensstil mit gesünderer Kost und mehr Bewegung erlernen sollen. Bei einer Reihe chronischer Erkrankungen spielt die Ernährung eindeutig eine Rolle, auch bei erst in jüngerer Zeit beschriebenen Krankheitsformen wie dem metabolischen Syndrom, das vielen Sekundärerkrankungen zugrunde liegt, an denen Entzündungsprozesse auf Zell- und Gewebeebene beteiligt sind. Ernährungsbedingte Erkrankungen haben außerdem eine sozialpolitische Komponente, denn einkommensschwache Schichten sind eindeutig stärker betroffen.

Wohl bekannt ist, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an tierischen Fetten und Cholesterin ein Hauptfaktor, wenn nicht sogar das Mittel schlechthin zur Entstehung der koronaren Herzerkrankung ist, bei der es zu einer zunehmenden Verstopfung der Arterien durch Fetteinlagerungen und deren Verkalkung kommt. Es ist ein Prozess, der bereits in der Kindheit beginnt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben einen größeren Anteil an der Krankheitsstatistik als alle anderen Erkrankungen zusammengenommen. Die gute Nachricht dabei ist, dass wir selbst eine Menge tun können, um unsere Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Wenn Wissenschaftler im Tierversuch die Entstehung der koronaren Herzkrankheit untersuchen wollen, setzen sie gesunde Tiere ein halbes Jahr lang auf eine Diät, die etwa einem typisch amerikanischen Frühstück bestehend aus Schinken, Eiern und Butter entspricht. Diese Diät führt verlässlich zur Verkalkung der Herzarterien.

Butter, Rind- und Schweinefleisch, Hamburger, Hotdogs und Eiscreme – die Basis der volkstümlichen amerikanischen Ernährung – enthalten besonders große Mengen an Cholesterin und gesättigten tierischen Fetten. In Ländern wie China oder Japan, in denen man weniger Fleisch und tierisches Fett verzehrt, gibt es weit weniger Herzerkrankungen. Andererseits kommen hier bestimmte Krebsformen besonders häufig vor wie Speiseröhren- und Magenkrebs, was man dem hohen Konsum von gepökelten, eingelegten und geräucherten Nahrungsmitteln zuschreibt. Je mehr sich aber in den asiatischen Gesellschaften westliche Ernährungsgewohnheiten durchsetzen, desto mehr zeigen sich auch dort die typischen Folgen wie extremes Übergewicht und Herzkrankheiten. Die Lösung liegt nun

nicht darin, ganz auf tierische Fette zu verzichten, sondern sich ungesunde Einkaufs- und Essgewohnheiten bewusst zu machen, um dann eine vernünftige Balance zu finden, die der individuellen Situation und Risikoanalyse am besten gerecht wird.

Zwar besteht zwischen Krebs und Ernährungsweise kein so signifikanter Zusammenhang wie zwischen Herzerkrankungen und Ernährung, jedoch gibt es eindeutige Hinweise auf eine ernährungsbedingte Entstehung von Brustkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs. Auch hier scheint der Anteil an Fett in der Nahrung eine große Rolle zu spielen. Manche Anhaltspunkte deuten darauf hin, dass eine fettreiche Kost einige Immunfunktionen schwächt. Zum Beispiel bremst sie die Aktivität der Killerzellen, die, wie wir gesehen haben, eine Rolle bei der körpereigenen Krebsabwehr spielen. Mit dem Absenken des Gesamtfettanteils in der Nahrung, und zwar sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft, nimmt die Aktivität der Killerzellen wieder zu. Auch in vielen Tierversuchen wurde ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Entstehung von Krebs festgestellt. Hier spielte ebenfalls der Fettanteil in der Nahrung die größte Rolle. Auch exzessiver Alkoholgenuss, insbesondere in Verbindung mit dem Rauchen, scheint die Entstehung bestimmter Krebsarten zu begünstigen.

Bereits 1977 hat ein Sonderausschuss für Ernährungsfragen des US-Senats erklärt, dass die Amerikaner sich durch Überernährung »selbst umbrächten«. Damals konnte man noch nicht ahnen, wie sehr sich diese Aussage einmal bewahrheiten würde. Die Empfehlung lautete damals, den aus Fetten bezogenen Kalorienanteil in der Nahrung von vierzig auf dreißig Prozent zu senken, der wiederum nur zu einem Drittel aus gesättigten Fettsäuren

und zu zwei Dritteln aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen solle. Die geringere Kalorienzufuhr über Fette sei durch einen höheren Anteil an komplexen Kohlenhydraten in der Nahrung zu ersetzen. Diese Empfehlung beruhte nicht etwa auf der Meinung, dreißig Prozent sei der ideale Fettanteil in der Nahrung, sondern entsprach dem, was realistisch umsetzbar erschien. In der traditionellen Ernährung Chinas liegt der Fettanteil an der Gesamtkalorienmenge bei nur fünfzehn Prozent. Naturvölker wie die Tarahumara-Indianer Mexikos, die berühmt für ihre Ultramarathonläufer sind, decken sogar nur zehn Prozent ihres Kalorienbedarfs aus Fetten, und zwar fast ausschließlich pflanzlicher Herkunft. In ursprünglichen Stammesgesellschaften wie diesen kommen Herzerkrankungen und Bluthochdruck so gut wie gar nicht vor. Als amerikanisches Pendant haben Ernährungswissenschaftler Mitglieder der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten untersucht, von denen die meisten Vegetarier sind. Auch unter ihnen fanden sich sehr niedrige Raten von Herzerkrankungen und Krebs.

Wir können also eine Menge tun, um uns unser Verhältnis zum Essen bewusst zu machen und es zu verändern. In den ersten zehn Jahren der Klinik war das Thema Ernährung noch fester Bestandteil des MBSR-Curriculums. Wenn wir später davon abgekommen sind, so heißt das nicht, dass Achtsamkeit in diesen Dingen nicht weiterhin von allergrößter Wichtigkeit für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Das reicht vom Einkauf der Lebensmittel über ihre Zubereitung und die Mahlzeiten bis hin zu den Signalen, die uns unser Körper anschließend in Bezug auf ihre Bekömmlichkeit sendet. Eine einfache Empfehlung, mit der allein wir schon sehr weit kommen, wenn wir sie bereits beim Einkauf beherzigen,

stammt von Michael Pollan, Autor der Bücher *Die Botanik der Begierde* und *Das Omnivoren-Dilemma*^[63]:

»Nimm vor allem pflanzliche Kost zu dir und nicht zu viel.«

Gewiss ein guter Rat, der leicht auszusprechen, aber nicht ganz so leicht zu befolgen ist. In seiner lapidaren Einfachheit erinnert er an ein Zen-Koan, das immer mehr an Tiefe und Bedeutung gewinnt, während wir es über Tage, Wochen und Monate oder gar Jahre hinaus im Bewusstsein tragen, bis es sich schließlich darauf auswirkt, wie wir im Alltag wahrnehmen und uns entscheiden.

Ihre wissenschaftliche Untermauerung findet diese simple, aber profunde Wahrheit in den bahnbrechenden Forschungen von Dean Ornish und seinen Kollegen vom Forschungsinstitut für präventive Medizin in Sausalito sowie der University of California, San Francisco. In dreißigjährigen Studien konnten sie widerspruchsfrei nachweisen, dass eine umfassende Änderung der Lebensgewohnheiten sogar bei schwerer koronarer Herzkrankheit und Prostatakrebs im Frühstadium den Krankheitsverlauf aufhalten oder umkehren kann. Auch der Typ-2-Diabetes, eine häufige Folge fettreicher Überernährung, konnte auf diese Weise in seinem Fortschreiten gehemmt werden. Die Ornish-Methode umfasst dabei nicht nur die Ernährung, sondern die gesamte Lebensführung. Seine Diät besteht aus einer überwiegend pflanzlichen Vollwertkost mit viel Gemüse, Obst und ballaststoffreichen Vollkornprodukten sowie einem geringen Anteil an Fett und »leeren« Kohlehydraten wie Zucker und Weißmehl. Ergänzt wird sie durch Fisch- und Leinsamenöl. Hinzu kommt ein moderates Körpertraining in Form von

Spaziergehen und regelmäßigem Yoga sowie Meditation. Auch der Pflege menschlicher Kontakte kommt im Ornish-Konzept große Bedeutung zu.

Sowohl bei den Herz- als auch bei den Prostatapatienten sanken die Cholesterinwerte erheblich auch ohne die Gabe von Medikamenten. Die Teilnehmer an der Prostatastudie zeigten dramatische epigenetische Veränderungen, ein weiterer Beleg dafür, dass der positive Einfluss einer gesünderen Lebensführung bis in die Chromosomen reicht, wie wir es bereits bei der Besprechung der Arbeiten von Elissa Epel, Cliff Saron, David Creswell und anderen gesehen haben. Insbesondere war die Expression der sogenannten »proinflammatorischen Gene« vermindert, womit die Zahl der Entzündungsprozesse und damit der Krankheitsherde im Körper zurückging. Hunderte von Onkogenen, die bei der Entstehung von Prostata-, Brust- oder Darmkrebs eine Rolle spielen, wurden ebenfalls ausgeschaltet. Zugleich wurden gesundheitsfördernde Gene angeschaltet. Diese Resultate zeigten sich nach nur drei Monaten in randomisierten klinischen Studien und liefern einen klaren Beleg dafür, dass der menschliche Körper auf molekularer Ebene auf die Umstellung der Lebens- und insbesondere der Ernährungsweise in Form selbstheilender Prozesse reagiert. Darüber hinaus stiegen bei den Patienten mit Prostatakrebs im Frühstadium die Telomerasewerte, also jenes uns schon gut bekannten Enzyms, das durch die Reparatur der Chromosomenenden lebensverlängernd wirkt, stark an. Hier zeigte sich also auch, dass die weitreichende Umstellung der Lebensweise auf zellularbiologischer Ebene stressreduzierend wirkt. Nach fünf Jahren fortlaufender Teilnahme am Programm hatten sich die Telomere sogar wieder verlängert.

Die Arbeit, die Dean Ornish in den vergangenen dreißig Jahren geleistet hat, ist ein schlagender Beweis für die Widerstandskraft und Flexibilität des menschlichen Organismus und dessen Selbstheilungspotenzial – beispielsweise also die Rückbildung entzündlicher Prozesse, die arteriosklerotischen Veränderungen, Diabetes und Prostatakrebs zugrunde liegen –, wenn man ihm die Möglichkeit dazu gibt. Da sich diese Erkrankungen über Jahrzehnte unbemerkt in unserem Körper entwickeln, bevor wir ihre Auswirkungen zu spüren bekommen oder die entsprechende Diagnose erhalten, ist dieser Befund äußerst vielversprechend. Er zeigt uns, dass wir selbst nach einem über Jahre chronisch fortschreitenden Krankheitsprozess etwas unternehmen können, um diesen aufzuhalten oder sogar rückgängig zu machen. Und dieses Etwas besteht nicht etwa in der Einnahme von Medikamenten, sondern in der Erkenntnis, dass wir selbst es in der Hand haben, unser Leben zu ändern und gesünder zu werden, gefolgt von der Entscheidung, diese Erkenntnis konsequent in dem, was wir essen oder nicht essen, umzusetzen.

In der Ornish-Studie mit Herzpatienten wurden im selben Zeitraum die Patienten einer Kontrollgruppe herkömmlich, wenn auch erstklassig kardiologisch versorgt. Darüber hinaus befolgten sie die offiziellen Ernährungsempfehlungen anerkannter Herzspezialisten, reduzierten den Fettanteil in der Nahrung auf dreißig Prozent und trieben Sport. Allerdings blieben sie mit diesen Maßnahmen weit hinter den grundlegenden Veränderungen in der Lebensweise zurück, die die Mitglieder der ersten Gruppe vornahmen und die in hohem Grade auf persönlichen Einsatz und die ganzheitlichen Effekte der Yoga- und Meditationspraxis im Sinne einer inneren Umkehr zurückzuführen sind. Obwohl die Mitglieder

der Kontrollgruppe im Einklang mit den klassischen Diätempfehlungen für Herzpatienten waren, schritt bei ihnen die Erkrankung fort. Am Ende der einjährigen Studie hatten sich die Arterien durchschnittlich weiter verengt, wie man es im Allgemeinen bei dem Erkrankungsbild der koronaren Herzkrankheit erwartet.

Erstmals wurde der Beweis erbracht, dass eine veränderte Lebensweise sich positiv auf das Herz auswirkt und sich durch sie sogar arteriosklerotische Veränderungen zurückbilden können, ohne auf aufwendige medizinische Verfahren zurückzugreifen, die den Krankheitsverlauf letztlich auch nicht aufhalten können. Man könnte sagen, dass diese Herzpatienten tatsächlich in der Lage waren, ihren eigenen Heilungsprozess einzuleiten, indem sie täglich eine Stunde Meditation und Yoga praktizierten, dreimal in der Woche spazieren gingen, sich regelmäßig zum Üben und zum Zweck gegenseitiger Unterstützung trafen und natürlich indem sie ihre Ernährung umstellten. Folgestudien, die wiederholt in einem Zeitraum von fünf Jahren nach Ende des Programms durchgeführt wurden, ergaben, dass das Krankheitsgeschehen weiter rückläufig war, vorausgesetzt, die Patienten hatten die Umstellung der Lebensweise beibehalten. Innerhalb der staatlichen Krankenversicherung der USA für ältere oder behinderte Bürger (*Medicare*) ist das Ornish-Diätprogramm inzwischen eine offiziell anerkannte Methode zur Umstellung der Lebensgewohnheiten. Aber man muss sich im Klaren darüber bleiben, dass es bei ihr nicht um die Gewichtsreduktion geht, sondern vor allem um gesunde Kost und die Achtsamkeit bei ihrer Auswahl. Eine gesunde Ernährung führt zwar zu anhaltendem Gewichtsverlust, wem es aber allein ums Abnehmen zu tun ist, wird dabei nicht unbedingt gesünder,

und das gilt nicht minder für bestimmte Diäten. Eine Studie, die über einen Zeitraum von sechzehn Jahren mit mehr als vierzigtausend schwedischen Frauen durchgeführt wurde, hatte zum Ergebnis, dass Diäten mit geringem Kohlenhydrat- und hohem Eiweißanteil das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhten. Eine andere Studie, veröffentlicht im *New England Journal of Medicine*, ergab, dass diese Diätform das Entstehen der koronaren Herzkrankheit auch dann begünstigt, wenn sie nicht zur Erhöhung des Blutdrucks und Cholesterinspiegels, die klassischen Risikofaktoren, beiträgt.^[64] Eines der interessantesten Ergebnisse aller Ornish-Studien ist, dass die Probanden in allen Altersgruppen gesundheitlich umso größere Fortschritte machten, je umfassender sie ihre Lebens- und Ernährungsweise umstellten. Ausschlaggebend ist die *gesamte* Art der Lebensführung einschließlich der Ernährung sowie eines liebevollen und wohlwollenden Umgangs mit sich selbst. Dean Ornish weist gerne darauf hin, dass man mit einem behutsamen und achtsamen Vorgehen in seinem Bemühen eigentlich nicht fehlgehen kann.

Bei den üblichen Diäten geht es definitionsgemäß um Vorschriften und Verbote. Anstatt also »einer Diät zu folgen« (wer das tut, wird sie in der Regel auch wieder beenden), geht es hier einfach um die Bereitschaft, sich mit seiner Ernährung in eine gesündere Richtung zu bewegen und je nach Situation und Zielvorstellung schrittweise Veränderungen vorzunehmen. Statt sich etwas zu versagen, erlaubt man sich einen besseren Umgang mit sich selbst. Die Tatsache, dass Dean Ornishs Patienten die neu erworbenen Lebensgewohnheiten über viele Jahre hinaus beibehalten, ist meiner Meinung nach zumindest zum Teil ihrer Yoga- und

Meditationspraxis zu verdanken. Disziplin und innere Zielsetzung vereinigen sich zu einer neuen Seinsform. Was sich hier einstellt, ist ein neues Lebensgefühl der Selbstbestimmung im Unterschied zu einer bloß verordneten Diätmaßnahme oder gar einem Yoga- und Meditationspflichtprogramm, das man seiner Gesundheit zuliebe absolviert oder sich auferlegt, weil man »muss«. Aus der autonomen Haltung folgt alles andere mit weit mehr Leichtigkeit, wie wir im zweiten Kapitel schon gesehen haben.

Die Einstellung zum Essen zu verändern ist allerdings nicht so leicht, auch wenn Gesundheitsrücksichten eine entsprechende Entscheidung verlangen oder wünschenswert machen. Das häufige Scheitern von Diätversuchen zeigt das nur zu deutlich. Will man seine Ernährung umstellen, um etwas für seine Gesundheit zu tun, um nicht krank zu werden oder um den Verlauf einer schon bestehenden Krankheit positiv zu beeinflussen, braucht man außer einem festen Entschluss die nötige Disziplin, und beides sollte eher aus vernünftiger Überlegung erwachsen als aus Angst und Hypochondrie. Auch die vorrangige Sorge um Erscheinungsbild und Körpergewicht ist kaum ein sinnvolles Motiv. Es ist ein Bedenken, das sich zu gegebener Zeit von selbst legen wird, wenn man sich auf den Umstellungsprozess einlässt und ihm vertraut. Dazu gehört auch, sich auf allen Ebenen in achtsamer Weise bewusst zu werden, welches individuelle Verhältnis man zum Essen hat. Wir müssen uns unsere unbewussten oder gar suchtbetonten Verhaltensmuster, unsere Gedanken und Gefühle in Bezug auf das Essen klarmachen und die sozialen Gepflogenheiten erkennen, die mit der Nahrungsaufnahme in Zusammenhang stehen. Unsere

Essgewohnheiten sind ein Bereich, in dem wir wahrscheinlich erst dann zu einer systematischen und unvoreingenommenen Überprüfung unseres Verhaltens bereit sind, nachdem wir den festen Entschluss gefasst haben, uns von unseren eingefleischten Fehlhaltungen und Süchten zu befreien und zu einer gesünderen, bewussteren und ganzheitlicheren Lebensweise zu finden.

Wie wir bereits gesehen haben, ist die systematische Schulung des Geistes ein äußerst hilfreiches Mittel, um Automatismen zu überwinden und die unbewussten Impulse und Motive zu erkennen, die ihnen zugrunde liegen und uns in vielerlei Hinsicht unnötiges Leid bescheren. Unsere Beziehung zum Essen bildet da keine Ausnahme. Auch hier hilft uns Achtsamkeit, den dauerhaften Wechsel zu einer gesünderen Lebensweise zu vollziehen, indem wir nun anders einkaufen, anders kochen, anders essen. Je regelmäßiger wir meditieren und je achtsamer wir bei jeder Verrichtung des Alltags sind, desto selbstverständlicher werden wir uns auch dieses ganzen Bereichs Essen und Ernährung bewusst und desto leichter fallen uns hier die nötigen Korrekturen. Wenn wir im Alltag wirklich aufmerksam sind, kommen wir an diesem Bereich einfach gar nicht vorbei. Die Rosinenübung mag ein aufschlussreiches Experiment gewesen sein. In Wahrheit war es aber nur der Anstoß zu einer grundlegenden Auseinandersetzung mit unserem ganzen Verhältnis zur Nahrung und Ernährung.

Essen spielt für uns im Allgemeinen eine zentrale Rolle. Es fließt eine Menge unserer Energie in den Einkauf von Lebensmitteln, in Zubereitung, Anrichtung und Verzehr, in das anschließende Aufräumen und nicht zuletzt in die Organisation und Gestaltung des häuslichen und sozialen Umfeldes, in dem wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen. All

diese äußeren Aktivitäten schließen Entscheidungen und Verhaltensweisen ein, denen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden können. Zusätzlich können wir uns inhaltliche Aspekte wie die Qualität der Zutaten bewusst machen, uns fragen, woher die Lebensmittel stammen, wie sie erzeugt oder verarbeitet wurden und welche Zusatzstoffe in ihnen enthalten sind. Wir können darauf achten, wann, wie häufig und wie viel wir essen und wie wir uns jeweils nach dem Essen fühlen. Wir können das noch weiter differenzieren, indem wir uns fragen, wie wir uns nach dem Verzehr bestimmter Speisen und verschiedener Essensmengen fühlen und wie es sich auf unser Befinden auswirkt, ob wir langsam oder schnell essen. Wir können achtsam mit unseren Vorlieben für bestimmte Speisen umgehen und darauf achten, wo sich Heißhunger einstellt. Wir können uns unser Repertoire an Speisen und das unserer Kinder bewusst machen, welche Gerichte wir tolerieren und welche nicht, und letztlich die ganze Familienmentalität in Fragen der Ernährung. Auch die Gespräche über das Essen können wir zum Gegenstand unserer Aufmerksamkeit machen und darauf achten, wann, wo und wie häufig wir sie führen. Und nicht zuletzt gilt das natürlich für die Nahrungsaufnahme selbst als einer elementaren Erfahrung mit all ihren sinnlichen und sozialen Aspekten. Dazu zählen die Eindrücke, die wir über das Auge, die Nase, die Geschmacksnerven und Tastempfindungen von einer wohlschmeckenden und nahrhaften Speise aufnehmen und die wir erst ganz »auskosten« sollten, bevor wir den nächsten Bissen nehmen. Auch das gesellige Erlebnis gemeinsamen Kochens und des gemeinschaftlich eingenommenen Mahles im Kreise der Familie oder Freunde oder auch unter Kollegen hat eine Qualität, die auf einer anderen Ebene nicht weniger nährend

und bereichernd ist als das Essen selbst. Es handelt sich um zutiefst bedeutsame Dimensionen des menschlichen Lebens.

Den meisten von uns fällt es schwer, eingefahrene Gewohnheiten zu ändern. Die Essgewohnheiten bilden da keine Ausnahme. Unser Verhältnis zum Essen ist das Ergebnis lebenslanger Prägung und kann sowohl in kultureller als auch sozialer Hinsicht hochgradig emotionsbeladen sein. Auf vielen Ebenen ist das Essen für uns von großer Bedeutung. Wir verbinden mit bestimmten Nahrungsmitteln besondere Gefühle, wir haben bestimmte Erwartungen in Bezug auf die Essensmenge, und für uns sind mit den Orten und Tageszeiten unserer Nahrungsaufnahme unterschiedliche Assoziationen verknüpft, ebenso wie mit den Menschen, mit denen wir unsere Mahlzeiten teilen. Diese Assoziationen sind Teil unserer Identität und unseres persönlichen Wohlfühlens, und so ist es verständlich, dass wir leicht das Gefühl haben, auf etwas sehr Bedeutsames in unserem Leben zu verzichten, wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten verändern. Somit kann sich die Umstellung unserer Ernährung noch schwieriger als die Veränderung anderer Lebensgewohnheiten gestalten. Aber auch in Bezug auf die Nahrungsaufnahme kann der sanfte und zwanglose Ansatz der Achtsamkeit seine transformierende und heilende Kraft entfalten. Anstatt eine wesentliche Dimension unseres Lebens zu verlieren, schaffen wir zu ihr einen neuen Bezug, mit dem sich Erlebnisintensität und Genussfähigkeit für uns vielleicht eher noch steigern.

Daher ist es möglicherweise am besten, zunächst keinerlei direkte Veränderung anzustreben, sondern erst einmal genau zu beobachten, was man isst und wie man sich damit fühlt.

Schauen Sie sich das, was auf Ihrem Teller liegt, genau an, nehmen Sie es mit allen Sinnen wahr. Welche Form hat es, welche Struktur, welche Farbe, welchen Geruch? Achten Sie beim Kauen genau auf den Geschmack: Ist er angenehm oder eher unangenehm? Wie fühlen Sie sich unmittelbar nach dem Essen? Befriedigt oder unbefriedigt? Achten Sie auch darauf, wie Sie sich ein oder zwei Stunden nach dem Essen fühlen. Wie hoch ist Ihr Energiepegel? Hat das Essen Ihnen Energie zugeführt, oder fühlen Sie sich träge? Wie geht es Ihrem Bauch? Wie fühlen Sie sich jetzt mit dem, was Sie gegessen haben?

Wenn die Patienten in der Stress Reduction Clinic damit beginnen, in dieser Weise auf das Essen zu achten, machen sie dabei sehr interessante Beobachtungen. Manche berichten, dass sie bestimmte Gerichte nur aus Gewohnheit essen und nicht etwa, weil sie eine besondere Vorliebe für sie hätten. Andere bemerken erst jetzt Zusammenhänge zwischen Essen und körperlichem Befinden, zum Beispiel, dass bestimmte Speisen ihren Magen in Aufruhr bringen oder sie schläfrig werden lassen. Und viele von ihnen sagen, dass sie das Essen jetzt viel mehr genießen, weil sie mit einem ganz anderen Bewusstsein dabei sind.

Etliche der Patienten ändern ihre Ernährungsgewohnheiten, noch lange bevor wir näher auf diese Fragen eingehen, was für gewöhnlich gegen Ende der acht Wochen geschieht. Die Veränderungen ergeben sich als natürliche Folge der Achtsamkeit im Alltag und damit auch in Bezug auf das Essen. Und das ist auch in den gegenwärtigen Kursen nicht anders, auch wenn wir dem achtsamen Essen inzwischen keine eigene Kursstunde mehr widmen. Kaum einer der Patienten nimmt am Programm teil, um abzunehmen. Die Teilnehmer beginnen ganz von selbst,

langsamer zu essen, was möglicherweise ein Erfolg des meditativen Rosinenessens in der ersten Kursstunde ist. In den folgenden Wochen berichten sie dann häufig, sie seien sich nun mehr der Funktion des Essens als Ersatzbefriedigung bewusst und würden sich wohl damit fühlen, weniger zu sich zu nehmen. Der Gewichtsverlust stellt sich dann häufig ohne jedes besondere Bemühen ein, allein durch die vermehrte Aufmerksamkeit im Alltag.

Auch Phil, der rückenranke Lkw-Fahrer, dem wir in den Kapiteln 13 und 23 bereits begegnet sind, hat sein Verhältnis zum Essen geändert, während er am Programm teilnahm. In den acht Wochen nahm er dreizehn Pfund ab. Hier soll er noch einmal selbst zu Wort kommen: »Eigentlich habe ich keinen besonderen Ernährungsplan. Ich bin einfach aufmerksam beim Essen, manchmal denke ich erst dran, wenn ich schon dabei bin, verlege mich dann aufs Atmen, komme erst mal ein bisschen runter. Das Leben ist auch so schon stressig genug, auch wenn man gerade nicht auf Achse ist, ein ständiges Gehetze. Alles macht man hastig, man stopft sich das Essen in den Mund, und zwei Stunden später hat man schon wieder Hunger, weil man es einfach in sich hineingeschoben und gar nichts richtig geschmeckt hat. Man ist zwar voll, aber, wie ich immer sage, die Geschmacksnerven haben nichts mitbekommen, das Essen ist einfach an ihnen vorbeigerutscht. Wenn man nichts geschmeckt hat, bekommt man gleich wieder Hunger. So sehe ich das inzwischen. Wenn ich langsam mache, esse ich weniger, weil ich besser kaue und dabei richtig schmecke. Früher konnte ich das nicht. Jetzt will ich nochmal fünfzehn Pfund abnehmen. Wenn ich es weiter langsam angehe und wie bisher jede Woche nur ein bisschen abnehme, kann ich am Ende das Gewicht bestimmt halten. Auf die Schnelle bringt

das nichts, nach der Diät geht das Gewicht doch sofort wieder rauf. In der Meditation habe ich gelernt, dass man sich Ziele setzen und dann dranbleiben muss. Man hat sein Ziel dann immer vor Augen, egal, wohin man geht, man hat es im Kopf, man denkt einfach nach.«

Im Klinikprogramm verwenden wir nur einen Teil einer Kursstunde auf das Thema Ernährung und gehen nur am Rande auf die Beziehungen zwischen Ernährung und Gesundheit ein. Wir wollen hier keine Vorgaben machen, sondern setzen darauf, dass unsere Patienten eigenverantwortlich Entscheidungen treffen. Deshalb plädieren wir auch nicht für eine bestimmte Diät. Wohl aber plädieren wir dafür, dass die Kursteilnehmer diesem Bereich ihres Lebens wie jedem anderen ihre bewusste Aufmerksamkeit zuwenden, anstatt ihn dem automatischen Funktionsmodus zu überlassen. Wir halten die Patienten an, sich zu informieren und Veränderungen, die sie als wichtig erachten, auf besonnene und weitsichtige Art anzugehen, damit der positive Effekt für ihre Gesundheit möglichst nachhaltig ausfällt. Wenn wir gegen Ende des Kurses Ernährungsfragen diskutieren, zeigt sich, dass die Rosinen-Essmeditation und die anfängliche Hausaufgabe, zumindest eine Mahlzeit des Tages achtsam und schweigend zu sich zu nehmen, auf fruchtbaren Boden gefallen sind. Viele Teilnehmer sind jetzt längst schon überzeugt, dass ihre Ernährung sich in vieler Hinsicht gesünder gestalten lässt, und etliche haben ihr Essverhalten bereits bis zu einem gewissen Grad verändert.

Aber auch dann, wenn Sie sich zu einer Ernährungsumstellung entschließen, weil Sie gesünder werden, das Risiko von Herz- und Krebserkrankungen verringern oder einfach wieder mehr Freude am Essen haben

und sich besser mit sich selbst fühlen wollen, fällt es nicht unbedingt leicht, den Anfang zu machen, und auch nicht, auf Dauer dabeizubleiben. Lebenslange Gewohnheiten haben ihre eigene Dynamik, die man ernst nehmen und einkalkulieren muss. Aus diesem Grund wurden die Herzpatienten in Dean Ornishs Studie bei der Umsetzung ihrer Diät weitreichend unterstützt, zumal sie auf bestimmte Lebensmittel völlig verzichten mussten. Sie nahmen an einem Kurs für vegetarische Küche teil und erhielten für die Übergangszeit einen Vorrat an gesunden Fertiggerichten.

Es ist etwas ganz anderes, wenn man auf sich gestellt den Versuch unternimmt, die Cholesterin- und Fettaufnahme zu reduzieren, den Anteil an bestimmten Nahrungsmitteln zu beschränken und insgesamt weniger zu essen. Ohne äußere Hilfe sind die eingefahrenen Verhaltensmuster nur schwer zu überwinden. Wenn Sie also Ihre Essgewohnheiten ändern möchten, müssen Sie sich zunächst im Klaren darüber sein, *warum* Sie diese Veränderungen eigentlich anstreben. Sodann müssen Sie sich Ihre Motive immer wieder *in Erinnerung rufen*, Tag für Tag, Augenblick für Augenblick, während Sie mit einer Flut innerer und äußerer Impulse konfrontiert sind, Verführungen und Frustrationen, die alle in der Lage sind, Ihren Vorsatz aus den Angeln zu heben. Mit anderen Worten, Sie müssen zutiefst an sich und *Ihre* Vision von Gesundheit und Wandlung glauben. Weiter gehören zu Ihrem Handwerkszeug zuverlässige Kenntnisse über Ernährung generell und das Wissen um die Art Ihrer emotionalen Beziehung zum Essen. Nur so sind Sie in der Lage, beim Einkauf eine vernünftige Wahl zu treffen, die Lebensmittel auf gesunde Weise zuzubereiten und für sich das richtige Maß beim Essen zu finden.

Im Augenblick gegründete Achtsamkeit spielt in diesem

Prozess eine entscheidende Rolle. Nicht anders als im Umgang mit körperlichem und emotionalem Schmerz, mit der Zeit oder unseren Mitmenschen können wir Achtsamkeit einsetzen, um auch unsere Beziehung zum Essen von Grund auf zu verwandeln.

Für viele von uns ist Essen eine Form von Stressabbau. Wir essen, wenn wir Angst haben, wenn wir uns einsam fühlen und wenn uns langweilig ist. Wir essen, weil wir uns innerlich leer fühlen, und wir essen, weil es manchmal das Letzte zu sein scheint, was uns noch bleibt. Lauter Automatismen, bei denen es nicht mehr darum geht, den Körper mit Nahrung zu versorgen und echten Hunger zu stillen, sondern um die Hoffnung, uns seelisch besser zu fühlen. Und was wir uns bei solchen Gelegenheiten zuführen, summiert sich zu einer höchst ungesunden Diät. All die kleinen Belohnungen und Gaumenfreuden, die wir uns in Form von Keksen, Kuchen, Schokolade, Eis und Chips gönnen, sind in der Regel Kalorienbomben, voller Zucker, versteckter Fette und Salz.

Eine weitere Herausforderung stellt sich uns mit der Art des Speisenangebots. Oft erreichen wir gerade die ungesunden Varianten am bequemsten. Fastfoodketten sind auf Gerichte mit hohem Anteil an tierischen Fetten, Cholesterin, Salz und Zucker spezialisiert. Immerhin beginnen sie jetzt damit, Alternativen wie Salatbüfets und gedämpfte statt gebratener Gerichte anzubieten. Auch viele Restaurants werben zwar inzwischen mit gesünderen Gerichten wie gedünsteten Geflügel- und Fischgerichten, die meisten jedoch bleiben bei der herkömmlichen fettreichen Form der Zubereitung. Unterwegs kann es daher immer noch schwierig sein, etwas Gesundes zu essen zu finden. Manchmal ist es besser, auf das Essen ganz zu verzichten, bis

man sich selbst etwas nach seinen eigenen Vorstellungen zubereiten kann. Bei der Überbrückung solcher Zeiten, in denen man sich recht verloren vorkommen kann, leistet uns wieder die Übung der Geduld und des bewussten Loslassens gute Dienste.

Gesunde Ernährung ist aber nicht allein eine Frage der Zusammensetzung der Speisen, des Anteils an tierischen Fetten und des Cholesterins. Es ist eine Tatsache, dass wir Amerikaner einfach zu viel essen und zugleich mit dem hohen Zuckerkonsum das Entstehen chronischer Entzündungsprozesse begünstigen. Männer führen sich durchschnittlich etwa 2500 Kalorien täglich zu, Frauen etwa 1800. Wir verbrennen diese Kalorien aber nicht mehr in dem Maße durch physische Aktivität wie frühere Generationen. Wir bewegen uns hauptsächlich mit dem Auto fort und verrichten unsere Arbeit sitzend. Beim Sitzen und Autofahren werden aber weit weniger Kalorien verbraucht als bei körperlicher Arbeit und der Fortbewegung zu Fuß.

Allein schon weniger zu essen würde, nach allem, was uns an Forschungsergebnissen vorliegt, höchstwahrscheinlich der Gesundheit sehr zugutekommen, auch ohne Ernährungsumstellung. Die Frage der Überernährung ist in unserer Gesellschaft ein heikles Thema. Das Überhandnehmen von Essstörungen, insbesondere unter jungen Mädchen und Frauen, hat uns für einen neuen Themenbereich sensibilisiert, der uns zugleich zeigt, wie gestört unser Verhältnis zu unserem körperlichen Erscheinungsbild sein kann. Die Beziehung zur Nahrungsaufnahme ist bei manchen Menschen so entgleist, dass sie sich aushungern und der Überzeugung sind, dass ihr ausgemergelter Körper noch immer übergewichtig ist, wie dies bei der *Anorexia nervosa* oder Magersucht der Fall ist.

Oder sie unterliegen unkontrollierten Fressattacken und führen anschließend bewusst Erbrechen herbei, um nicht zuzunehmen, wie bei der *Bulimie* oder Ess-Brech-Sucht. Diese Formen von Essstörung haben in der Regel eine ausgeprägte psychische Komponente und nicht selten einen traumatischen Hintergrund. Der ständige Leidensdruck der Selbstablehnung ist jedenfalls enorm, und nur mit einem hohen Maß an Ehrlichkeit und Mitgefühl sich selbst gegenüber lässt er sich abbauen. Nicht zuletzt spielt bei der Traumabewältigung die Wiederaufnahme und Pflege sozialer Bindungen eine wesentliche Rolle, wie neuere Forschungen belegen.

Zum Teil sind Essstörungen wohl traurige Folge der Fixierung auf das äußere Erscheinungsbild, die in unserer postindustriellen Gesellschaft vorherrscht. Dazu geht mit der Vermarktung des Körpers eine Festlegung auf ein bestimmtes, insbesondere weibliches Schönheitsideal einher. Anstatt auf das eigene Körpererleben zu achten, gut mit uns selbst umzugehen und uns so zu akzeptieren, wie wir sind, neigen wir dazu, uns selbst abzulehnen, wenn unser Körper nicht die herrschenden Normen erfüllt. Animiert vom Ideal ewiger Jugend und Schönheit, haben wir uns von der Realität des Körpers entfremdet und zu einer Gesellschaft entwickelt, in der gescheiterte Diäten und kalorienreduzierte Limonaden die üblichen Begleiterscheinungen der Suche nach dem »perfekten Körper« sind.

Sehr sinnvoll ist dieser ganze Körper- und Diätenkult nicht. Warum trinken wir nicht einfach Wasser statt Diätlimonade? Warum folgen wir ausgeklügelten Programmen zur Gewichtsreduzierung, um anschließend in uns hineinzuschlingen, was wir uns zuvor versagt haben? Vielleicht ist es an der Zeit zu erkennen, dass wir unsere

Energien in falsche Kanäle leiten. Anstatt uns um wahres Wohlbefinden, wirkliche Heilung und echtes Glück zu bemühen, sind wir übermäßig mit unserem Gewicht und unserem äußeren Erscheinungsbild beschäftigt. Wir täten aber sehr viel mehr für unsere Gesundheit, wenn wir, anstatt auf der neurotischen Jagd nach einem Phantom unsere Energie zu verschwenden, uns gewissen Grundfragen zuwenden würden, wie derjenigen, *was gerade jetzt in unserem Geist vorgeht*, während wir auch schon als Reaktion darauf nach etwas Essbarem greifen. Das Gefühl des Heißhungers oder das impulsive Verlangen nach etwas ganz Bestimmtem würde uns auf diese Weise bewusst, und wir könnten die auslösenden Stimmungen, Gefühle und Gedanken wahrnehmen und weiterziehen lassen, *bevor* wir uns automatisch etwas in den Mund stecken.

Die Veränderung beginnt damit, einen *inneren Prozess in Gang zu setzen*, bei dem Sie versuchen, während des ganzen Tages (oder sooft Sie es eben schaffen) im Körper zu sein, sich in ihm zu spüren und im liebevollen und akzeptierenden Kontakt mit sich selbst zu bleiben. In Bezug auf das Essen bedeutet das konkret, der Entscheidung, etwas zu essen, in jedem Augenblick innerlich beizuwohnen. Es bedeutet, bei jedem Bissen mit allen Sinnen dabei zu sein und wirklich zu sehen, zu empfinden, zu schmecken und zu riechen, was Sie da verspeisen. Und es bedeutet, genau in sich hineinzuspüren, wie Sie sich vor, während und nach einer Mahlzeit fühlen. Beim achtsamen Essen geht es nicht um das starre Einhalten von Regeln, sondern um das sensible Gespür für eine natürliche Balance. Je mehr es Ihnen gelingt, bei der Erfahrung dieses Prozesses selbst zu bleiben und dabei alle hochkommenden Gefühle zu akzeptieren, auch die unangenehmen, umso klarer werden Ihnen Ihr Geist und Ihr

Körper signalisieren, was Sie über Ihr Verhältnis zum Essen wissen müssen. Eine gesündere Ernährungsweise ist dann das natürliche Ergebnis einer in diesem Prozess neu gewonnenen Präsenz, Sensibilität und Stabilität.

Wenn wir im MBSR-Kurs auf das Thema Gesundheit und Ernährung zu sprechen kommen, gehen wir manchmal gemeinsam mit unseren Patienten die Ernährungsempfehlungen verschiedener wissenschaftlicher Institutionen und einschlägiger Berufsverbände durch. Zum Beispiel empfiehlt das *Institute of Medicine* der *National Academy of Sciences*, den Verzehr gepökelter und geräucherter Nahrungsmittel einzuschränken oder ganz einzustellen, da sie im Verdacht stehen, krebserregend zu sein. Konkret bedeutet dies, Salami, Mortadella, Corned Beef, Würstchen, Schinken, Speck und Hotdogs nur noch selten oder überhaupt nicht mehr zu essen. Die *American Heart Association* rät, den Konsum von Rind- und Schweinefleisch einzuschränken, statt Vollmilch Magermilch oder entrahmte Milch zu verwenden, auf Sahne ganz zu verzichten, fette Käsesorten zu meiden und nur selten Eier zu essen (ein Ei enthält 300 mg Cholesterin, das Hundertfünzigfache der in der Ornish-Diät erlaubten Tagesmenge).

Als Alternative schlagen uns diese Institutionen vor, viel frisches Obst und Gemüse zu verzehren, vorzugsweise roh oder schonend gegart, damit die Nährstoffe weitgehend erhalten bleiben. Einige Gemüsesorten wie Brokkoli und Blumenkohl scheinen vor bestimmten Arten von Krebs zu schützen, möglicherweise durch ihren natürlichen Gehalt an Antioxidantien. Weiterhin wird empfohlen, mehr Vollkornprodukte aus Weizen, Mais, Reis und Hafer in den Speiseplan aufzunehmen, zum Beispiel in Form von Brot oder

Müsli oder als Grundbestandteil einer Hauptmahlzeit. (Allerdings ist bei Mais und Reis unter Umständen Vorsicht geboten, da sie hohe Werte auf dem Glykämischen Index^[65] erreichen und insbesondere ein Verzehr größerer Mengen problematisch sein kann.) Vollkornprodukte sind ideale Lieferanten komplexer Kohlenhydrate, die rund fünfundsiebzig Prozent der täglichen Kalorienmenge ausmachen sollten. Wer empfindlich auf Gluten reagiert, muss das bei seiner Lebensmittelauswahl natürlich berücksichtigen. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass eine entzündungshemmende Ernährung auch die gesündeste ist.^[66]

Vollkornprodukte, Obst und Gemüse enthalten außer Nährstoffen und komplexen Kohlenhydraten noch Ballaststoffe, also die äußeren Randschichten des Korns oder der Pflanzenfasern. Die unverdaulichen Ballaststoffe bieten dem Darm, einem gewundenen muskulösen Schlauch, den nötigen Widerstand, um den Speisebrei weiterzubefördern. Ist unsere Nahrung mit solchen Fasern stark angereichert, wirkt sich das auf die Dauer der Darmpassage aus. Ballaststoffreiche Nahrung wird schneller durch den Darm transportiert, und so verbleiben die beim Verdauungsprozess anfallenden, teilweise toxischen Abfallstoffe weniger lang im Körper.

Vorschläge und Anregungen zum achtsamen Umgang mit Essen und Ernährung

1. Beginnen Sie, die Übung der Achtsamkeit auch auf Ihre Essgewohnheiten anzuwenden, so wie Sie es

zuvor in Bezug auf Ihren Körper und Ihren Geist geübt haben.

2. Versuchen Sie, wenigstens eine Mahlzeit pro Tag voller Achtsamkeit zu essen. Verlangsamen Sie Ihre Bewegungen, damit Sie dem ganzen Ablauf aufmerksam folgen können. Lesen Sie die Beschreibung der Übung mit den drei Rosinen im ersten Kapitel nach. Wenn möglich, stellen Sie das Telefon während des Essens ab.
3. Achten Sie auf Farbe und Struktur Ihrer Speise. Denken Sie über Ursprung, Herkunft und Zusammensetzung Ihres Essens nach: Ist es künstlich produziert, in einer Fabrik hergestellt? Welche Zusätze sind enthalten? Ist es auf dem Feld gewachsen? Unter welchen natürlichen Bedingungen? Können Sie die Erde spüren, die Sonne, den Regen, all die natürlichen Elemente, die das Gemüse, das Obst, das Getreide haben wachsen und reifen lassen? Sind Sie sich auch all der menschlichen Anstrengungen bewusst, die nötig waren, damit die Nahrung zu Ihnen gelangt?
4. Fragen Sie sich, bevor Sie zu essen beginnen, ob Sie das, was Sie vor sich sehen, in Ihrem Körper haben wollen. Welche Menge davon? Hören Sie während des Essens auf Ihren Körper. Registrieren Sie es, wenn er »genug« sagt? Was tun Sie in diesem Moment? Was geht Ihnen durch den Kopf?
5. Achten Sie darauf, wie es Ihnen in den Stunden nach einer Mahlzeit geht. Fühlen Sie sich voll oder leicht? Sind Sie müde, oder fühlen Sie sich gestärkt? Haben Sie Blähungen oder andere Leibbeschwerden?

Können Sie einen Zusammenhang zwischen solchen Symptomen und bestimmten Speisen oder einer Kombination von Speisen herstellen, die für Sie unverträglich ist?

6. Lesen Sie beim Einkauf die Nährwertangaben auf den Verpackungen der Lebensmittel. Wie viel Fett ist enthalten? Sind es tierische oder pflanzliche Fette? Gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren? Gibt es Zusätze von Zucker oder Salz? Was sind die Hauptbestandteile? Laut Gesetz müssen die Zutaten in der Reihenfolge ihres Anteils an der Gesamtmenge des Produkts aufgeführt werden, der Hauptbestandteil steht also an erster Stelle.
7. Achten Sie auf Ihre Gelüste. Hinterfragen Sie sie. Wonach verlangt es Sie *wirklich*? Bekommen Sie es, wenn Sie dieses oder jenes essen? Reicht Ihnen eine kleine Menge, oder hat Ihr Verlangen danach Suchtcharakter? Können Sie den Moment vorübergehen lassen und Ihr Gelüst als emotionalen oder gedanklichen Impuls wahrnehmen? Gibt es eine gesündere und befriedigendere Alternative?
8. Wenn Sie kochen, tun Sie es achtsam? Versuchen Sie es einmal mit einer Kartoffelschäl-Meditation. Können Sie beim Kartoffelschälen ganz präsent sein? Achten Sie während des Schälens auf den Atem, auf Ihren ganzen Körper. Wie fühlt es sich an, wenn Sie Ihr Essen auf diese Weise zubereiten?
9. Welche Zutaten benötigen Sie für Ihre Lieblingsgerichte? Welche Mengen an Sahne, Butter, Milch, Eiern, Fett, Zucker und Salz? Suchen Sie nach Alternativen, wenn Sie feststellen, dass Sie so nicht

mehr essen wollen. Es gibt mittlerweile sehr delikate Rezepte, bei denen Sie mit einem Minimum an Fett, Eiweiß, Salz und Zucker auskommen. Statt Sahne verwenden Sie Magerjoghurt, statt Butter oder Schmalz Olivenöl, und statt mit Zucker süßen Sie mit Fruchtdicksäften.

32. Stressfaktor Welt und Umwelt

Unsere Welt, der Himmelskörper, den wir Erde nennen, ist offenbar von einem Fieber befallen, ausgelöst von Treibhausgasen, unter denen Distickstoffoxid und Methan noch weitaus folgenreicher sind als Kohlendioxid. Die Diagnose ist besorgniserregend und die Prognose nicht günstig. Nach Ansicht der Mehrzahl der Klimaforscher könnte sie sogar noch sehr viel schlechter ausfallen, denn bei all ihrem Wissen und aller Komplexität ihrer Computermodelle fehlt ihnen die empirische Basis für die Wahl geeigneter Gegenmaßnahmen, denn die Situation, vor der sie stehen, ist beispiellos. Grundlage der Diagnose sind Symptome wie das rasante Schmelzen der Gletscher und des Polareises sowie eine massiv ansteigende Konzentration von CO_2 und anderer Treibhausgase in der Atmosphäre, bewirkt durch das Verbrennen fossiler Energieträger und das Abholzen der Regenwälder. Das planetarische Fieber ist also unmittelbare Folge menschlicher Eingriffe in die Natur. Unter anderem im Zuge der Bevölkerungsexplosion beanspruchen Landwirtschaft, Viehzucht und Industrialisierung immer mehr Flächen, vernichten weltweit die Urwälder und setzen damit immer mehr Treibhausgase frei. Wir durchbrechen die natürlichen Kreisläufe, die das planetarische Gleichgewicht, die »Homöostase der Erde«, aufrechterhalten und – zum Beispiel über die regulierende Funktion der Regenwälder und der großen Meeresströmungen – dafür sorgen, dass die Wetterbedingungen seit Jahrzehntausenden innerhalb einer

natürlichen Schwankungsbreite stabil geblieben sind. Diese Balance gerät jetzt in einem Maß unter Druck, wie es nie zuvor in der Geschichte der Menschheit der Fall gewesen ist. Die möglichen Folgen für die Zukunft unseres Planeten, unser aller Heimat und die unserer Kinder und Kindeskinde, für die gesamte Menschheit und alle anderen Spezies der Erde sind dramatisch.

Es ist also an der Zeit, uns der Konsequenzen unseres Tuns bewusst zu werden, nicht nur als Einzelne, sondern als Menschheit, und uns im Klaren zu werden über den Preis, den wir für unser Handeln zu bezahlen haben. Dabei geht es nicht allein um unser persönliches Wohl, sondern um das Wohl und das Überleben des gesamten Ökosystems, des großen Zusammenhangs, von dem wir nur ein kleiner Teil sind. Woran unser Planet krankt, ist Menschenwerk, ein Werk des menschlichen Geistes, und in ihm liegt auch der Schlüssel zur Heilung. Kennt er sich selbst, ist er fähig zu all der Weisheit, Schönheit und Zartheit, die aus der Kulturgeschichte des Menschen spricht und wie sie in den Künsten und Wissenschaften zum Ausdruck kommt, in Bauwerken, Musik, Dichtung, Medizin und technologischen Errungenschaften oder was immer uns in den bedeutenden Museen, Universitäten und Konzertsälen der Welt an kulturellem Erbe entgegentritt. Kennt dieser Geist sich nicht, führt das zu Ignoranz, Grausamkeit, Unterdrückung, Gewalt, Völkermord, Holocaust, Tod und Vernichtung unvorstellbaren Ausmaßes. Achtsamkeit im Kleinen und Großen ist bei weitem kein Luxus. Im Kleinen kann sie für uns ein befreiendes Mittel sein, um auf persönlicher Ebene ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Im Großen ist sie eine Notwendigkeit, wenn wir als Menschheit überleben und dem Namen gerecht werden wollen, den wir uns selbst als Spezies

gegeben haben: *homo sapiens sapiens*, »die Gattung, die weiß und um ihr Wissen weiß«, mit anderen Worten: die ihrer Fähigkeit zum Gewahrsein gewahr ist. Bei allem, was sich in der Geschichte des Menschen weiterhin ereignen wird, kommt der Achtsamkeit angesichts des Zustandes unseres Planeten und seines ökologischen Gleichgewichts eine wichtige, wenn nicht entscheidende Rolle zu. Man kann also nur begrüßen, dass sie jetzt auch in die politischen und ökonomischen Diskussionen und Initiativen Einzug hält.

Im letzten Kapitel über Ernährung und Ernährungsstress hatten wir festgestellt, wie selbstverständlich uns in den Ländern der Ersten Welt der Überfluss an Lebensmitteln erscheint. Aber die Veränderung des Klimas bedroht, unter anderem in Form von Dürren, zunehmend die Ernten in verschiedenen Teilen der Welt, und mit der weiteren Erderwärmung wird sich die Situation noch weiter verschärfen. Erneut zeigt sich, wie alles miteinander zusammenhängt, und wir täten gut daran zu erkennen, wie sehr unser persönliches Wohl und das unserer Nachkommen von dem größeren ökologischen und geopolitischen Kräftespiel abhängig ist. In Zukunft wird es immer schwieriger werden, sich in einer vergifteten Welt und Umwelt noch gesund zu ernähren. Zu viele unbekannte Faktoren spielen dabei eine Rolle, deren toxische Langzeitfolgen wir kaum abschätzen können. So können wir uns vermeintlich gesund, das heißt fett-, cholesterin-, salz- und zuckerarm ernähren, viel Gemüse und Obst essen und damit viele komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe zu uns nehmen und trotzdem ein hohes Erkrankungsrisiko haben, wenn unser Trinkwasser durch illegale Chemieeinleitungen verseucht, der Fisch, den wir essen, mit Quecksilber und

PCBs angereichert und unser Obst und Gemüse mit Pestiziden belastet ist.

Wenn wir also über das Verhältnis von Gesundheit und Ernährung nachdenken, so müssen wir das in einem weiteren Sinne als gewöhnlich tun. Die *Qualität* der Nahrungsmittel, die wir einkaufen, ist ein wesentlicher Faktor. Also müssen wir uns fragen, wie das Gemüse, Obst oder Fleisch, das wir essen, erzeugt wurde und welche Zusatzstoffe es enthält. Wenn wir uns dieser Aspekte und Zusammenhänge bewusst sind, sind wir wenigstens in der Lage, vernünftige Entscheidungen darüber zu treffen, was wir häufig, selten oder besser überhaupt nicht essen sollten, damit wir, mangels echter Einblicke in die tatsächliche Schadstoffbelastung unserer Nahrung, wenigstens unser Risiko gering halten können. Die Bücher des schon erwähnten Michael Pollan können dabei eine wertvolle Hilfe sein.

Vielleicht müssen wir heutzutage auch unsere Definition von »Lebensmittel« überdenken und gegebenenfalls erweitern. Ich betrachte gerne alles als Lebensmittel, was wir in unseren Körper aufnehmen und was ihn mit Energie versorgt oder ihm dabei hilft, andere Lebensmittel als Energieträger zu erschließen. So gesehen sind Wasser und Luft elementare Lebensmittel. Die Qualität der Luft, die wir atmen, und des Wassers, das wir trinken, hat unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit. In Massachusetts ist das Trinkwasser mancher Aufbereitungsanlagen so verseucht, dass einzelne Städte ihr Trinkwasser aus anderen Teilen des Landes importieren müssen. Auch verschiedene Quellen sind in diesem Staat inzwischen kontaminiert. In Los Angeles weist die Luft an vielen Tagen im Jahr so hohe Schadstoffkonzentrationen auf, dass Warnungen an die Bevölkerung herausgegeben werden. Man fordert Kinder,

ältere Menschen und Schwangere auf, sich nicht im Freien aufzuhalten. Wenn man sich Boston von Westen kommend nähert, sieht man die verschmutzte Luft oft als eine gelblich braune Dunstschicht über der Stadt hängen. Es kann kaum gesund sein, ein Leben lang jeden Tag diese Luft einzuatmen. In vielen unserer Städte herrschen heutzutage diese Luftverhältnisse, in einigen sind sie sogar schon Dauerzustand.

Da wir alle davon betroffen sind, sollte sich auch jeder von uns über die Qualität der Atemluft und des Trinkwassers als »Lebensmittel« Gedanken machen. Verwendet man Leitungswasser für Getränke oder zum Kochen, kann man es filtern, um auf Nummer sicher zu gehen. Oder aber man kauft Wasser in Flaschen. Vielleicht widerstrebt es Ihnen, für das Trinkwasser auf diese Weise doppelt zu zahlen, aber auf lange Sicht ist es vernünftiger, besonders für schwangere Frauen oder für Eltern, die ihre Kinder dazu anhalten wollen, Wasser statt Limonade zu trinken. Natürlich muss man sich vorher über die Qualität des Leitungswassers oder des abgefüllten Wassers informieren, denn Letzteres muss keineswegs immer besser sein, was auch vom Material der Flaschen abhängt.

Auf einem anderen Blatt steht die Luftverschmutzung. Wenn Sie im unmittelbaren Emissionsradius von Kraftwerken, anderer Industrieanlagen oder auch nur im Stadtzentrum wohnen, können Sie wenig tun, um sich zu schützen, allenfalls sich von Rauchern fernhalten und die Luft anhalten, bevor Sie in die Abgaswolke eines Busses oder Lkws geraten. Erst durch eine konsequente Gesetzgebung und die richtigen politischen Entscheidungen über einen längeren Zeitraum hinweg lässt sich etwas für die Sauberkeit von Wasser, Luft und Böden tun. Allein schon die eigene Gesundheit kann also

Motiv genug sein, einen Teil seiner Energie auf ein entsprechendes politisch-soziales Engagement zu verwenden. Es liegt im ureigenen Interesse von uns allen, die Natur zu schützen. Als einzelne Verbraucher können wir die Schadstoffe im Essen nicht entdecken, sondern müssen uns auf die Umwelt- und Gesundheitsbehörden verlassen. Kommen sie ihrer Aufgabe, unser Essen von Giften frei zu halten, nicht nach, weil sie mit unzureichenden Standards oder Kontrollverfahren arbeiten, kann unsere Gesundheit und die nachfolgender Generationen – wie uns erst jetzt nach und nach bewusst wird – auf dem Spiel stehen.

Es ist leicht, die Umwelt zu vergiften, aber schwer, sie wieder von den Giften zu befreien. Das Pestizid DDT sowie PCB-Rückstände aus der Elektronikindustrie lassen sich bereits überall in der Natur nachweisen, sie sind in unserem Körperfett eingelagert und finden sich, traurig genug, auch in der Muttermilch. Pestizide, die in den USA inzwischen verboten sind und zu denen auch das DDT gehört, werden von amerikanischen Herstellern nach wie vor in Dritte-Welt-Länder verkauft. Ironischerweise behandelt man dort jene Ernten mit ihnen, die für den Export in die USA bestimmt sind, unter anderem Ananas und Kaffee. So bekommen wir die Umweltgifte, die wir zuvor in andere Länder exportiert haben, mit unseren Nahrungsmittelimporten zurück. (Diese Zusammenhänge werden aufschlussreich in dem Buch *Circle of Poison* von David Weir und Mark Schapiro dargestellt.)

Während die Pestizidhersteller über diese Vorgänge natürlich Bescheid wissen, bleiben sie den Verbrauchern meistens unbekannt. Wir gehen davon aus, dass unsere Gesetzgebung den Anbau hierzulande hinreichend schützt. Doch diese Gesetze haben keinen Einfluss darauf, was in Costa Rica, Kolumbien, Mexiko, Chile, Brasilien und auf den

Philippinen auf den Plantagen gespritzt wird, Länder, aus denen wir einen großen Teil unseres Bedarfs an Kaffee, Bananen, Ananas, Tomaten und Paprika beziehen. Noch schlimmer: Die in Ländern der Dritten Welt eingesetzten Pestizide werden normalerweise von Feldarbeitern ausgebracht, die keinerlei Unterweisung in der sicheren Verwendung der Chemikalien erhalten haben, um die Belastung der Pflanzen und auch die Gefahr für die eigene Gesundheit so gering wie möglich zu halten. Berichten der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge gibt es jedes Jahr fünfhunderttausend Fälle von Pestizidvergiftungen unter den Landarbeitern und Tausende Todesfälle, die sich auf den Pestizideinsatz zurückführen lassen. Inzwischen wird die Umwelt weiterhin global mit Pestiziden überschwemmt. Laut der Environmental Protection Agency (EPA) werden allein in den USA jedes Jahr mehr als zwei Milliarden Tonnen auf den Feldern ausgebracht. Die Auswirkungen dieser ungeheuren Belastung der natürlichen Umwelt und der Nahrungskette sind völlig unabsehbar.

Erst seit relativ kurzer Zeit beginnen wir zu verstehen, dass wir gemeinsam einen kleinen Planeten bewohnen, der nicht unverwundbar ist, sondern durch unser Tun in Bedrängnis und schließlich aus den Fugen geraten kann. Auch auf planetarischer Ebene steht alles miteinander in Zusammenhang. Wie der menschliche Körper ist auch das Ökosystem der Erde ein dynamisches System, das durch Stabilität und Störbarkeit zugleich gekennzeichnet ist. Durch dauernde Belastungen kann sein homöostatisches und allostatistisches Gleichgewicht an seine Grenze gebracht werden und – sofern diese überschritten wird – schließlich abrupt zusammenbrechen. Es ist unser Tun, das den Planeten an diese Grenze bringt. Wenn wir diesen Umstand weiterhin

ignorieren, könnte das Ergebnis der Untergang der Menschheit sein.

Die überwältigende Mehrheit der Wissenschaftler ist sich einig, dass wir bereits gefährlich weit gegangen sind, und die Welt fängt langsam an zu verstehen, was Menschenwerk anzurichten vermag. Die Meere sind in unvorstellbarem Ausmaß verseucht und die unersetzlichen tropischen Regenwälder, zugleich wichtige Sauerstofflieferanten, sind bis auf kleine Restbestände abgeholzt. Wir laugen die Böden bis zur Unfruchtbarkeit aus, belasten die Atmosphäre mit Kohlendioxid und verändern so weltweit das Klima. Wir haben der Ozonschicht mit FCKWs zugesetzt und uns dadurch einer gefährlich hohen Belastung durch UV-Strahlen ausgesetzt. Wir vergiften das Wasser, die Luft, die Böden, die Vegetation und die Tierwelt.

Vielen von uns erscheinen diese Themen, wenn sie darüber lesen oder aus den Nachrichten erfahren, als etwas, das sich fern von ihnen abspielt, oder als Hysterie und Panikmache romantischer Naturschwärmer. Innerhalb der kommenden zehn, zwanzig Jahre werden wir jedoch die Auswirkungen hautnah zu spüren bekommen, wenn wir der Umweltzerstörung jetzt nicht Einhalt gebieten und die Freisetzung von Treibhausgasen nicht drastisch reduzieren. Es ist offensichtlich, dass wir die Symptome des Klimakollapses längst zu spüren bekommen, zum Beispiel in Form von Stürmen, die in wachsender Zahl und Heftigkeit auftreten. Die Hurrikans Katrina und Sandy, die 2005 über New Orleans und 2012 in der Karibik und im Südosten der USA wüteten, sind möglicherweise nur der Auftakt für das, was in den nächsten Jahren noch auf uns zukommen wird. Aber nicht nur von Menschen bewirkte Naturkatastrophen, sondern auch schwere Gesundheitsschäden werden für

gegenwärtige und künftige Generationen zunehmend zum Problem. Die stärkere UV-Strahlung, Umweltgifte und Schadstoffrückstände in der Nahrung werden die Gesundheit gegenwärtiger wie künftiger Generationen erheblich belasten und zu einem verstärkten Auftreten von Hautkrebs und anderen Krebsformen führen sowie zu einem Anstieg der Zahl der Fehlgeburten und Missbildungen bei Neugeborenen.

Obwohl wir über die Medien einschließlich des Internets täglich über Umweltfragen informiert werden, schenken wir den Meldungen, sei es aus Gleichgültigkeit oder aus dem Gefühl der Ohnmacht, meistens wenig Beachtung. Die Umweltzerstörung ist ein Thema, von dem sich viele entweder nicht betroffen fühlen oder angesichts dessen sie sich hilflos vorkommen.

Aber allein schon die bewusste Beschäftigung mit der Problematik, mit ihren Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen und die des gesamten Planeten ist ein erster wichtiger Schritt zur Veränderung. Jeder von uns ist ein zwar kleiner, aber wichtiger Teil dieser Welt, wichtiger vielleicht, als er selbst ahnt. Wer sich in Umweltfragen informiert und bewusster wird, wer seine Einstellung und sein Verhalten auch nur in kleinen Dingen ändert, und sei es bei der Vermeidung von Hausmüll, leistet damit bereits einen Beitrag zur Veränderung der Welt.

Die Umweltprobleme wirken sich längst auf uns und unsere Gesundheit aus, belasten uns nicht nur physisch, sondern auch psychisch, ob uns das bewusst ist oder nicht. Unser seelisches Wohl hängt nicht zuletzt davon ab, dass wir uns in die Stille der Natur zurückziehen können, an einen Platz, der fern ist vom menschengemachten Lärm der Flugzeuge, Autos und Maschinen. Weniger offensichtlich, aber dafür umso unheimlicher ist die Bedrohung, die von der Atomkraft

ausgeht. Ein nuklearer Unfall oder Angriff könnte weite Striche des Lebens auf der Erde innerhalb von zwanzig Minuten auslöschen. Auch wenn wir nicht ständig darüber nachdenken, leben wir mit dem psychologischen Stress dieses Wissens, das unsere Kinder mit uns teilen, die, wie Studien belegen, zutiefst beunruhigt von der Möglichkeit einer nuklearen Katastrophe sind.

Wenn es uns nicht gelingt, durch ein neues, ganzheitliches Denken den Gang der Entwicklung radikal umzuwenden, gibt uns der bisherige Verlauf der Geschichte wenig Grund zum Optimismus. Bis jetzt wurde noch jedes Waffensystem, das man entwickelt hat, auch eingesetzt, mit Ausnahme der nuklearen Mittelstreckenraketen. Die Abschaffung dieser Raketensysteme durch die USA und die ehemalige UdSSR war, zusammen mit den Maßnahmen zur nuklearen Rüstungsbegrenzung, gewiss ein wichtiger Schritt zur Verringerung der Gefahr eines Atomkriegs, aber eben nur ein erster Schritt. Wir Amerikaner hielten es für moralisch vertretbar, mit Hilfe der Atombombe zwei Städte auszulöschen. Es ist also keineswegs nur »die Gegenseite«, die mit verheerender Gewalt gegen die Zivilbevölkerung vorgeht, wenn die entsprechenden Voraussetzungen gegeben sind, sondern wir werden dann schnell selbst zur »Gegenseite«. Was wir brauchen, ist ein Denken im Sinne des Miteinanders und nicht der Polarisierung in »wir« und »die anderen«, in »gut« und »böse«. Wenn es uns nicht gelingt, in unserem Denken und Fühlen zu einem »Wir« zu finden, das alle Seiten umfasst, schaffen wir, anstatt auf globaler Ebene einen echten Heilungsprozess einzuleiten, nur die Bedingungen für immer weitere Feindbilder und neue Gewaltbereitschaft.

Eine weitere, immer wieder heruntergespielte Gefahr, der

wir uns als Gesellschaft bewusst werden müssen, ist die Bedrohung unserer Umwelt und unserer Gesundheit durch den in Kernkraftwerken und bei der Herstellung von Nuklearwaffen anfallenden Atommüll. Die Frage der sicheren Endlagerung dieser hochradioaktiven Stoffe, die für Hunderttausende Jahre strahlen, ist noch immer nicht in realistischer Weise gelöst, und Atomindustrie wie Regierung verharmlosen die Gefahr für die Bevölkerung bis auf den heutigen Tag. Plutonium ist die gefährlichste uns bekannte Substanz, eine von Menschen produzierte Bedrohung. Die Aufnahme eines einzigen Atoms Plutonium kann tödlich sein. Dennoch verschwinden aus Waffenfabriken viele Kilogramm, genug für ein ganzes Arsenal selbstgebastelter Atombomben.

All dies sind brisante Themen, mit denen wir uns wohl oder übel befassen müssen. Jeden Tag werden wir mit entsprechenden Meldungen konfrontiert, und möglicherweise müssen wir unser Konzept von dem, was wir in uns »aufnehmen«, erweitern und, abgesehen von der stofflichen Nahrung, darunter auch das verstehen, was in Form von Informationen, Bildern und Lauten – vielleicht ohne uns im Geringsten bewusst zu werden – ständig auf uns eindringt. Dank moderner Technologie leben wir heute in einem »Informationszeitalter«. Wir versinken in einer Flut von Informationen und »schlucken«, was immer uns durch Zeitung, Radio, Fernsehen und Onlinedienste vorgesetzt wird. Eine Datenschwemme, die unser Denken und Fühlen, unsere Weltanschauung und unser Lebensgefühl weit mehr beeinflusst, als wir wahrhaben wollen. Information selbst ist in vielerlei Hinsicht zu einem erheblichen Stressfaktor geworden. Warum sonst wäre das Kürzel TMI für »too much information« so verbreitet in der heutigen amerikanischen Alltagssprache? Es ist wahr, wir ertrinken in »Information«.

Aber zugleich fehlt es uns an echtem Wissen, aus dem einsichtiges Handeln erwachsen könnte. Hier sind wir von einem »Zuviel« weit entfernt, und von »too much wisdom« kann schwerlich die Rede sein.

Wir werden jeden Tag mit Nachrichten aus aller Welt überhäuft, die meisten davon schlechter Natur. Die Inhalte dieses ständigen Stroms von Meldungen über Tod, Zerstörung und Gewalt nehmen wir kaum noch richtig wahr. Ich erinnere mich noch, wie während des Vietnamkriegs viele Familien nichts dabei fanden, im Fernsehen die Kriegsszenen und Angaben der Opferzahlen als Hintergrund zum Abendessen zu verfolgen.^[67] Man braucht nur an irgendeinem Tag der Woche für eine Weile das Radio laufen zu lassen und wird wahrscheinlich nicht lange bis zur nächsten Schreckensmeldung warten müssen.

All das haben wir täglich zu verdauen. Man muss sich fragen, welche Konsequenzen es für den Einzelnen, aber auch für die Gesellschaft hat, stündlich über all die Probleme, Missstände und Katastrophen in der Welt in minuziöser Weise auf dem Laufenden gehalten zu werden, ohne auf diese Flut beunruhigender Tatsachen im Geringsten Einfluss zu haben. Wenn auch die Möglichkeit bleibt, durch moralische oder materielle Unterstützung, über Solidaritätserklärungen oder die Teilnahme an Spendenaktionen wenigstens mittelbar etwas zu bewirken, so ist doch eine naheliegende Folge der Reizüberflutung die Abstumpfung gegenüber fremdem Leid. Das Schicksal unserer Mitmenschen wird so zum Teil eines Hintergrundgeschehens aus Elend und Gewalt, mit dem wir täglich leben. Sofern es sich nicht um eine besonders entsetzliche Meldung handelt, nehmen wir es wahrscheinlich nicht einmal mehr bewusst wahr.

Aber wir nehmen die Bilder in uns auf, ebenso wie die Reklamebotschaften, die man uns eintrichtert. Das zeigt sich dann während der Meditation, in der all das im Geist aufsteigt, was aus den Nachrichtensendungen und Werbespots in ihn eingesickert ist. Werbefachleute bekommen bekanntlich eine Menge Geld dafür, dass sie Mittel und Wege finden, die Kaufbotschaften effektiv in unsere Köpfe zu pflanzen.

Neben dem Internet ist das Fernsehen zentraler Vermittler dieses täglichen Zustroms an Reizen, der uns über Satellit, Kabel, YouTube, Downloads und Live-Streaming rund um die Uhr erreicht. Studien zufolge läuft der Fernsehapparat in einem normalen amerikanischen Haushalt sieben Stunden täglich. Viele Kinder verbringen zwischen drei und sieben Stunden vor dem Fernseher, mehr Zeit, als sie jeder anderen Beschäftigung widmen, abgesehen von den Stunden des Schlafs. Während dieser Zeit sind sie einer Unmenge von Informationen ausgesetzt, einer Unzahl vielfach hektischer, schriller und furchterregender Bilder und Geräusche, einer künstlichen, zweidimensionalen Phantomwelt, deren einziger Bezug zu ihrer wirklichen Lebenswelt darin besteht, einen großen Teil ihrer Zeit zu beanspruchen.

In den jetzt sehr populären Horrorstreifen begegnen sie erst recht exzessiver Gewalt und blankem Sadismus, einer grotesk überzeichneten Scheinwelt aus Mord und Vergewaltigung mit drastischen Darstellungen zerstückelter und zeretzter Leiber. Derartige Szenen gehören heute zum Konsumalltag des noch labilen kindlichen Gemüts, das der Verzerrung der Wirklichkeit kaum etwas entgegenzusetzen hat. Diese Bilder können die seelische Entwicklung von Kindern stark beeinträchtigen, insbesondere dann, wenn es

nicht entsprechend starke positive Einflüsse im Leben des Kindes gibt, die ein Gegengewicht zu bieten vermögen. Für viele Kinder verblasst die Wirklichkeit im Vergleich zu den aufregenden Eindrücken der Filme und Computerspiele. Zugleich findet eine zunehmende Reizabstumpfung statt, und die Filmindustrie muss zu immer drastischeren Darstellungsmitteln greifen und immer mehr Gewalt präsentieren, um die jungen Betrachter noch zu fesseln.

Diese Dauerversorgung mit den Bildern der Gewalt bleibt nicht ohne Folgen für die Psyche unserer Kinder und damit auch für die Gesellschaft. Wir bekommen die Auswirkungen in Form der zunehmenden Schikanen an den Schulen zu spüren, ganz zu schweigen von der nicht abbreißenden Serie der Amokläufe. Columbine, Aurora, Tucson, Milwaukee: entsetzliche Bluttaten, von denen die letzten drei innerhalb weniger Jahre und die letzten zwei innerhalb weniger Wochen verübt wurden. Das neueste Beispiel ist das Massaker an der Sandy-Hook-Grundschule in Newtown. Es gibt mehr als genug Berichte über jugendliche Täter, die sich die Gewaltszenen im Fernsehen zum Vorbild genommen und anschließend zur Waffe gegriffen haben. Es sieht so aus, als stellte sich in ihren Köpfen die Wirklichkeit als eine Erweiterung des Filmgeschehens dar, als seien das Leiden und die Angst anderer Menschen belanglos und als sei ihr Leben ohne Wert. Schätzungen zufolge bekommen amerikanische Kinder bis zu ihrem siebzehnten Lebensjahr durchschnittlich rund zweihunderttausend Gewalttaten und dreiunddreißigtausend Morde im Fernsehen zu sehen. Diese Art von Bilderkonsum scheint eine Abspaltung menschlicher Regungen wie Teilhabe und Mitgefühl bewirken zu können, so dass sogar schon Kinder keinerlei Mitleid mehr mit den Opfern haben. Vor allem die Dauerberieselung mit Worten,

Bildern und Tönen setzt das Nervensystem unter Stress. Wenn man von frühmorgens bis spätabends bei jeder Gelegenheit Radio oder Fernseher laufen lässt, schon beim Aufstehen, auf dem Weg zur Arbeit, beim Abendessen und bis zum Schlafengehen, füllt man sich mit einem Wust an Eindrücken, die mit dem eigenen Leben nichts zu tun haben. Wie unterhaltsam oder interessant ein Programm auch immer sein mag, als Erlebnis bleibt es meist flach und ohne dauerhaften Wert. Deshalb ist aber der Dauerkonsum von irgendwelchem »Schrott«, mit dem wir den Hunger unseres Geistes nach Neuigkeiten und Unterhaltung stillen, nicht folgenlos: Wir verdrängen damit aus unserem Leben etwas sehr Bedeutsames, nämlich die Zeit für Stille und Frieden, die Zeit, um einfach nur zu sein, um einmal wirklich nichts zu tun oder uns umgekehrt konzentriert einer Sache zu widmen, Zeit zum Nachdenken oder zum entspannenden Spiel, zum echten menschlichen Kontakt. Die Dauererregung unseres Geistes, die uns in der Meditation so deutlich vor Augen tritt, wird durch den unablässigen Internet-, Fernseh-, Radio- und Zeitungskonsum in Gang gehalten und verstärkt. Ständig schütten wir unseren Geist mit mehr Reizen zu, auf die er zu reagieren, über die er nachzudenken, sich zu beunruhigen oder zu ereifern hat – als ob unser realer Alltag nicht schon genug davon mit sich brächte. Das Paradoxe an der Sache ist, dass wir uns der Medien bedienen, um von unseren eigenen Sorgen Abstand zu nehmen, um uns von unseren Problemen abzulenken, um uns unterhalten zu lassen und zu entspannen.

Aber so funktioniert es nicht. Fernsehen bewirkt fast nie körperliche Entspannung, denn die Reizüberflutung ist sein »eigentliches Element«. Außerdem macht Fernsehen süchtig. Gerade viele Kinder sind fernsehsüchtig und wissen nichts mit sich anzufangen, wenn der Apparat nicht läuft. Es ist ein so

bequemes Mittel, der Langeweile zu entkommen, dass sie kaum noch mit der Aufgabe konfrontiert sind, ihre Zeit aktiv zu gestalten, zum Beispiel im kreativen Spiel oder mit Malen oder Lesen. Fernsehen wirkt so hypnotisierend, dass viele Eltern es als Babysitter einsetzen, um sich eine Ruhepause zu verschaffen. Aber auch viele Erwachsene sind nicht minder süchtig nach Soap-Operas, Sitcoms oder Nachrichtensendungen. Man muss sich fragen, wie sich diese Art von Medienkonsum auf das Familienleben und die Kommunikation in der Familie auswirkt. Und was für das Fernsehen gilt, trifft natürlich nicht weniger auf die stationären oder mobilen Spielecomputer zu, die heute unabdingbar zum Unterhaltungsinventar unserer Kinder gehören, damit sie stets beschäftigt sind.

All diese Beobachtungen und Betrachtungen sind Beispiele für Formen, in denen wir dem »Umweltstress« ausgesetzt sind, und sollen vor allem als Denkanstöße dienen. Es gibt immer verschiedene Perspektiven, aus denen sich diese Themen betrachten lassen, niemand kann sie in ihrer ganzen Komplexität erfassen, und es gibt auf sie auch nicht die einzig »richtige« Antwort. Die Beispiele sollen aufrütteln und dazu anregen, die eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen zu überprüfen, den eigenen Lebensraum bewusster wahrzunehmen und achtsamer mit ihm umzugehen. Die geschilderten Phänomene prägen unser aller Leben, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht und ob wir wollen oder nicht. Dennoch steht es uns frei, eine bewusste Wahl zu treffen, in welchem Verhältnis wir zu ihnen stehen wollen.

Jeder von uns ist dem Umweltstress ausgesetzt, und jeder von uns muss ihm gegenüber eine eigene Haltung finden. Wir leben nicht in einem Vakuum. Innere und äußere Welt sind

nicht mehr voneinander geschieden als Körper und Geist. In der Klinik gehen wir besonders auf diese Themen ein, weil wir der Überzeugung sind, dass unsere Patienten eine Handhabe brauchen, um die Probleme in ihrer Umwelt ebenso bewusst wahrzunehmen und zu bearbeiten wie ihre persönliche Problematik. Nur so gelingt es ihnen, ihr ganzes Leben mit Achtsamkeit zu durchdringen und mit sämtlichen Kräften, die in ihm wirksam sind, auf konstruktive Weise umzugehen.

In Zukunft wird der Umweltstress noch weiter anwachsen. In den frühen siebziger Jahren sagte Stewart Brand, der als Herausgeber des *Whole Earth Catalog* bekannt geworden ist, das Aufkommen von Narrowcasting und »Smart Television« voraus, mit dem wir zu jeder beliebigen Tageszeit die erwünschten Programme und Informationen abrufen können. Diese Prophezeiung ist inzwischen eingetreten, und längst sorgen Computer, Handys und Multimedienetzwerke dafür, dass die Informationskanäle stets geöffnet und in Reichweite sind. Und alles spricht dafür, dass das erst der Anfang ist. Das digital gesteuerte Eigenheim und der Privatroboter erscheinen bereits am Horizont. Wenn diese und künftige Errungenschaften uns auch in gewisser Weise unabhängiger machen, einen Zuwachs an Freiheit und Flexibilität bescheren, müssen wir uns doch davor hüten, uns in eine Lebensform hineinpresse zu lassen, in der wir auf wandelnde Datenprozessoren und Entertainment-Konsumenten reduziert sind.

Je komplexer unsere Welt wird, je mehr sie in unseren Privatbereich eindringt und auf unsere Psyche Einfluss nimmt, umso wichtiger wird für uns die Übung des Nicht-Tuns. Wir bedürfen ihrer, um unseren Geist gesund zu erhalten und zu erkennen, wer wir in Wirklichkeit sind,

jenseits unserer Rollen in der Welt, jenseits von Benutzernamen, Passwörtern, PINs und Kreditkartennummern. Meditation wird für uns immer mehr zur Notwendigkeit, um mit den Stressfaktoren eines sich ständig beschleunigenden Zeitalters zurechtzukommen und dabei nicht zu vergessen, was es bedeutet, Mensch zu sein.

Keine der Innovationen, die jetzt schon Realität sind oder noch auf uns zukommen werden, stellt uns jedoch vor unüberwindliche Probleme. Sie alle sind das Produkt des menschlichen Geistes und der äußere Ausdruck seines Wirkens in der Welt. Die neuen Herausforderungen können durch denselben Geist, der sie geschaffen hat, auch bewältigt werden, wenn er lernt, sein Potenzial zu Weisheit und Harmonie zu entwickeln und – in seinem eigenen Interesse – zur Einsicht in den Zusammenhang des Ganzen zu kommen. Dazu müssen wir über seine Impulse von Hass, Gier und Furcht hinauswachsen. Durch die Arbeit an uns selbst und unser Wirken in der Welt kann jeder von uns einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass diese Vision Wirklichkeit wird. Wenn wir begreifen, dass wir nicht gesund sein können in einer Umwelt, die über ihre äußerste Belastungsgrenze und ihre Regenerationskräfte hinaus strapaziert ist, ist dies vielleicht der Beginn eines anderen Umgangs mit unserem Lebensraum und uns selbst. Vielleicht verstehen wir dann ebenfalls, dass es auch auf dieser Ebene nicht ausreicht, die Symptome zu bekämpfen, sondern dass wir uns mit den tiefer liegenden Ursachen auseinandersetzen müssen. Innere wie äußere Heilung setzt eine sensible Einstimmung auf alle Ebenen voraus: die körperliche, geistige, seelische, die mitmenschliche und die weltliche. Wollen wir in positiver Weise Einfluss auf die Probleme unserer Umwelt nehmen, müssen wir immer wieder zu unserer eigenen Mitte

zurückfinden, in unserem eigenen Leben Bewusstheit pflegen und uns um Harmonie und Heilsein bemühen. Das Problem von Information liegt weniger in der Frage ihrer Verfügbarkeit als in unserer Fähigkeit, die uns verfügbaren Informationen mit »verständiger Aufmerksamkeit« zu behandeln, sie wirklich zu erwägen, Verbindungen und Zusammenhänge zu erkennen, um sie in den Dienst der Gesundheit und Gesundung des Einzelnen und des Ganzen zu stellen.

Immerhin gibt es Anzeichen, die optimistisch stimmen, dass sich auf politischer, ökonomischer und technologischer Ebene etwas tut. Während die Achtsamkeit stärker ins Bewusstsein der Gesellschaft dringt, spielt sie auch im öffentlichen Leben und seinen Institutionen zunehmend eine Rolle. Und so besteht die Hoffnung, dass dank dieses langsamen Bewusstseinswandels der Achtsamkeit auch auf der politischen Entscheidungs- und Handlungsebene künftig ein größerer Stellenwert zukommt. Ein Beispiel für diese Entwicklung bietet der schon in Kapitel 28 erwähnte angesehene Makroökonom Jeffrey Sachs vom Earth Institute der Columbia University. Vor kurzem hat er in einem leidenschaftlichen und wohlbegründeten Plädoyer die These vertreten, dass bei der Lösung eines jeden der großen Probleme, denen wir uns auf nationaler und folglich auch internationaler Ebene gegenübersehen, dem Prinzip der Achtsamkeit primäre Bedeutung eingeräumt werden müsse. In seinem Buch *The Price of Civilization* nimmt er eine systematische Analyse der gesellschaftlichen Missstände und der ökonomischen Krise in den USA vor und tritt mit stichhaltigen Argumenten für die Achtsamkeit als vorrangigen Lösungsweg ein. Interessant dabei ist, dass er seinen Ansatz

klinische Ökonomie nennt, offenbar in Analogie zum Verhältnis, das ein Arzt zu seinem Kranken einnimmt. Auf der Grundlage seiner fünfundzwanzigjährigen Erfahrungen im Umgang mit Wirtschaftskrisen in Lateinamerika, Osteuropa und Afrika stellt er die folgende Diagnose unserer wirtschaftlichen Probleme:

»Der wirtschaftlichen Krise Amerikas liegt eine moralische Krise zugrunde. Es handelt sich um den Niedergang der bürgerlichen Werte innerhalb der politischen und ökonomischen Führung der USA. Eine durch Gesetze und Wahlen geregelte Gesellschaft der Märkte bildet keine ausreichende Basis, wenn die Reichen und Mächtigen es gegenüber dem Rest der Gesellschaft und der Welt an Respekt, Aufrichtigkeit und Solidarität vermissen lassen. Die USA haben die leistungsfähigste Marktwirtschaft der Welt aufgebaut, aber auf dem Weg dahin ihre bürgerlichen Werte über Bord geworfen. Ohne die Wiederherstellung eines Ethos sozialer Verantwortung kann es keine echte und anhaltende wirtschaftliche Erholung geben ...

... Wir müssen dazu bereit sein, den Preis der Zivilisation durch eine Handlungsweise zu entrichten, in der die Werte wahren Bürgertums wieder zur Geltung kommen. Dazu gehört, unsere Verantwortung als Steuerzahler wahrzunehmen, aktiv Interesse an gesellschaftlichen Notständen zu zeigen, die gewissenhaften Treuhänder und Bewahrer unserer Welt für künftige Generationen zu sein und uns daran zu erinnern, dass Solidarität das Band ist, das unsere Gesellschaft zusammenhält. ... Traditionell gilt das amerikanische Volk als tolerant, vernünftig und großzügig. Gewiss nicht die Adjektive, die man mit dem Anblick der Vertreter dieses Volks im Fernsehen assoziiert

oder die uns in den Sinn kommen, wenn wir an die Reichen und Mächtigen im Lande denken. Aber mit dem Versagen unserer politischen Institutionen bleibt es den Führungsschichten erspart, von der Öffentlichkeit zur Verantwortung gezogen zu werden. Wo die Politik versagt, versagt auch die öffentliche Meinung. Die amerikanische Gesellschaft steht zu sehr im Bann eines mediendiktierten Konsumdenkens, um noch die Aufgaben erfüllen zu können, die sich verantwortungsvollen Bürgern stellen.«

Indem er sich einerseits auf Buddha, andererseits auf Aristoteles beruft, tritt Sachs für einen »Mittelweg« ein, für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung (was er ohne Scheu vor dem altmodischen Ausdruck »Muße« nennt), zwischen Sparen und gemäßigtem Konsum (im Gegensatz zu haltloser Konsumsucht), Eigen- und Fremdinteressen, Individualismus und Gemeinschaftsdenken. Er sagt: »Was wir brauchen, ist eine *achtsame Gesellschaft*, die wieder unser gemeinsames Wohl im Auge hat, in der unser aller Umgang miteinander und die Art, wie wir Politik betreiben, wieder ernst genommen wird.« Er fügt konkrete Umsetzungsvorschläge an und betont die Dringlichkeit, für sie als Gemeinschaft die Verantwortung zu übernehmen. Vergleichbare Ansätze finden sich im Buch *A Mindful Nation* des amerikanischen Kongressabgeordneten Tim Ryan^[68], bei Chris Ruane und Sir Richard Layard aus Großbritannien oder Gunnar Michanek aus Schweden. Seit kurzem gibt es auch eine Zeitschrift mit dem Titel *Mindful* (www.mindful.org), die sich in populärer Aufmachung ganz dem Thema Achtsamkeit in all seinen Spielarten widmet.

Noch vor kurzer Zeit war undenkbar, was sich inzwischen sogar auf politischer Ebene im Sinne der Achtsamkeit

bewegt. Auch die wachsende Bedeutung der Achtsamkeit in der etablierten Medizin und im gesamten Gesundheitswesen, in der Psychologie und den Neurowissenschaften erschien 1979, dem Gründungsjahr der Stress Reduction Clinic, noch vollkommen unvorstellbar. Aus der damaligen Perspektive war dieses Umdenken weniger wahrscheinlich als die Umkehr der Expansion des Universums, das nach Ansicht der Kosmologen irgendwann in einem »Big Crunch«, dem Gegenstück des »Big Bang« oder Urknalls, in sich zusammenstürzt. Ich sehe in dieser ganzen Entwicklung ein gutes Zeichen, das hoffentlich erst der Anfang einer weltweiten Umkehr ist, in der wir als Spezies zur Besinnung kommen, solange uns noch die Zeit dazu bleibt. Nie zuvor war es so wichtig, die verborgenen Dimensionen unseres Seins, einschließlich unserer kollektiven Blindheit und unseres engstirnigen Egoismus, zu erkennen und zu verstehen. Nur so können wir dem Namen homo sapiens gerecht werden, den wir uns auf so vorlaute oder auch vorgreifende Weise selbst als Gattung gegeben haben. Irgendwo habe ich einmal geschrieben, dass der Mensch als eine Art Autoimmunkrankheit des Planeten betrachtet werden kann. Wir sind zugleich Verursacher und Opfer des Stresses, unter dem die Erde jetzt steht. Das muss nicht so bleiben. Wir bleiben Verursacher, wenn wir die oftmals verheerenden Folgen unseres Tuns nicht wahrnehmen. Aber wir können ebenso Vermittler der Heilung sein, wenn wir bereit sind aufzuwachen. Dieser Prozess des Erwachens hat kaum erst begonnen, und er muss letztlich jeden Einzelnen auf dem Planeten erreichen, damit er auf seine Weise etwas zur Heilung beitragen kann. Vielleicht ist das unsere gemeinsame Aufgabe und Berufung: das Tiefste und Beste unseres Menschseins in uns zu entdecken und zum Ausdruck

zu bringen – um unserer selbst, der Welt und aller Lebewesen willen.

Und so kehren wir wieder zum Ausgangspunkt zurück, von der äußeren Welt zur inneren, vom größeren Ganzen zum Individuum mit seinen ganz eigenen Lebensaufgaben, seinem einmaligen Geist, Körper und Atem. Die Welt, in der wir leben, verwandelt sich mit Warpgeschwindigkeit, und unser aller Leben ist untrennbar mit diesem Wandel verknüpft, ob wir wollen oder nicht, ob wir darum wissen oder nicht. Viele der Veränderungen, die wir heute erleben, bewegen sich in Richtung eines friedlichen und harmonischen Miteinanders und der Heilung, andere gehen in die entgegengesetzte Richtung. Zusammen sind sie Teil der ganzen Katastrophe.

Die Aufgabe besteht darin, herauszufinden, wie wir angesichts all der Stressfaktoren, die uns als Menschen zu schaffen machen – Umwelt, Ernährung, Beruf, Rollen, Zeitdruck, Mitmenschen, Schlaflosigkeit, Schmerzen und Ängste –, leben wollen. Wie gehen wir morgen früh in unseren Tag? Wie gestalten wir das Heute? Gelingt es uns, in diesem Augenblick in uns ein Zentrum seelischer Gesundheit, des Friedens und der Zufriedenheit zu finden? Können wir uns im Einklang mit Geist, Seele und Körper erfahren, hier und jetzt? Gelingt es uns, uns unserer vielfältigen Verstandeskräfte zu bedienen, um das Innen und das Außen, die in Wahrheit nie gänzlich voneinander getrennt waren, miteinander in Harmonie zu bringen?

Tausenden »ganz normaler« Menschen, die in den vergangenen dreiunddreißig Jahren das Programm der Stress Reduction Clinic durchlaufen haben, und mit ihnen schätzungsweise Millionen weiterer, die weltweit die Übung der Achtsamkeit durch MBSR-Kurse oder vergleichbare

Programme kennengelernt haben, ist es gelungen, sich diesen Aufgaben des Lebens zuversichtlicher und erfolgreicher als zuvor zu stellen. Sie haben für sich die heilende Kraft der Achtsamkeit entdeckt.

Obwohl unser eigenes Schicksal so eng mit der Zukunft der Welt, in der wir leben, verknüpft ist, sind wir nicht in der Lage, deren künftige Entwicklung auch nur für wenige Tage vorauszusagen. Was wir aber vermögen und dennoch so oft versäumen, ist, uns unsere Gegenwart so gut wie wir können in jedem Augenblick vollkommen zu eigen zu machen. Die Zukunft beginnt immer *hier und jetzt*. Wie wir uns im Heute entscheiden, wird Auswirkungen auf unser Morgen haben. Worauf es ankommt, ist unser Sein und Handeln in der Gegenwart. Das ist es, was letztlich zählt.

Vorschläge und Anregungen zum Umgang mit Welt- und Umweltstress

1. Achten Sie auf Herkunft und Qualität Ihres Trinkwassers und Ihrer Lebensmittel. Wie ist die Luftqualität an Ihrem Wohnort?
2. Achten Sie auf Ihren Umgang mit Informationen. Wie viele Zeitungen und Zeitschriften lesen Sie? Wie fühlen Sie sich anschließend? Zu welchen Zeiten lesen Sie sie? Sind diese Zeiten sinnvoll gewählt? Was tun Sie mit den Informationen? Wirken sie sich auf Ihr Handeln aus? In welcher Form? Hat Ihr Bedarf an Nachrichten und Informationen Suchtcharakter? Wie oft sehen Sie nach Ihren E-Mails, SMS und Tweets, und wie sehr ist Ihr

Tagesablauf davon bestimmt? Brauchen Sie den »Kick« ständig hin- und hergehender Mitteilungen als Alltagsstimulanz? Müssen Sie sich dauernd berieseln lassen? Lassen Sie ununterbrochen das Radio oder den Fernseher laufen, obwohl Sie gar nicht zuhören oder hinschauen? Lesen Sie die Zeitung, um Zeit »totzuschlagen«? Wie sehr lenken Sie sich selbst von Ihren Aufgaben ab und wodurch?

3. Achten Sie darauf, wie Sie fernsehen. Welche Sendungen sehen Sie bevorzugt? Welche Bedürfnisse befriedigen sie? Wie fühlen Sie sich anschließend? Wie oft sehen Sie fern? Aus welchem Impuls schalten Sie den Fernseher ein? In welcher Stimmung sind Sie dann? Welche Stimmung oder welcher Impuls veranlasst Sie, den Fernseher auszuschalten? Wie fühlen Sie sich in diesem Moment körperlich?
4. Welche Wirkung haben schlechte Nachrichten oder Bilder der Gewalt auf Sie? Auf Ihren Körper? Auf Ihre Psyche? Sind Sie sich dieser Wirkungen bewusst? Achten Sie darauf, ob Sie sich angesichts der Not und des Leidens in der Welt ohnmächtig oder deprimiert fühlen.
5. Finden Sie heraus, in welchen Bereichen Sie sich engagieren können, um sich weniger hilflos und ausgeliefert zu fühlen. Sich aktiv für etwas einzusetzen, und sei es in noch so geringem Umfang, kann Ihnen das Gefühl geben, etwas zu bewirken, bringt Sie in Kontakt mit einem größeren Zusammenhang, schafft Sinnerfahrung. Vielleicht gibt es in Ihrem Bezirk, in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis ein Umweltproblem, um das Sie sich

kümmern möchten. Vielleicht gibt es schon eine Initiative, der Sie sich anschließen können, eventuell müssen Sie Ihre Umgebung auch erst für eine bestehende Problematik sensibilisieren. Denken Sie daran, dass Sie ein Teil des Ganzen sind und zugleich an der Heilung Ihrer inneren Welt arbeiten, wenn Sie sich für die Gesundung der äußeren Welt einsetzen. »*Think globally, act locally*« ist ein Motto, das auch umgekehrt gilt: »*Think locally, act globally*«. Finden Sie Gleichgesinnte für Ihr Anliegen, formen Sie eine Gemeinschaft, denn beides gehört gleicherweise zu unserem Wesen: ein Ganzes *und* Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Teil V Der Weg der Achtsamkeit

33. Ein neuer Anfang

Einmal mehr neigt sich ein Kurs seinem Ende entgegen, und wieder lasse ich meinen Blick über die Gesichter der Teilnehmer gleiten. Erst acht Wochen ist es her, seit sie sich gemeinsam mit uns auf diese Reise der Heilung und Selbsterfahrung begeben haben. Ihr Ausdruck hat sich verändert, und sie sitzen anders da, bewusster, präsenter. Begonnen haben wir diesen Morgen mit einem zwanzigminütigen Body-Scan, gefolgt von einer ebenso langen Sitzmeditation. Es war eine ganz besondere Stille, und wir hätten endlos so weitersitzen können.

Es ist spürbar, dass die Teilnehmer jetzt um etwas wissen, um etwas sehr Schlichtes und doch Wesentliches, das ihnen zuvor entgangen war. Es sind immer noch dieselben Menschen, und in ihrem Leben sind seither keine dramatischen Veränderungen eingetreten. Und dennoch ist auf einer subtileren Ebene vieles geschehen.

Was wir regelmäßig am Ende eines Kurses erleben: Keiner von ihnen möchte zu diesem Zeitpunkt aufhören. Es scheint, als hätten wir gerade erst begonnen: Warum also nicht weitermachen, warum sich nicht weiterhin wöchentlich treffen und gemeinsam üben? Es gibt viele gute Gründe, zum Ende zu finden, der wichtigste aber ist der Schritt in die Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Das Gelernte muss sich

in der Welt bewähren, ohne den Rückhalt unserer Treffen. Sich auf die eigenen Kräfte zu verlassen gehört zum Lernprozess, ist Teil des Weges, auf dem wir uns die Meditationspraxis ganz zu eigen machen.

Das Ende des Kurses muss nicht das Ende des Meditierens bedeuten, vielmehr erschließt sich erst in der Kontinuität der wahre Sinn der Übung. Die hinter uns liegenden acht Wochen sind nur der Beginn einer lebenslangen Reise. Wir haben beim Einschiffen und Aufnehmen des Kurses geholfen, von nun an ist jeder sein eigener Kapitän und Steuermann. Wir vermitteln das Handwerkszeug, seiner bedienen muss sich jeder Teilnehmer selbst. Mit dem Wegfall der äußeren Unterstützung ist es nun an den Absolventen des Kurses, in sich die Achtsamkeit am Leben zu erhalten und eigene Wege zu finden, sie in ihrem Leben kreativ einzusetzen. Wenn wir in uns die Kraft finden wollen, die ganze Katastrophe des Lebens zu bestehen, müssen wir der Meditationsübung die Chance geben, sich selbständig weiterzuentwickeln, getragen von der eigenen Zielvorstellung und Beharrlichkeit, nicht von einer Gruppe oder einem Klinikprogramm.

Als ich vor dreiunddreißig Jahren den Klinikbetrieb aufgenommen und mit der Arbeit begonnen habe, die man heute unter dem Namen MBSR kennt, bin ich von dem Konzept ausgegangen, dass die Patienten nach Abschluss des achtwöchigen Programms eigenständig weiterüben, jedoch die Möglichkeit haben, nach sechs Monaten oder einem Jahr an einem weiterführenden Kurs teilzunehmen, um ihre Meditationspraxis weiter zu vertiefen. Dieses Modell hat sich über die Jahre bewährt. Die Fortgeschrittenenkurse sind gut besucht, und zusätzlich nehmen die Absolventen regelmäßig an unseren Ganztagsseminaren teil. Diese weiterführenden Kurse werden in sehr unterschiedlichen Formen angeboten,

in fünf, sechs oder mehr Einheiten, die manchmal innerhalb einer Woche abgehalten werden oder auch sich über Monate erstrecken. Manchmal stehen sie auch unter einem besonderen Thema. In all diesen Kursen geht es jedoch vor allem um eines: die Motivation zum Üben am Leben zu erhalten oder zu ihr zurückzufinden und die Übungspraxis zu vertiefen. Es geht uns darum, dass die Teilnehmer lernen, die Achtsamkeit in jeden Aspekt ihres Alltags hineinzutragen, um so zu einem erfüllten Leben zu finden.

Für die Leser dieses Buches, die diese Möglichkeit nicht haben, ist es wichtig, sich stets vor Augen zu halten, dass Kurse, Übungsgruppen, Vertiefungsseminare, Bücher und Anleitungs-CDs zu bestimmten Zeiten sehr hilfreich, aber nicht unabdingbar sind. Worauf es vor allem ankommt, ist Ihre innere Vision und die Entschlossenheit, täglich zu üben, wie verplant Ihr Tag auch immer sein mag. Wenn Sie dem MBSR-Übungsprogramm aus Kapitel 10 folgen, sollten diese acht Wochen ausreichend sein, um Ihre Meditationspraxis so weit zu festigen, dass sie zu einem natürlichen Teil Ihres Tagesablaufs wird, zu einem Teil Ihres Lebensstils, den Sie nicht mehr missen möchten. Die Erfahrung, dass echtes Lernen etwas ist, das aus dem Inneren erwächst, werden Sie sicherlich schon vor Ablauf der acht Wochen gemacht haben. Zusätzlich können Sie Ihre Meditationspraxis weiter ausbauen, indem Sie sich einzelne Abschnitte dieses Buches nochmals vornehmen, weitere Bücher aus der Literaturliste im Anhang lesen, sich mit Gleichgesinnten zusammentun oder Meditationsgruppen ausfindig machen, denen Sie sich anschließen können. Noch nie zuvor hat es so viele Möglichkeiten dazu gegeben, ob am eigenen Wohnort im persönlichen Kontakt oder über das Internet auf dem Weg

des Online-Austausches.

In der abschließenden Gesprächsrunde kommt die ganze Begeisterung der Teilnehmer darüber zum Ausdruck, dass sich in so kurzer Zeit so viel erreichen lässt. Ihre Berichte zeugen vom Respekt vor der eigenen wie der fremden Leistung, von der Kraft und Entschlossenheit, die jeder Einzelne bewiesen hat. Die Erfolge all dieser Menschen sind das Ergebnis harter Arbeit an sich selbst. Obwohl es, wie wir immer wieder betonen, bei der Achtsamkeitsmeditation um ein Zulassen und Nicht-Tun geht, hat sich bei vielen von ihnen in der einen oder anderen Form vieles »getan«. Das haben sie nicht passivem Müßiggang zu Hause zu verdanken, nicht dem wöchentlichen Kursbesuch und auch nicht der Unterstützung durch die anderen Teilnehmer. Was ihre innere Wandlung bewirkt hat, ist die Bereitschaft, mit sich allein in der Abgeschiedenheit ihres Zimmers zu meditieren, ob ihnen danach zumute ist oder nicht. Es ist die Bereitschaft, zu sitzen, in der Stille des Seins zu verweilen und sich der Realität ihres Körpers und ihres Geistes zu stellen, sich unbeirrbar im Nicht-Tun zu üben, auch wenn Geist und Körper revoltieren und nach Bequemlichkeit und Zerstreuung verlangen.

Meistens gelingt es uns, den Teilnehmern zu vermitteln, dass das Ende des Kurses erst der Anfang ist, der Aufbruch zu einer lebenslangen Reise. Und wenn sie sich überzeugen lassen, beruht das nicht auf unserer Überredungskraft, sondern auf ihrer eigenen unmittelbaren Erfahrung des Wertes, den der einfache Weg der Achtsamkeit für sie selbst haben kann. Es ist der Pfad der lebendigen Wachheit, den wir manchmal auch den Weg der Bewusstheit nennen.

Den Weg der Achtsamkeit zu gehen bedeutet, an der

Meditationspraxis festzuhalten. Vernachlässigt man sie, wird dieser Weg rasch wieder zuwachsen und überwuchert sein. Auch wenn er immer da ist und gangbar bleibt, wird doch durch den Mangel an Pflege der Zugang erschwert. Aber auch nach längerer Zeit des Nichtübens wird sich uns der *Weg* wieder öffnen, sobald wir zum Atem zurückkehren, zum Augenblick, zum Hier und Jetzt, zum Gewahrsein als unserer Grundverfassung und inneren Heimat. Es ist zugleich ein »wegloser Weg«, auf dem wir kein Ziel zu erreichen, nichts zu tun und nichts zu erstreben haben. Auf ihm sind wir immer schon in unserer Ganzheit und Vollständigkeit, in der Vollkommenheit des Augenblicks angekommen.

Haben Sie aber erst einmal damit begonnen, Achtsamkeit in diesem Sinne in Ihrem Leben zu pflegen, ist es im Grunde unmöglich, damit wieder aufzuhören. Selbst die vorübergehende Vernachlässigung des Übens kann eine Form der Übung sein, wenn Sie sich dabei bewusst werden, wie anders Sie sich im Vergleich zu den Zeiten regelmäßigen Übens fühlen und wie Ihre Belastbarkeit abnimmt.

Der Weg zur Pflege und Vertiefung der Achtsamkeit besteht darin, die Meditationspraxis zu einer stabilen Größe im Alltag werden zu lassen und an ihr festzuhalten, als ob Ihr Leben davon abhinge. Inzwischen wissen Sie, dass dies nicht bloß eine Metapher ist. Die beiden folgenden Kapitel sollen Ihnen einige konkrete und praktische Hinweise bieten, wie Sie sowohl der formalen als auch der nichtformalen Achtsamkeitsübung einen festen Platz in Ihrem Alltag geben können.

34. Die Vertiefung der formalen Meditationspraxis

Das Wichtigste an der inneren Arbeit der Achtsamkeit ist die Beharrlichkeit im Üben. Die Meditation muss zum Teil des Lebens werden, wie die täglichen Mahlzeiten, wie der tägliche Gang zur Arbeit. Wir werden zu Übenden, indem wir uns bewusst Zeit für das Sein und das Nicht-Tun nehmen, was es uns auch kosten mag, unseren Alltag entsprechend neu zu strukturieren und zu organisieren.

Von geringerer Bedeutung sind die Wahl der Technik und das Anhören der CDs. Die Techniken und Anleitungen sind nur Mittel, zu sich selbst und zur Erfahrung zurückzukehren, dass es möglich ist, in diesem Augenblick, wie er auch beschaffen sei, anzukommen und in Gewahrsein in ihm zu verweilen. Die beste Antwort auf jede Frage, die sich während der Meditationsübungen stellt, ist daher die Übung selbst, das heißt wertungsfreies, wohlwollendes Gewahrsein dessen, was immer Sie auch plagen mag. Das gilt vor allem für ständig wiederkehrende innere Konflikte, Gedanken oder Gefühle. Mit der Zeit lehrt Sie die Übung alles, was Sie wissen müssen. Meditieren Sie *mit* Ihren Fragen, *mit* Ihren Zweifeln, und Fragen und Zweifel werden sich im Laufe der kommenden Wochen wahrscheinlich von selbst auflösen. Was dunkel und undurchsichtig schien, erhellt sich und wird transparent. Erlauben Sie einfach Ihrem Geist, in seinem wahren Wesen, das reines Gewahrsein ist, zur Ruhe zu kommen. Thich Nhat Hanh, der ehrwürdige vietnamesische Meditationslehrer, Dichter und Friedensaktivist, vergleicht

die Meditation mit dem Absinken der Schwebstoffe in einem Glas mit frisch gepresstem Apfelsaft: Man setzt sich hin, und der Geist klärt sich selbst mitten in Unbehagen, Sorge und Verunsicherung. Mehr bedarf es nicht, wenn Sie geduldig genug sind, es geschehen zu lassen.

Während sich Ihre Meditationspraxis weiter vertieft, kann es hilfreich sein, von Zeit zu Zeit nochmals Teil I *Die Übung der Achtsamkeit* durchzunehmen sowie die für Sie besonders relevanten Kapitel über die verschiedenen Anwendungen der Achtsamkeit in Teil IV. Manches von dem, was Ihnen zu Beginn selbstverständlich erschienen sein mag, gewinnt mit zunehmender Übung vielleicht an Bedeutung, sei es auch nur in Details. Die Anleitungen sind so einfach, dass sie gerade deshalb leicht missverstanden werden können. Ihre wiederholte Lektüre kann also sehr sinnvoll sein. Wir müssen immer und immer wieder zu den grundlegenden Anweisungen zurückkehren, jeder von uns. Wir gewinnen so zunehmend an Einsicht und Klarheit, weniger in Bezug auf die Einzelheiten der Übung als in Bezug auf uns selbst, unser Menschsein. Hilfreich kann es auch sein, sich einmal von einem anderen MBSR-Lehrer durch die gleichen Meditationstechniken führen zu lassen. Oft klären sich Zweifelsfragen allein schon durch diesen Wechsel der Perspektive.

Selbst die Anleitungen zum Atemgewahrsein können falsch verstanden werden. Viele Menschen glauben, »auf den Atem zu achten« bedeute, über ihn nachzudenken. Das ist natürlich nicht dasselbe. Es ist nicht Sinn der Übung, sich über den Atemvorgang Gedanken zu machen, sondern herauszufinden, wie es ist, »beim« Atem zu sein, ihn zu beobachten, zu *spüren*. Wenn der Geist abschweift, kann man ihn freilich zurückholen, indem man an die Atmung »denkt«; allerdings kehrt man von dort zum Erspüren der Atemempfindungen

zurück, lässt sich von der sanften Wellenbewegung des Atems tragen, Augenblick um Augenblick, Atemzug um Atemzug. Denken Sie daran, dass es letztlich auf das Gewahrsein selbst ankommt, nicht auf den Atem oder irgendeinen anderen Fokus Ihrer Aufmerksamkeit.

Die Anweisungen zum Umgang mit Gedanken werden ebenfalls oft missverstanden. Es ist nicht etwa gemeint, dass Denken »schlecht« sei und dass man seine Gedanken unterdrücken solle, um sich ganz auf die Atmung oder eine Yoga-Position zu konzentrieren. Der Weg zum Umgang mit dem Denken liegt in der Beobachtung des Denkens, darin, sich der Gedanken *als Ereignisse im Geist* bewusst zu sein. Je nach Ihrer bevorzugten Übungsform können Sie von hier aus auf verschiedene Weise weiter verfahren. Wenn Sie sich beispielsweise darin üben, über die Atmung zur Stille und Konzentration zu finden, lassen Sie die Gedanken los und kehren zu Ihrem Atem zurück, sobald Ihnen bewusst wird, dass die Vorgänge in Ihrem Geist Ihre Konzentration vom Atem abgezogen haben. Die Gedanken loszulassen bedeutet nicht, sich gegen sie zu wehren und abzuschotten, sie abzustellen oder zu verdrängen. Loslassen ist ein sanftes Vorgehen, das den Gedanken erlaubt zu sein, was sie sind, während man sich, so gut es geht, Augenblick für Augenblick auf den Atem konzentriert.

Eine andere Methode, mit Gedanken umzugehen, besteht darin, anstelle des Atems den Denkvorgang selbst in den Fokus unserer Beobachtung zu stellen. Bei dieser Meditationsform, die wir gegen Ende der CD mit der geführten Sitzmeditation für eine Weile üben, wenden wir unsere ganze Aufmerksamkeit den Gedanken selbst zu. Dabei lassen wir uns nicht auf die Inhalte der Gedanken ein, obwohl wir uns ihrer bewusst sind. Wir nehmen diese Inhalte samt

ihrem Emotionsgehalt lediglich zur Kenntnis und üben uns darin, Gedanken einfach als Gedanken zu sehen. Wir betrachten sie als momentane Vorkommnisse in unserem Geist oder als wolkenartige Gebilde, die wir beobachten, während sie von irgendwoher auftauchen und weiterziehen, ohne uns in ihnen zu verlieren.

In der Übung der Achtsamkeit hat jeder Gedanke seine Daseinsberechtigung. Wir beurteilen und zensieren unser Denken nicht, während wir es beobachten. Viele Menschen, die als Kinder gelernt haben, dass man bestimmte Gedanken nicht haben darf, weil sie »schlecht« seien, können sich damit zunächst schwertun. In der Übung der Achtsamkeit üben wir Milde mit uns selbst: Wenn uns ein bestimmter Gedanke durch den Kopf geht, warum sollen wir ihn nicht zulassen und genau betrachten? Warum die unerwünschten Gedanken unterdrücken, wenn wir damit die Chance vertun, unseren Geist und uns selbst als das, was wir sind, besser kennenzulernen? An dieser Stelle erlangt wiederum die Haltung des Akzeptierens Bedeutung, die manche auch *radikale Akzeptanz* nennen. Wir dürfen nicht vergessen, mit uns selbst liebevoll und wohlwollend umzugehen, und das heißt, nicht nur den Atem geschehen zu lassen, sondern anzunehmen, was immer der Augenblick bringen mag. Zugleich können wir dabei beobachten, dass manche Gedanken hilfreich sind und geeignet, Leiden zu verringern, andere dagegen hinderlich oder gar destruktiv. Aber keiner unserer Gedanken ist unser Feind. Alle haben uns etwas Wertvolles zu lehren, wenn wir sie als das sehen, was sie sind, nämlich bloße Gedanken, und dabei ihres Kommens und Gehens gewahr sind, ohne uns in sie hineinziehen und von ihren Inhalten quälen zu lassen.^[69] Wie schon oft mit

Nachdruck festgestellt wurde, ist diese mentale Ausrichtung selbst eine Form der Meditation, die sich mit regelmäßiger Übung immer weiter vertieft.

Immer wieder werden wir bemerken können, dass während der Achtsamkeit im Alltag und der formalen Meditationsübung der Geist in uns ausnahmslos zentrifugal wirkt: Er zieht uns *fort* aus unserer Mitte, *fort* aus der Versenkung in uns selbst, *fort* von der inneren Erfahrung des Seins. Der Zug unseres Geistes richtet sich auf äußere Dinge, auf unsere weitere Tagesplanung, auf die aktuellen Ereignisse in unserem Leben, auf den Druck, der von der Flut unbeantworteter E-Mails ausgeht. In dem Moment aber, in dem solche Gedanken unsere Aufmerksamkeit gefangen nehmen und wir mit ihrem *Inhalt* beschäftigt sind, hören wir auf, uns ihrer als Gedanken bewusst zu sein. Die eigentliche Übung besteht daher nicht in der Technik, sondern in der Entschlossenheit, mit der wir unserer inneren und äußeren Erfahrung in jedem Augenblick mit »verständiger Aufmerksamkeit« begegnen. Sie besteht mit anderen Worten in unserer Bereitschaft, alle Gedanken und Emotionen, die unseren Geist gerade jetzt beschäftigen, zu beobachten und loszulassen, zu beobachten und sein zu lassen, was sie sind.

Abgesehen von der Gefahr missverstandener Übungsanleitungen können noch andere Probleme auftauchen, die die Meditationsübung erschweren. Ein großes Hindernis ist die Vorstellung, mit dem Meditieren irgendwo »hinzukommen«. Sobald Sie bemerken, dass Sie sich in der Vorstellung gefallen, Meditationskompetenz zu besitzen oder über die Meditation Zugang zu besonderen »Zuständen« oder »Welten« zu haben, sollten Sie sehr vorsichtig sein und ganz genau beobachten, was sich in Ihrem Geist abspielt. Es ist nur zu natürlich, sich über Zeichen des

Fortschritts zu freuen, wie zum Beispiel vertiefte Konzentration, innere Stille, beglückende oder gar befreiende Einsichten, ein Erleben tiefer Entspannung und ein neues Wohlgefühl mit sich selbst und seinem Körper. Aber es ist von Wichtigkeit, diese Erfahrungen als das, was sie sind, hinzunehmen, ohne viel Aufhebens davon zu machen oder sie sich als persönliches Verdienst anzurechnen. Wie wir schon im ersten Kapitel und zu Beginn des Kapitels 12 gesehen haben, schafft der Geist, indem er ein Erlebnis kommentiert, unmittelbar eine Distanz zwischen Erlebendem und Erlebnis und verwandelt das Erlebnis in etwas völlig anderes, in eine »Geschichte«, die er sich selbst erzählt. Darüber hinaus kommt es dem Geist nicht zu, die Erlebnisse während der Meditation im Sinne einer Leistung dem »Ich« als deren Urheber zuzuschreiben. Das Wesen der Meditation ist und bleibt ein *Nicht-Tun*.

Das Wesen des Geistes ist Unstetigkeit. In einem Moment erklärt er die Meditation für eine ganz wunderbare Sache, im nächsten will er Sie vom Gegenteil überzeugen. Weder das eine noch das andere entstammt echter Einsicht. Wichtig ist, den Impuls, sich etwas auf die eigenen Fortschritte in der Meditation einzubilden und eine große Geschichte daraus zu machen, im Augenblick seines Entstehens wahrzunehmen und mit ihm umzugehen wie mit jedem anderen Gedankenimpuls auch, das heißt, ihn zuzulassen und loszulassen. Andernfalls könnte es Ihnen leicht so ergehen, dass Sie sich in Ihren Selbst- und Zwiegesprächen bei jeder Gelegenheit über die Vorzüge der Achtsamkeitsmeditation und des achtsamen Yoga auslassen, darüber, wie sehr das Meditieren Ihnen geholfen hat und was es auch für andere zu leisten vermag. Auf diese Weise verwandeln Sie sich allmählich vom Übenden in einen missionierenden Parteigänger der Meditation. Je mehr Sie

über Ihre Erfahrungen reden, desto mehr zerreden Sie sie und verschwenden wertvolle Energie, die besser in die Übungspraxis einfließen sollte. Wenn es Ihnen gelingt, sich vor diesem Irrweg zu hüten, wird Ihre Übung an Tiefe und Reife gewinnen, und Ihr Geist wird weniger seinen eigenen kleinen Machenschaften zum Opfer fallen. Aus diesem Grund raten wir auch den Teilnehmern am MBSR-Curriculum schon gleich zu Beginn, nicht aller Welt von ihrem Meditationsprogramm zu berichten, um sich die Kraft der Übung zu bewahren. Es ist die beste Art, sich der Energien unseres zur Zersplitterung und Sprunghaftigkeit neigenden Geistes zu bedienen. Anstatt dem ersten enthusiastischen Impuls zu folgen und sofort andere an einem neuen Erlebnis teilhaben zu lassen, ist es weitaus besser, die Energie der Begeisterung, statt sie auf diese Weise zu entladen, in die Übung selbst zurückfließen zu lassen. Wenn Sie also den Drang verspüren, anderen über die Vorzüge der Meditation zu berichten, werden Sie selbst am meisten davon haben, wenn Sie die überschüssige Mitteilungsenergie zum Beispiel zu einer verlängerten Sitzmeditation nutzen.

So viel in diesem kurzen Resümee zu einigen häufigen Irrtümern und Versuchungen in Bezug auf die Meditationspraxis. Sie alle lassen sich leicht vermeiden, wenn Sie beherzigen, was ich einmal als T-Shirt-Aufdruck gelesen habe: »Meditation ist nicht, was du *denkst*«!

In Kapitel 10 wurde bereits das achtwöchige MBSR-Kursprogramm skizziert. Nachstehend finden Sie noch einmal eine knappe Übersicht des formalen Programms in Tabellenform. Üben Sie zunächst am besten anhand der geführten Achtsamkeitsmeditation (Set 1 der CDs), so wie es auch die Patienten in der Klinik tun. Halten Sie sich acht

Wochen lang an diesen Übungsplan, und stellen Sie sich im Anschluss daran selbständig Ihr individuelles Programm zusammen, dem Sie dann wahlweise mit oder ohne Unterstützung durch die CDs folgen können.

Acht-Wochen-Übungsplan (formal)

1.+
2. Woche Üben Sie den Body-Scan an mindestens sechs Tagen in der Woche 45 Minuten täglich (CD 1), zusätzlich die Sitzmeditation mit Atemgewahrsein 10 Minuten täglich und nach Möglichkeit zu einer anderen Tageszeit als den Body-Scan.

3. +
4. Woche Üben Sie abwechselnd Body-Scan und die erste Folge des achtsamen Yoga (CD 2) möglichst an sechs Tagen in der Woche 45 Minuten täglich. Üben Sie weiterhin täglich die Sitzmeditation mit Atemgewahrsein, in der dritten Woche 15 bis 20 Minuten und in der vierten Woche bis zu 30 Minuten. Optional: Versuchen Sie, im Sitzen und Atmen Ihr Gewahrsein auf Ihren Körper als Ganzes auszuweiten.

5. +
6. Woche Üben Sie die Sitzmeditation (CD 3) im Wechsel mit der ersten Folge des achtsamen Yoga (CD 2) oder dem Body-Scan an sechs Tagen in der Woche 45 Minuten täglich. Beginnen Sie mit der Gehmeditation, falls Sie nicht schon damit experimentiert haben. In der sechsten Woche können Sie mit den Yoga-Übungen im Stehen beginnen und einige weitere Positionen aus der zweiten Folge des achtsamen Yoga (CD 4) in Ihren Übungsplan aufnehmen. Üben Sie weiterhin an jedem zweiten Tag die Sitzmeditation.

Üben Sie 45 Minuten täglich eine Meditationsform oder eine beliebige Kombination der Formen. Versuchen Sie, in dieser Woche ohne CDs auszukommen. Nehmen Sie die Anleitungen nur dann zu Hilfe, wenn Ihnen das

7. Woche selbständige Üben zu diesem Zeitpunkt aus irgendeinem Grund noch zu schwer fällt.

8. Woche Arbeiten Sie wieder mit den CDs. Fahren Sie nach eigenem Übungsplan mit der Sitzmeditation und den Yoga-Übungen fort, und üben Sie wenigstens an zwei Tagen den Body-Scan. Nehmen Sie das achtsame Gehen nach Belieben mit in Ihr Übungspensum auf.

Nach der achten Woche

- Üben Sie jeden Tag die Sitzmeditation. Wenn das Sitzen Ihre bevorzugte Meditationsform ist, verwenden Sie täglich wenigstens zwanzig Minuten darauf, besser dreißig oder fünfundvierzig Minuten. Zur Vertiefung Ihrer Übungspraxis kann es in den ersten Monaten hilfreich sein, dabei wenigstens ein- oder zweimal in der Woche der CD-Anleitung zu folgen. Wenn Sie einen »schlechten Tag« oder »absolut keine Zeit« haben, sitzen Sie wenigstens für drei Minuten oder auch nur eine Minute. So viel Zeit hat jeder. Machen Sie diese Minute aber zu einer Zeit gesammelten Nicht-Tuns, und nehmen Sie sich aus dem normalen Zeitablauf heraus. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihren Atem und das Gespür für Ihren Körper als Ganzes.
- Üben Sie die Sitzmeditation möglichst am Morgen. Das hat eine positive Wirkung auf Ihren ganzen Tag. Geeignet ist auch die Zeit vor dem Mittagessen, sei es zu Hause oder an der Arbeitsstelle, falls dort die Möglichkeit dazu besteht; oder die Zeit vor dem Abendessen, vielleicht auch direkt, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen; oder der späte Abend, falls

Sie nicht zu müde sind, und natürlich jede freie Minute zwischendurch. Auch hier kann Flexibilität nicht schaden.

- Wenn der Body-Scan Ihre bevorzugte Meditationsform ist, üben Sie ihn täglich wenigstens zwanzig, besser dreißig oder fünfundvierzig Minuten. Auch hier gilt wieder, dass es in den ersten Monaten sinnvoll sein kann, ein- bis zweimal in der Woche mit der CD zu arbeiten.
- Üben Sie mindestens viermal wöchentlich wenigstens dreißig Minuten lang achtsamen Yoga. Achten Sie insbesondere auf Ihren Atem und alle Körperempfindungen. Bleiben Sie genauso achtsam in den Pausen zwischen den einzelnen Asanas. (Ich selbst mache meine Yoga-Übungen nahezu täglich in den frühen Morgenstunden vor der Sitzmeditation an einem eigens dafür hergerichteten Platz.)
- Experimentieren Sie mit Set 2 und 3 der Übungs-CDs zur Achtsamkeitsmeditation. Sie enthalten eine Reihe kürzerer geführter Meditationen.
- Beobachten Sie, was im Zuge der Weiterentwicklung und Vertiefung Ihrer Meditationsübung mit Ihnen geschieht. Beschäftigen Sie sich mit Büchern aus der Literaturliste, deren Titel Sie ansprechen und von denen Sie sich zusätzliche Unterstützung in Ihrer Übungspraxis erwarten.

Vielleicht ist es für Sie auch hilfreich, hin und wieder zusammen mit anderen Menschen zu üben. Das gemeinsame Meditieren kann, besonders wenn Sie damit bisher auf sich gestellt waren, eine wunderbar bereichernde Erfahrung sein.

Auch für mich ist es wichtig, so oft wie möglich an einem Gedankenaustausch, an Kursen und Gruppensitzungen oder einem ein- oder auch zweiwöchigen Meditations-Retreat teilzunehmen, das für mich so etwas wie ein verlängertes Ganztagsseminar ist und eine Zeit intensiven Übens ermöglicht. Retreats können enorm zur Vertiefung und Festigung der Übungspraxis beitragen. Sie bieten außerdem die Chance, mit einer ganzen Reihe erfahrener und beeindruckender Lehrerpersönlichkeiten zusammenzukommen, von denen jede ihre eigene, unverwechselbare Art hat, die Praxis der Achtsamkeit im Rahmen des umfassenden Dharma zu vermitteln, in dem sie ihren Ursprung hat. Die Begegnung mit Meistern, von denen jeder die Lehre auf seine Weise vollkommen verkörpert, kann für uns von unschätzbarem Wert sein. Sie bringt zusätzliche Kraft in unsere Übung und bereichert unser Verständnis der unauslotbaren Tiefe der Achtsamkeit und des Nicht-Tuns.

Neben der Teilnahme an Retreats besteht eventuell die Möglichkeit, sich einer Meditationsgruppe in Ihrer näheren Umgebung anzuschließen, um regelmäßig oder auch gelegentlich in einem Kreis Gleichgesinnter zu üben. Über das Internet lassen sich jetzt bequem entsprechende Angebote ausfindig machen und Kontakte herstellen. Auch YouTube bietet einiges an gutem Lehrmaterial. Außerdem werden inzwischen überall Kurse in MBSR oder vergleichbaren Achtsamkeitsmethoden angeboten, zum Teil sogar Online-Kurse. Bemühen Sie sich um ein persönliches Gespräch mit den Kursleitern, und scheuen Sie sich nicht, direkte Fragen zu stellen, zum Beispiel nach deren eigener Beziehung zur Achtsamkeitsmeditation und ihrem Ausbildungshintergrund in Bezug auf MBSR, MBCT usw. Mein Rat ist, sich nur dann zu einem Kurs anzumelden, wenn

Ihnen das Gespräch das Gefühl vermittelt, es mit einer authentischen, glaubwürdigen und präsenten Lehrerpersönlichkeit zu tun zu haben. Auch die Angebote der buddhistischen Zentren können für Ihre Übungspraxis eine wertvolle Hilfe und Unterstützung sein. Zusätzlich zur Theravada-Tradition gibt es Zen-Zentren oder tibetanische Zentren mit angesehenen Lehrern, die Sie weiterbringen können, vorausgesetzt, Sie stoßen sich nicht an der rituellen Seite.

Um Ihnen die Suche nach einer für Sie geeigneten Gruppe zu erleichtern, hier einige Websites, über die Sie sich entsprechende Informationen beschaffen können. Die Auswahl umfasst verschiedene Traditionen, die im deutschsprachigen Raum Meditations-Retreats beziehungsweise -Seminare anbieten:

www.retreat-infos.de

www.rigpa.de

www.buddha-haus.de

www.zen-guide.de

www.yoga-vidya.de

www.sufiorden.de

Individualisierte Suche nach buddhistischen Meditationszentren auf der Website der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) e. V.:

www.buddhismus-deutschland.de

Informationen zu buddhistischen Zentren in Österreich:

www.buddhismus-austria.at

Informationen zu buddhistischen Zentren in der Schweiz:
www.sbu.net

Sitzen Sie, atmen Sie, ruhen Sie in Präsenz und Gewahrsein.
Und wenn Ihnen danach zumute ist, erlauben Sie sich ein
inneres Lächeln.

35. Die Vertiefung der nichtformalen Meditationspraxis

Das Wesen der Achtsamkeit ist bewusstes, nicht wertendes Aufmerksamsein. So geht es auch beim Üben der nichtformalen Praxis darum, in jedem Moment vollständig wach und bewusst zu sein, sich jeden Augenblick so gut und oft wie möglich zu eigen zu machen. Das kann durchaus ein freudvolles Tun sein. Immer, wenn Sie gerade daran denken, fragen Sie sich: »Bin ich wirklich ganz wach? Bin ich ganz bei der Sache? Weiß ich genau, was ich tue? Wie fühlt sich mein Körper an? Wie der Atem? Wo sind meine Gedanken gerade? Womit beschäftigen sie sich?«

Wir haben eine ganze Reihe von Strategien kennengelernt, mit deren Hilfe Achtsamkeit im täglichen Leben umgesetzt werden kann – beim Gehen, Stehen, Zuhören, Reden, Essen und Arbeiten. Sie können auf Ihre Gedanken, Stimmungslagen und Gefühle achten, auf Ihre Handlungsimpulse und emotionalen Reaktionen und natürlich auf die Empfindungen Ihres Körpers. Sie können achtsam mit Menschen umgehen, mit Erwachsenen und Kindern, auf ihre Körpersprache achten, auf die Gefühle und Spannungen, die Sie bei ihnen erspüren, auf ihre Art zu sprechen, auf ihre Handlungsweise und deren Auswirkungen. Sie können auf das Geschehen in der äußeren Welt achten und wie Sie mit ihm in Kontakt stehen, auf den Luftzug auf Ihrer Haut, die Laute der Natur, das Licht, auf Farben, Formen, Bewegungen und Schatten.

Solange Sie wach sind, können Sie auch achtsam sein, überall, jederzeit. Sie müssen es nur wollen und sich immer

wieder daran erinnern, Ihre Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Augenblick zurückzubringen. Ich möchte hier noch einmal betonen, dass bewusste Aufmerksamkeit *nicht* bedeutet, sich einer Erfahrung denkend zuzuwenden, sondern das innere und äußere Geschehen unmittelbar wahrzunehmen. Gedanken sind immer nur Teil der Erfahrung, ein Anteil, der wichtig sein kann, aber nicht wichtig sein muss. Bewusste Wahrnehmung bedeutet, jeden Augenblick als ein Ganzes zu erfahren, in seinem ganzen Gehalt und Erlebniszusammenhang, den bloßes Denken niemals erfassen kann. Es ist uns aber möglich, das Wesen des Augenblicks zu erfahren, wenn wir über das Denken hinausgehen und unmittelbar schauen, hören, fühlen. Achtsam zu sein heißt, zu sehen und um das Sehen zu wissen, zu hören und um das Hören zu wissen, zu spüren und um das Spüren zu wissen, eine Treppe hinaufzusteigen und um das Treppensteigen zu wissen. »Natürlich weiß ich beim Treppensteigen, dass ich die Treppe hinaufgehe«, mögen Sie entgegennehmen. Achtsamkeit bedeutet aber nicht bloß faktische Kenntnisnahme, sondern ist *nichtbegriffliches* oder vielmehr *überbegriffliches* Wissen, die Essenz des Gewahrseins. Achtsam zu sein bedeutet, ganz *im* Augenblick des Geschehens, ganz *im* Erlebnis des Treppensteigens zu sein. Wenn wir uns in dieser Weise üben, können wir uns vom automatischen Funktionsmodus befreien, um immer mehr in der Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks zu sein und die in ihm wirkenden Kräfte wahrzunehmen. Zugleich gelingt es uns so, gezielter auf Veränderungen und belastende Situationen zu reagieren, weil wir uns des Ganzen und unserer Beziehung zu ihm bewusst sind.

Kapitel 9 bietet einige Beispiele für die Achtsamkeit im Alltag und sollte gelegentlich wieder gelesen werden, um

diesen Aspekt der Übungspraxis am Leben zu erhalten^[70], ebenso wie Kapitel 10, das eine Reihe weiterer Übungen zur nichtformalen Achtsamkeit enthält, die neben den formalen Techniken ebenfalls Teil des MBSR-Curriculums sind. Die Basis bleibt jedoch die Atmung, auf die wir uns im Tagesverlauf immer wieder einstimmen sollten. Über den Atem verankern wir uns in der Gegenwart, in unserem Körper, kommen wir in unsere Mitte und sind aus dieser heraus im Augenblick präsent.

Auch das weite Feld der Routinetätigkeiten wie Aufstehen, Waschen, Anziehen, Müllhinaustragen und Einkaufen bietet reichlich Gelegenheit, sich in der Achtsamkeit zu üben. Das Wesen der nichtformalen Übungspraxis bleibt immer dasselbe, und indem wir uns die richtigen Fragen stellen, verbinden wir uns bereits mit der Gegenwart, kommen wir wieder in Kontakt mit dem, was wir gerade tun: Bin ich im Hier und Jetzt präsent? Bin ich ganz wach? Bin ich in meinem Körper?

Hier folgt nun, als Ergänzung zum formalen Programmteil des vorangegangenen Kapitels, das nichtformale häusliche Übungsprogramm des MBSR-Curriculums.

Selbstverständlich können Sie auch Ihren eigenen kreativen Impulsen folgen und sollten es sogar, denn sie sind ein Zeichen dafür, dass die Übung in Ihrem Leben Wurzeln zu schlagen beginnt.

Acht-Wochen-Übungsplan (nichtformal)

Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit in dieser Woche

1. Woche achtsam zu sich.

Verrichten Sie wenigstens eine Routinehandlung pro Tag in Achtsamkeit, zum Beispiel wenn Sie am Morgen aufstehen, sich die Zähne putzen, duschen, den Abwasch erledigen, den Müll hinausbringen, einkaufen, kochen, Ihren Kindern vorlesen oder sie zu Bett bringen, den Hund ausführen usw. Versuchen Sie, dabei völlig präsent zu sein, und spüren Sie sich in Ihrem Körper.

2. Woche

Machen Sie sich in dieser Woche jeden Tag ein *angenehmes* oder erfreuliches Ereignis bewusst, während es geschieht. Notieren Sie es zusammen mit den begleitenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, und achten Sie auf wiederkehrende Themen oder Muster (siehe Tagebuch 1 im Anhang). Achten Sie während dieser Woche zu verschiedenen Tageszeiten auch immer wieder auf den Augenblick, und versuchen Sie, in flagranti der Momente »habhaft« zu werden, in denen Sie auf Autopilot schalten. Unter welchen Bedingungen geschieht das? Was lässt Sie immer wieder Ihre Mitte verlieren? Wo wollen Sie am wenigsten hinsehen? Welche Gedanken und Stimmungen herrschen den Tag über vor? Was passiert mit Ihrem Körpergewahrsein, wenn Sie in den automatischen Modus verfallen?

3. Woche

Machen Sie sich in dieser Woche jeden Tag ein *unangenehmes* oder belastendes Ereignis bewusst, während es geschieht. Notieren Sie es wieder zusammen mit den Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die damit einhergehen, und achten Sie ebenso wieder auf sich abzeichnende Muster. Wodurch wird etwas zu einem »angenehmen« oder zu einem »unangenehmen« Erlebnis? Achten Sie zusätzlich auf alle Stressreaktionen, die während dieser Woche in Ihnen ablaufen, ohne Versuche zu unternehmen, sie zu beeinflussen. Achten Sie ebenfalls auf die Momente, in denen Sie sich hilflos oder blockiert fühlen oder von Ihren Gefühlen wie abgeschnürt sind. Versuchen Sie nicht, diese Zustände in irgendeiner Weise aufzulösen, sondern nehmen Sie sie einfach in Ihr Gewahrsein auf. Seien Sie dabei so wohlwollend mit sich

4. Woche selbst wie möglich.

Achten Sie auf Momente, in denen Sie automatisch reagieren oder in alte Muster, Gewohnheiten, Denk- und Gefühlsschemata verfallen. Versuchen Sie, wenn Sie den Automatismus rechtzeitig bemerken, einen bewussteren Umgang mit der Situation zu finden. Betrachten Sie es als ein Experiment. Ist die Affektreaktion bereits im Gange, versuchen Sie, ihrem Verlauf durch Achtsamkeit eine andere Richtung zu geben. Vielleicht nehmen Sie Dinge persönlich, die nicht persönlich gemeint sind, und finden über diese Einsicht einen Ansatzpunkt, impulsive Reaktionen zu steuern. Seien Sie kreativ, auf Eleganz kommt es dabei weniger an. Achten Sie auf Ihre Affektbereitschaft auch beim Body-Scan, während der Yoga-Übungen oder der Sitzmeditation. Nehmen Sie Reaktionen wie Ungeduld, Gereiztheit oder Selbstmitleid so gut es geht in Ihr Gewahrsein auf. Die formale Meditation ist ein ideales Experimentierfeld, um sich affektiver Erregungszustände bewusst zu werden und einen anderen Umgang mit ihnen zu finden.

Machen Sie sich an jedem Tag dieser Woche einen schwierigen Gesprächsverlauf bewusst. Notieren Sie, worum es Ihnen und Ihrem Gesprächspartner in diesem Dialog ging und in welche Richtung er sich tatsächlich entwickelt hat. Achten Sie auf wiederkehrende Themen oder Muster. Sagt Ihnen diese Übung irgendetwas über Ihre eigene seelische Verfassung und deren Auswirkung auf Ihre Kommunikation mit anderen Menschen?

5. Woche

Achten Sie in dieser Woche auf Ihren stofflichen und unstofflichen Austausch mit der Welt. Welche Entscheidungen treffen Sie in Bezug auf das Essen? Woher stammen die Lebensmittel, wie sehen sie aus, wie viel nehmen Sie davon zu sich? Was löst die Vorstellung, sie zu verspeisen, in Ihnen aus, wie fühlen Sie sich vor, während und nach einer Mahlzeit? Bemühen Sie sich dabei mehr um eine interessierte und neugierige als eine bewertende Haltung. Seien Sie milde mit sich selbst. Achten Sie auch auf die anderen Formen von »Nahrung« und die anderen Sinneskanäle wie Augen, Ohren und Nase, über die Sie etwas von der Welt in sich aufnehmen

und »verdauen«, also visuelle Eindrücke, Geräusche und auch die Atemluft samt ihrer Verunreinigungen. Schließen Sie in die Betrachtung auch Ihre geistige und seelische Diät ein, die Sie zum Beispiel über die Medien in Form von Informationen und Bildern beziehen. Achten Sie besonders auch auf die Qualität Ihrer Kontakte zu anderen Menschen. Experimentieren Sie mit der inneren Haltung der liebenden Güte gegenüber den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, ferner stehen oder auch ganz unbekannt sind wie beispielsweise Passanten auf der Straße.

6. Woche

Achten Sie in dieser Woche insbesondere auf den Übergang vom Schlafen zum Wachen und umgekehrt. Gehen Sie schon beim Erwachen am Morgen achtsam mit sich um. Bleiben Sie so lange im Bett liegen, bis Sie spüren, dass Sie wirklich wach sind. Werden Sie sich bewusst, dass ein vollkommen neuer Tag beginnt, ein neuer Tag Ihres Lebens, und verweilen Sie mit diesem Bewusstsein für einige Minuten in Absichtslosigkeit. Sie können sich auch den Wecker fünf Minuten früher stellen, um sich für diese Zeit frei vom Druck des Tagespensums zu fühlen, das Sie erwartet. Nehmen Sie, wenn Sie am Ende des Tages schließlich wieder im Bett liegen, sanften Kontakt mit Ihrem Atem auf. Atmen Sie ein- oder zweimal bewusst ein und aus, während Sie sich aus dem Tagesgeschehen herauslösen und allmählich dem Schlaf überlassen. Richten Sie vor dem Einschlafen im Stillen wieder liebende Güte auf andere und sich selbst.

7. Woche

Die achte Kursstunde leitet die letzte Woche des MBSR-Programms ein, die symbolisch für ein lebenslang fortgesetztes Üben steht, mit anderen Worten weitergeht, solange die Teilnehmer die Übung aufrechterhalten. Sinnbildlich vertritt sie damit nicht nur ein der Übung gewidmetes Leben, sondern auch jeden Augenblick, in dem es sich verwirklicht. Wir leben nur unsere Augenblicke, vom ersten bis zum letzten. Warum also nicht einen jeden von ihnen ganz mit Leben erfüllen, solange es uns vergönnt ist? Was sonst könnte es heißen, ein erfülltes, glückliches und weises Leben zu führen?

8. Woche

Einige zusätzliche Achtsamkeitsübungen

1. Versuchen Sie, einmal in jeder Stunde für eine Minute vollkommen achtsam zu sein. Sehen Sie darin eine eigene Art der formalen Meditation.
2. Nehmen Sie im Tagesverlauf so oft wie möglich, wo immer Sie sind, Verbindung mit Ihrem Atem auf.
3. Achten Sie auf Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen – wie Kopfschmerzen, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Muskelverspannungen – und Ihrer seelischen Verfassung. Führen Sie auch darüber eine Woche lang Buch.
4. Achten Sie auf Ihr Bedürfnis zu meditieren, sich zu bewegen, zu entspannen, gesund zu essen, ausreichend zu schlafen und sich mit anderen Menschen zu verbinden, und gehen Sie diesen Impulsen nach. Sie sind Garanten Ihres Wohlbefindens, die Basis Ihrer Gesundheit, und wenn Sie ihnen in ausgewogener Weise nachkommen, schaffen Sie damit nicht nur die Grundlage für Zufriedenheit und Harmonie in Ihrem Leben, sondern erhöhen zugleich Ihre Widerstandskraft gegenüber Stress.
5. Sorgen Sie nach einem besonders strapaziösen Tag oder belastenden Erlebnis dafür, dass Sie sich möglichst rasch vom Druck befreien und Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden. Meditation, Herz-Kreislauf-Training, gemeinsame Zeit mit Freunden und generell ein herzlicher Umgang mit Ihren Mitmenschen sowie ausreichender Schlaf sind besonders geeignete Mittel, um den

Regenerationsprozess zu unterstützen.

Jeder Moment Ihres wachen Lebens ist ein Moment, dem Sie mit Achtsamkeit begegnen, in dem Sie Stille und eine im Leib verankerte Präsenz erfahren können. Alle Anregungen dieses Kapitels sind dabei nur Stützen, die Sie bald abstreifen werden, wenn Sie damit beginnen, wahrhaft Achtsamkeit in Ihrem Leben zu pflegen.

36. Der Weg der Achtsamkeit

Die Idee eines spirituellen Weges oder Pfades ist ein Konzept, das ursprünglich aus dem alten China stammt und mit dem wir uns im westlichen Kulturkreis eher schwertun. Im Daoismus ist es die Vorstellung eines allumfassenden, Sein und Nichtsein in sich enthaltenden Prinzips, genannt *Dao*, »der WEG«. Das Dao ist die sich aus ihrer inneren Gesetzmäßigkeit entfaltende, ständig wandelnde Welterscheinung. Nichts wird getan oder bewirkt, alles geschieht. In Übereinstimmung mit dem Dao zu leben heißt, die Prinzipien des Nicht-Tuns und Nicht-Erzwingens zu verstehen, in denen der Gegensatz von Aktivität und Passivität aufgehoben ist. So entfaltet sich auch unser eigenes Leben aus sich selbst. Unsere Aufgabe besteht darin, das zu erkennen und in jedem Augenblick mit allem Geschehen in Einklang zu sein. Dies ist der Weg der Einsicht, der Weisheit und der Heilung. Es ist der Weg des Zulassens und des Friedens, der Versenkung in sich selbst und der Selbstfindung auf der Ebene der Einheit von Körper und Geist. Es ist die Kunst der bewussten Lebensführung, des Wissens um die inneren und äußeren Kräfte, die uns leiten. Und es ist das Wissen darum, dass es letztlich weder ein Innen noch ein Außen gibt.

In unserer westlichen Erziehung findet sich davon leider viel zu wenig. In unseren Schulen wird nichts über das Sein gelehrt^[71], und wer darüber etwas erfahren will, bleibt auf sich gestellt. Das *Tun* ist das Grundmaß moderner Wissensvermittlung, ein Tun, das leider überwiegend

fragmentiert ist, weil es ohne Rückbesinnung auf den, der tut, und von der Dimension des Seins und dessen Lehren abgetrennt bleibt. Und oft genug geschieht all dieses Tun unter dem Diktat der knappen Zeit, so dass unser Leben nur mehr von der Hektik der Welt getrieben scheint, die uns nicht mehr den Luxus erlaubt, innezuhalten und zur Besinnung zu kommen, um nach dem Sinn all des Tuns und dem zu fragen, der da tut. Achtsamkeit steht nicht hoch im Kurs, und weder lehrt man uns, ihren inneren Reichtum zu erkennen, noch, wie wir sie in uns pflegen, in ihr heimisch werden und sie zu unserem Wohl einsetzen können – noch lehrt man uns, wie sie die Einseitigkeit und manchmal auch die Tyrannei des Denkens auffangen und uns als Gegengewicht zu Gedanken und Emotionen dienen kann, als eine andere, übergeordnete Dimension der Intelligenz.

Schon in der Grundschule wäre es für uns eine große Hilfe gewesen, wenn man uns anhand ein paar einfacher Beispiele gezeigt hätte, dass wir nicht unsere Gedanken sind, dass wir sie in ihrem Kommen und Gehen beobachten können und weder an ihnen festhalten noch vor ihnen weglaufen müssen. Selbst wenn wir es damals nicht verstanden hätten, allein die Botschaft wäre bereits hilfreich gewesen. Genauso nützlich hätte es uns damals sein können, zu hören, dass der Atem unser Verbündeter ist, dass wir zur inneren Ruhe finden können, indem wir ihn einfach nur beobachten; oder dass es in Ordnung ist, man selbst zu sein, dass wir uns nicht immer anstrengen und abmühen und mit anderen messen müssen, um zum Gefühl der eigenen Identität zu kommen, dass wir in uns bereits ganz und vollständig sind.

Aber auch wenn Sie als Kind solche Botschaften nicht vernehmen durften – es sei denn, Sie gehören der Generation an, die mit der Sesamstraße und Peter Lustig aufgewachsen

ist –, ist es deshalb noch nicht zu spät. Jeder Zeitpunkt ist der richtige, um damit zu beginnen, sich mit der eigenen Ganzheit erneut in Verbindung zu setzen. In der Yoga-Tradition werden die Lebensjahre eines Menschen nicht vom Tag seiner Geburt an gerechnet, sondern von jenem Tag an, an dem er ein Übender wurde. So betrachtet sind Sie vielleicht erst ein paar Tage, Wochen oder Monate alt – eine hübsche Vorstellung.

Es mag seltsam erscheinen, aber genau dies ist die innere Arbeit, auf die sich einzulassen wir unseren Patienten nahelegen: sich mit der Vorstellung vertraut zu machen, dass es einen Weg des Seins, des Lebens, der Achtsamkeit gibt, der einem völligen Neubeginn gleichkommt und der als solcher eine tiefe Befreiung bewirkt, hier und jetzt, mitten in den Leiden und Wirrnissen des Lebens. Diese Vorstellung auf der philosophischen Ebene zu analysieren wäre aber nur eine leblose Denkübung, eine weitere Vermehrung des begrifflichen Inventars, von dem unsere Köpfe schon übervoll sind.

Wie unsere Patienten sind auch Sie aufgefordert, im selben Geiste an der Entdeckung der Dimension des Seins als eines Verbündeten zu arbeiten, den Weg der Achtsamkeit zu gehen und die Veränderungen zu erfahren, die mit Ihrer verwandelten Präsenz im eigenen Körper und in der Welt einhergehen. Diesen Geist einer auf das Sein gerichteten Beharrlichkeit zu vermitteln verstehen wir als die eigentliche Aufgabe von MBSR. Wie schon ganz zu Anfang des Buches formuliert, ist es eine Einladung, sich auf eine lebenslange Reise zu begeben, eine Einladung, im Leben das Abenteuer der Bewusstheit zu sehen.

Es ist ein Abenteuer, das die Züge eines heroischen Aufbruchs trägt, der Beginn einer lebenslangen Suche nach

sich selbst. Es mag vielleicht ein wenig überzogen klingen, aber wir betrachten unsere Patienten als Helden und Heldinnen im Sinne des griechischen Epos, unterwegs auf ihrer eigenen Odyssee, herumgeworfen vom Schicksal und von den Elementen. Sie sind nun bereit, sich einzuschiffen auf eine Fahrt der Ganzheit, endlich Segel setzend in Richtung heimischer Gestade.

Dabei zeigt sich, dass wir überhaupt nicht weit gehen müssen, um wieder in der Tiefe mit uns selbst in Kontakt zu kommen. In jedem Moment ist die Heimat nahe, viel näher, als wir glauben mögen. Sobald wir der Fülle *dieses* Augenblicks, *dieses* Atemzugs gewahr werden, können wir hier und jetzt Ruhe und Frieden finden und in unserem Körper, so wie er ist, zu Hause sein.

Wenn Sie den Weg der Achtsamkeit gehen, bereichern Sie Ihr Leben um eine Ebene von Bewusstheit, mit der es erfüllter, reicher, wirklicher wird. Dabei ist es unerheblich, dass niemand Sie gelehrt hat, diesen Weg zu gehen oder seine Bedeutung zu erkennen. Wenn Sie bereit sind für den Weg, wird er sich zeigen. Auch das ist Teil des Weges.

Das Jetzt ist die einzige Zeit, die Sie haben, um zu leben. Die Übung der Achtsamkeit gibt Ihnen die Chance, Ihren Lebensweg mit offenen Augen und wachen Geistes statt halb bewusst zu gehen, besonnen zu handeln, anstatt automatisch zu reagieren. Im Vergleich zum »normalen« Lebensweg läuft das auf einen feinen, aber bedeutsamen Unterschied hinaus: Sie *wissen* darum, unterwegs zu sein, einem Pfad zu folgen, wach zu sein. Es ist ein Weg, den niemand Ihnen vorschreiben oder aufdrängen kann. Und es ist immer ein und derselbe Weg, auch wenn er für jeden Menschen eine andere Gestalt annimmt.

Unsere eigentliche Aufgabe besteht darin, diesen unseren

Weg zu finden, mit den wechselnden Winden zu segeln, in den Stürmen des Leidens und Schmerzes, mit der Brise der Freude und der Liebe, bis wir irgendwann verstehen oder uns einfach daran erinnern, dass wir in einem tieferen Sinne den sicheren Hafen nie verlassen haben, dass wir von unserem wahren Selbst nie getrennt und in unserem Körper immer zu Hause waren.

Sie können den Weg nicht verfehlen, solange Sie ihn lauter und festen Sinnes beschreiten. Die Meditation ist keine Variante einer Entspannungsübung, bei der man gewissermaßen versagt, wenn man anschließend noch immer angespannt ist. Wenn Sie sich in der Achtsamkeit üben, kommt es allein auf Ihre Bereitschaft an, genau hinzusehen und die Dinge so zu nehmen, wie sie in diesem Augenblick sind, einschließlich des Unbehagens, der Spannungen und Ihres Nachsinnens über Erfolg und Misserfolg. Es kann nicht misslingen, zu sein, was man ist.

Ebenso wenig können Sie im Umgang mit dem Stress in Ihrem Leben scheitern, wenn Sie ihm mit Achtsamkeit begegnen. Allein schon die bewusste Wahrnehmung des Stresses ist ein machtvoll Instrument zu seiner Verwandlung und kann neue Wege der Reifung und Selbstentfaltung eröffnen. Manchmal nehmen diese neuen Wege nicht sogleich konkrete Gestalt an, und möglicherweise ist Ihnen in manchen Momenten zwar klar, was Sie nicht tun, aber noch nicht, was Sie tun wollen. Mit Achtsamkeit erfahren, sind auch diese Momente nicht solche des Unvermögens, sondern werden Augenblicke der Kreativität, der Geduld und des Zentriertseins im *Nicht-Wissen*. Auch in Zeiten der Desorientierung, Aufregung und Verzweiflung können wir einen kreativen Umgang mit unseren Gefühlen finden, wenn wir bereit sind, in jedem Augenblick bewusst in

der Gegenwart zu sein. Das ist der Tanz des Alexis Sorbas im Angesicht der ganzen Katastrophe. Es ist eine Antwort, die uns über die Ebene von Erfolg oder Misserfolg hinausträgt zu einer Weise des Seins, die der ganzen Vielfalt der Erfahrungen unseres Lebens, all unseren Ängsten und Hoffnungen erlaubt, in der Wirklichkeit unseres Lebens zum Ausdruck zu kommen und in jedem Augenblick der wachen Präsenz zu erblühen.

Der Weg der Achtsamkeit hat eine eigene Struktur. In diesem Buch sind wir dieser Struktur im Einzelnen nachgegangen und haben gesehen, wie sie mit Gesundheit und Heilung, mit Stress, Schmerzen und Krankheit, mit all den Höhen und Tiefen des Körpers und des Geistes, mit unserem ganzen Leben verknüpft ist. Achtsamkeit ist ein Weg, der gegangen, eine Haltung, die in täglicher Übung gepflegt sein will. Sie ist nicht bloß eine Philosophie, sondern eine Weise zu sein, die uns erlaubt, jeden Augenblick unseres Lebens in seiner ganzen Fülle zu erfahren. Es ist ein Weg, den sich nur zu eigen machen kann, wer ihn selbst geht. Der Weg der Achtsamkeit ist immer da, stets erreichbar, in jedem Augenblick. Es ist ein lebenslanger Weg, der letztlich nirgendwohin führt – »nur« in Ihr innerstes Sein.

Wir sind am Ende unserer gemeinsamen Reise angekommen, und was sich über das Wesen der Achtsamkeit mit den Mitteln der Prosa ausdrücken lässt, ist gesagt. Was darüber hinaus über ihr Wesen zu erfahren bleibt, erschließt sich am besten in der Stille des eigenen Geistes oder über die Bildkraft der Poesie. Daher soll dieser Moment des Ausklangs dem großen chilenischen Dichter Pablo Neruda und seiner Vision von Stille gehören:

Still-Sein

Wir werden jetzt bis zwölf zählen,
Und dann alle ganz still sein.

Einmal nur wollen wir alle
Nicht in unseren vielen Sprachen sprechen,
Nur für eine Sekunde völlig ruhig sein,
Und nicht so viel mit unseren Händen spielen.

Es wäre ein ungewohnter Augenblick,
Ohne Hektik, ohne den Lärm von Maschinen und Mündern.
In einem einzigen Augenblick
Wären wir alle von einer plötzlichen Befangenheit
befallen.

Die Fischer auf den kalten Meeren
Würden keine Wale töten.
Und der Arbeiter in der Saline
Würde seine geschundenen Hände wahrnehmen.

Jene, die Schreibtischkriege führen,
Jene, die mit Feuerwaffen Krieg führen,
Die Siege ohne Überlebende vorbereiten,
Würden saubere Kleider anlegen
Und zusammen mit ihren Brüdern
Im Schatten lustwandeln und nichts tun.

Was mir da vorschwebt möge niemand
Mit völliger Passivität verwechseln.
Die Rede ist vom Leben;
Ich will nicht in den Spuren des Todes wandeln.

Wären wir nicht so einseitig
Auf dauernde Geschäftigkeit eingestellt,
Um den vermeintlichen Schwung
In unserem Leben aufrechtzuerhalten,
Könnten wir nur einmal wirklich nichts tun,
Vielleicht würde eine gewaltige Stille
Diese unsere Traurigkeit unterbrechen;
Die Traurigkeit darüber,
Dass wir uns nicht verstehen
Und uns mit dem Tod bedrohen.
Vielleicht kann die Erde uns lehren,
Dass es den Tod gar nicht gibt,
Wenn alles tot zu sein scheint,
Und sich später zeigt, dass nichts tot ist.

Und nun werde ich bis zwölf zählen
Und Ihr werdet ganz still sein,
Und ich werde hinausgehen.

Nachwort

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches im Jahr 1990 ist auf vielen Ebenen eine Menge geschehen. Zum einen arbeitet die Stress Reduction Clinic, deren Ansatz hier beschrieben wird, nach wie vor mit großem Erfolg. Dies ist insbesondere der Vision und dem Können meines langjährigen Kollegen und Freundes Saki Santorelli zu verdanken, unter dessen Leitung die Klinik seit dem Jahr 2000 steht. Er hat es in bemerkenswerter Weise verstanden, sie durch eine sehr schwierige und turbulente Epoche in der Medizin zu dirigieren. Im September 2012 konnte die Klinik ihr dreiunddreißigjähriges Bestehen feiern, und mehr als zwanzigtausend Patienten haben während dieser Zeit das Acht-Wochen-Programm durchlaufen. Die jetzigen Lehrer und Mitarbeiter der Klinik mit ihrem unübertroffenen Engagement, die Praxis der Achtsamkeit nachhaltig zu vermitteln, leisten hervorragende Arbeit und bewirken in den Menschen, die das Programm absolvieren, tiefgreifende Veränderungen. Sie leiten sie an, sich selbst besser zu verstehen und soweit nur irgend möglich in sich selbst hineinzuwachsen. Dank gebührt aber nicht minder den früheren Dozenten und Mitarbeitern, die im Laufe der Jahre ihren Beitrag zum Erfolg des Center for Mindfulness geleistet haben. Im Anschluss an dieses Nachwort sind sie namentlich genannt.

In den vergangenen 20 Jahren hat die in diesem Buch beschriebene Arbeit, in Form des ursprünglichen MBSR-Programms und anderer Achtsamkeitskurse, auf der ganzen

Welt Resonanz gefunden. Wie schon in Kapitel 32 erwähnt, erschien diese Entwicklung aus der damals vorherrschenden, natürlich auch kulturell bedingten Perspektive noch völlig unwahrscheinlich. Aus heutiger Sicht wird sie jedoch vollkommen nachvollziehbar. Vielleicht ist das Konzept der Achtsamkeit sogar genau zu dem Zeitpunkt auf dem Plan erschienen, als die Welt bereit dafür war, sein Potenzial zu erkennen. Diese Entwicklung war anfänglich noch ein relativ langsamer Prozess. Aber schon bald hat das Modell in Krankenhäuser, medizinische Zentren und Kliniken Einzug gehalten. Auch in anderen Bereichen der Gesellschaft wie Schulen, Betrieben, Gefängnissen und militärischen Einrichtungen hat es immer mehr Verbreitung gefunden. Das ist einerseits der Arbeit der Stress Reduction Clinic selbst zu verdanken, andererseits einer großen Zahl von Fernseh- und Presseberichten im In- und Ausland, allen voran der mehrteiligen Bill-Moyers-Fernsehdokumentation mit dem Titel *Healing and the Mind* aus dem Jahr 1993, durch die unsere Klinikarbeit einem großen Publikum bekannt wurde. Vierzig Millionen Menschen haben die Dokumentarserie im Laufe der Jahre gesehen. Die Tatsache, dass die 45-Minuten-Sendung durchgängig die Form einer geführten Meditation hat – ungewöhnlich genug für eine Fernsehproduktion –, war von großer Wirkung auf die Zuschauer. Auf diese Weise wurden sie unmittelbar in die Methode und Übung der Achtsamkeit hineingeführt und nahmen vor dem Bildschirm quasi selbst an einer Kursstunde teil, die mit Patienten in der Klinik aufgezeichnet worden war.

1995 gründeten wir das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM), das nicht nur die Stress Reduction Clinic beherbergen sollte, sondern unter dessen Schirmherrschaft auch all die Initiativen und Projekte

standen, die sich damals aus unserer Arbeit ergaben und oft weit über die eigentliche Klinikarbeit hinausgingen. Ergänzend zu seiner Arbeit mit klinischen Patienten führt das CFM heute an Schulen und in Unternehmen Achtsamkeitskurse verschiedenster Art durch. Ihm ist das Lehrinstitut Oasis angeschlossen, an dem sich Interessierte aus den Gesundheitsberufen zu diplomierten MBSR-Lehrern ausbilden lassen können. Das CFM arbeitet mit einer Reihe weiterer Institutionen an fortlaufenden Forschungsprogrammen und veranstaltet eine jährliche Achtsamkeitstagung, die 2013 zum elften Mal stattfindet. An diesen Tagungen nehmen Hunderte von Wissenschaftlern, Ärzten und Pädagogen aus aller Welt teil.

Von 1992 bis 1999 haben wir in der Innenstadt von Worcester eine MBSR-Klinik mit kostenlosem Behandlungsangebot geführt, das auch Kinderbetreuung im Sinne der Achtsamkeit, einen Fahrdienst zur Klinik und ein zweisprachiges Kursprogramm in Englisch und Spanisch umfasste. Die Arbeit dieser Klinik und Hunderte von Menschen, die in ihr versorgt wurden, haben die Allgemeingültigkeit des MBSR-Ansatzes und seine Anwendbarkeit in einem multikulturellen Kontext unter Beweis gestellt. Darüber hinaus haben wir ein Vier-Jahres-Programm mit Häftlingen und Angestellten der Strafvollzugsbehörde Massachusetts durchgeführt. Wir konnten zeigen, dass es möglich ist, mit MBSR eine große Zahl von Inhaftierten zu erreichen und das Ausmaß von Stress und Aggression zu verringern. Weitere Informationen über das CFM, die Stress Reduction Clinic, Ausbildungsstätten und uns bekannte Kursangebote in aller Welt bietet die Internetseite von CFM:

www.umassmed.edu/cfm.

In seinem Vorwort spricht Thich Nhat Hanh davon, dass sich über dieses Buch zwei Wege eröffnen, »einer, der von der Welt zum Dharma führt, und ein zweiter, der vom Dharma zur Welt führt«. Auch wenn der Begriff »Dharma« ansonsten im Buch kaum vorkommt, bin ich doch der Meinung, dass wir ihn in unser Vokabular aufnehmen müssen, weil sich seine Bedeutung kaum in gebräuchlichere Begriffe übersetzen lässt. Lange Zeit habe ich gezögert, ihn überhaupt zu verwenden, und bei der Vermittlung der MBSR-Methode bestand dazu auch keine Notwendigkeit. Bei der Ausbildung von MBSR-Lehrern ist das aber etwas anderes, denn MBSR ist, wie Thich Nhat Hanh richtig gesehen hat, tief in der Lehre des Dharma verwurzelt. Und wenn angehende MBSR-Lehrer der Meinung sind, Achtsamkeit sei nichts anderes als eine weitere kognitiv-verhaltensorientierte »Technik« innerhalb des intellektuellen Orientierungsrahmens westlicher Psychologie, so befinden sie sich in einem schweren Irrtum. Es hieße, die Herkunft der Achtsamkeit und damit auch der MBSR-Methode, den Ursprung ihres Potenzials zu Heilung und Transformation zutiefst zu verkennen. Man kann als Lehrer weder vermitteln noch selbst verkörpern, was man nicht versteht. Wer sich mit diesen Fragen eingehender beschäftigen möchte, sei auf meine Arbeit *Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps* verwiesen. Sie findet sich in dem Buch *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*, das ich zusammen mit Mark Williams vom Oxford University Center for Mindfulness herausgegeben habe. Und in meinem Buch *Zur Besinnung kommen* gibt es ein eigenes Kapitel über das Dharma. Die Methode des MBSR und ihre »Vettern« sind – wenn auch

noch so begrenzte – Ausdrucksformen der praktischen Weisheitslehren des alten Indien, die innerhalb der Kulturen Asiens über Jahrtausende überwiegend in buddhistischen Traditionen am Leben gehalten wurden. Von Anfang an war MBSR ein Experiment, in dem es darum ging, herauszufinden, ob sich das etablierte medizinische Denken und westliche Gesundheitswesen für diese verwandelnden und befreienden Aspekte des Dharma offen zeigen würden, wenn man seinen Bedeutungsgehalt in ein allgemeinverständliches und leicht nachvollziehbares sprachliches und methodisches Konzept überträgt. Ein Experiment, das wohl als gelungen zu betrachten ist. Ich möchte mit der Hoffnung schließen, dass sich die universelle, von keiner bestimmten Form abhängige Kraft der Achtsamkeit auch in Ihrem Leben mit all seinen inneren und äußeren Bezügen als wohltätig erweist. Wenn Sie sie in Ihrem Herzen erblühen lassen, wird das auch der Welt zugutekommen.

Dank

Viele Menschen haben direkt und indirekt am Zustandekommen dieses Buches mitgewirkt. Ohne den Glauben und die zuversichtliche Unterstützung von Tom Winters, Hugh Fulmer und John Monahan hätte es die Stress Reduction Clinic wohl nie gegeben. James E. Dalen, bis 1988 Chefarzt am UMMC und später Dekan der Medizinischen Fakultät der University of Arizona, war einer der ersten und treuesten Stützen des Projekts. Judith K. Ockene, Leiterin der Abteilung für Präventiv- und Verhaltensmedizin der University of Massachusetts, bin ich für ihre unermüdliche, ermutigende und großzügige Unterstützung unserer Arbeit in der Klinik und nicht zuletzt bei der Entstehung dieses Buches zu großem Dank verpflichtet. Judith Ockene gelingt es nicht nur, ihren Mitarbeitern überzeugend zu vermitteln, wie wichtig Phantasie, Intuition und Kreativität in ihrer Arbeit sind, sondern auch die Atmosphäre zu schaffen, in der dieses Arbeitsethos gedeihen kann.

Mein Dank gilt ferner den vielen Ärzten der Universitätsklinik der University of Massachusetts sowie ihren Kollegen aus verschiedenen Neuenglandstaaten, die in den vergangenen Jahrzehnten ihre Patienten zu uns in die Klinik geschickt haben. Ihr Vertrauen in unsere Arbeit und vor allem in die Fähigkeit ihrer Patienten, zu wachsen, sich positiv zu verändern und so auf ihren eigenen Gesundungsprozess Einfluss zu nehmen, ist eine wichtige Basis für unseren Versuch, ihnen bei der Mobilisierung ihrer

Selbstheilungskräfte zu helfen.

Allen, die das Buch noch während der Entstehung ganz oder teilweise gelesen haben, danke ich für ihre Ratschläge, die sachkundige Kritik und die vielen praktischen Verbesserungsvorschläge. Aus ihrer unabhängigen Perspektive zeigten sie mir, wo ich noch tiefer in die Materie eindringen oder mich fragen musste, was ich wirklich vermitteln wollte. Meine Frau Myla trug mit ihrem feinen Gespür für Weitschweifigkeit und Mängel der Darstellung ganz erheblich zur Klarheit des Buches bei. Saki Santorelli, damals noch stellvertretender Direktor der Klinik, verdanke ich viele Anregungen und Ermunterungen. Aufgrund unserer täglichen gemeinsamen Arbeit war er in der Lage, mir aufzuzeigen, wo ich mich noch in Übereinstimmung mit der Grundidee der Klinik befand und wo sich Verzerrungen einschlichen oder ich Wesentliches vergessen hatte. Sarah Doering, David Breakstone und Canan Avunduk lasen und überprüften das Manuskript in den verschiedenen Entstehungsphasen und brachten wichtige Anregungen, Ideen und redaktionelle Vorschläge ein.

Larry Rosenberg, Phil Hunt, John Miller, Jean Kristeller, Linda Peterson, Ann Massion, Judith K. Ockene, James Hebert, Joel Weinberger, Eric Kolvig, Tony Schwartz und Alan Shapiro lasen ebenfalls Teile des Buches und gaben viele wichtige Hinweise zur Arbeit. Und als ich mit meinem Projekt noch ganz am Anfang stand, waren es Frank Urbanowsky, Ray Montgomery und Daniel Goleman, die mit ihrem Enthusiasmus viel zur Grundkonzeption des Buches beitrugen. Für Bob Miller, meinen Verleger, nahm das Buch bereits in dem Augenblick Gestalt an, als er über die Achtsamkeitsmeditation und die Arbeit in der Stress Reduction Clinic las. Mit Weitblick, Kompetenz und viel

verlegerischer Erfahrung wachte er über das Werden des Buches. Wenn für mich die Arbeit daran zu einem spannenden Vergnügen wurde, habe ich es nicht zuletzt ihm zu verdanken. Ich danke ihm auch dafür, dass er mich so bereitwillig und freundschaftlich in alle Entscheidungsprozesse des Verlages einbezog.

Mein Dank gilt ferner allen, die mir durch ihr Vorbild zu Lehrern wurden und damit mein Leben in vieler Hinsicht bereichert haben. Manche kenne ich nur aus ihren Büchern oder durch eine kurze Begegnung, andere zählen zu meinen engsten Freunden. Dank gebührt allen voran meinen »Hauslehrern«, meiner Seelengefährtin Myla und unseren Kindern Will, Naushon und Serena, die mir mit ihrer Liebe und ihrem strahlenden Wesen täglich gezeigt haben, was wahre Achtsamkeit ist, und für mich stets Ansporn waren, in meinem eigenen Bemühen darum nicht nachzulassen. Lange nahm die Arbeit am Buch die Zeit in Anspruch, die eigentlich der Familie gehörte und in der sie die endlosen Gespräche über mein Dauerthema geduldig haben über sich ergehen lassen.

Ebenso danke ich meinen Eltern Sally und Elvin Kabat, den allerersten Lehrern in meinem Leben, sowie meinen Brüdern Geoffrey und David. Auch Roslyn und Howard Zinn, meinen Schwiegereltern, gilt mein Dank, denn sie wurden mir ebenfalls zu Lehrern und Freunden, deren liebevolle Unterstützung mir stets viel bedeutet hat.

Besonderer Dank gilt meinem Dharmabruder Larry Rosenberg für seine Freundschaft und seine vielen behutsamen Unterweisungen während unserer gemeinsamen Abenteuer und Meditationssitzungen über all die Jahre.

Vielen anderen Menschen, die mir ebenfalls zu Lehrern wurden, bin ich zu tiefem Dank verpflichtet: Alfred

Satterthwaite, der mir die Freude am Schreiben vermittelte; Salvador Luria, Victor Weißkopf und Huston Smith, die während meiner Zeit am Massachusetts Institute of Technology (MIT) nicht nur die Neigung zu wissenschaftlichem Arbeiten in mir weckten, sondern mir auch das Gefühl für die Verantwortung vermittelten, die wir als Wissenschaftler für seine Konsequenzen auf sozialer, philosophischer und spiritueller Ebene haben. Philip Kapleau danke ich für *Die drei Pfeiler des Zen* und für die Meditationskurse, die er am MIT für uns Wissenschaftler durchführte und mit denen er zumindest einen seiner Zuhörer nachhaltig beeinflusst hat. John Lauder, der ein genialer Yoga-Lehrer war, danke ich für seine so herrlich unprätentiösen Kurse, die er vor mehr als vierzig Jahren im Kellergewölbe der Kirche von Harvard Square abhielt. Ram Dass von der Lama Foundation verdanke ich einen mysteriösen Pappkarton, in dem ich wunderbare Dinge entdeckte, unter anderem das Buch *Be Here Now*, das mir eines Tages in der Wüste von New Mexico geschenkt worden war; Swami Chinmayananda danke ich für seine fabelhafte Energie, sein Vorbild und für seine Liebe zur Bhagavad Gita; J. Krishnamurti für seine vollkommene menschliche Integrität und seine nachdrückliche Mahnung, dem eigenen spirituellen Weg zu folgen und nicht dem eines anderen. Ich danke Suzuki Roshi für den *Geist des Anfängers* sowie dem Zen-Meister Seung Sahn, der, um mit Stephen Mitchell (*The Enlightened Heart*) zu sprechen, »mir alles beibrachte, was ich noch nicht wusste«; Quan Ja Nim, der den Weg des Geist-Schwertes lehrte; Thich Nhat Hanh für sein sanftes Wesen und die unerschütterliche Hingabe, mit der er sich um die Heilung der psychischen Wunden des Vietnamkrieges kümmert, ohne dabei die Wunden zu vernachlässigen, die wir uns durch

unsere bloße Existenz zuziehen; ihm danke ich auch für die Überschrift des achten Kapitels, die seinem Buch *The Miracle of Mindfulness* entlehnt ist, sowie für seine Unterweisungen in Achtsamkeit und inneren Frieden. Ich danke Corrado Pensa für sein klarsichtiges Konzept der Meditationspraxis; Jack Kornfield, der mich lehrte, achtsam zu essen, und mir dazu drei Rosinen überreichte wie im Märchen von Hans und der Bohnenranke; Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Christopher Titmus und Christina Feldman, die mich als Erste lehrte, zwischen Reagieren und bewusstem Handeln zu unterscheiden. Ich danke den Lehrern der Insight Meditation Society, die mir über viele Jahre immer wieder Zuflucht und geistige Führung boten. Ihr tiefes Verständnis der Meditation und ihr Großmut sind mir immer beispielhaft gewesen. Ken Pelletier danke ich für seinen bahnbrechenden Versuch, Wissenschaft, Medizin und Meditation miteinander zu verbinden; Roger Walsh für die brillante Darstellung des neuen Paradigmas in den Verhaltenswissenschaften sowie die nicht minder bewundernswerten Anstrengungen, das ökologische Dilemma in all seiner Dringlichkeit zu verdeutlichen und uns die Notwendigkeit vor Augen zu führen, die Blasiertheit unserer Intelligenz zu überwinden, wenn wir den Planeten retten wollen. Ken Wilber sei gedankt für sein Buch *Wege zum Selbst*, das eine wahre Schatztruhe voll tiefer Weisheiten ist; Dan Brown für seine Anstrengungen, Wissenschaft und Meditation miteinander zu verbinden, und seine Unterstützung bei meiner Planung klinischer Studien. Dank gilt weiterhin Robert Bly, Freund, Poet und Schamane, der uns auf seine ureigene Weise vorlebt, dass wahres Menschsein in unserer Zeit möglich ist. Seine Liebe und Freundlichkeit haben mich zutiefst berührt. Dean Ornish gebührt Dank für sein festes Vertrauen in die

Heilbarkeit der koronaren Herzerkrankung und seine Entschlossenheit, den wissenschaftlichen Beweis dafür zu erbringen; Joan Borysenko für ihren scharfen Verstand, die Güte und Reinheit ihres Herzens und für ihren unbeugsamen Willen, auch über Schmerzen hinauszuwachsen, wenn dies der Weg ist. Für ihre Unterstützung danke ich ferner den vielen Kollegen am University of Massachusetts Medical Center wie: Michael Weiß, JoAnn Scott, Leigh Emery, Sylvia Spencer, Karen Pye, John Agasian, Bill Stickley, Sarah Jane Williams, John Nespoli, Keith Waterbrook, Joseph Alpert, Robert Burney, Leslie Lipworth, William Sellers, Ira Ockene, James Rippe, Jim Michaels, Thomas Edwards, Debbie Hannah, Nilima Patwardhen, H. Brownell Wheeler, John Paraskos, Jeffrey Bernhard, Richard Irwin, Cindy French, Fred Curley, Steven Baker, Elizabeth Kabachenski, Carolyn Appel, Joan Goyette, Thea Ashkenaze, Doreen Kupstas und Pat Walsh. Sie alle haben über die Jahre einen wertvollen Beitrag zur Arbeit der Stress Reduction Clinic geleistet. Beth Maynard danke ich für die künstlerische Gestaltung der ersten Ausgabe des Buches und Annie Skillings für ihren so unermüdlichen wie freundlichen Einsatz bei der Analyse der Daten unserer vielen Forschungsprojekte. Dank gebührt ebenfalls dem anonymen Gönner, der mit einer großzügigen Spende die Forschungsarbeiten wesentlich unterstützt hat.

Auch den damaligen Kollegen in der Stress Reduction Clinic möchte ich danken: Peggy Roggenbuck-Gillespie, Larry Rosenberg und Troody Goodman, den ersten Lehrern unseres Programms; Brian Tucker, dem ersten Sekretär der Klinik, und Norma Rosiello, Herz, Seele und Stimme der Klinik in einem. Sie kam als Schmerzpatientin, arbeitete anschließend über zehn Jahre ganztags in der Klinikaufnahme und verfügte dabei über die zauberhafte Gabe, die unmittelbare Zukunft

vorauszusagen. Auch Kathy Brady kam als Patientin, half hin und wieder im Büro aus und machte sich schließlich unentbehrlich, indem sie ihr gütiges Herz, ihre Umsicht und ihr Organisationstalent zum Wohl von Patienten und Mitarbeitern einsetzte. Saki Santorelli, Freund und Kollege, übernahm in selbstloser Weise zusätzliche Pflichten, damit ich Zeit zum Schreiben fand. Seine warme Anteilnahme am Ergehen der Patienten wie der Kollegen ist nahezu grenzenlos und wird nur noch von seiner Begabung als Lehrer übertroffen. Ich danke Elana Rosenbaum mit ihrem stets offenen Herzen für die Nöte der Patienten und Kacey Carmichael mit ihrer bedingungslosen Hingabe an ihre Arbeit. Sie alle haben mich auf ihre Art und Weise unterstützt und mir bei meinem Buchprojekt mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Jeden Tag war es für mich eine Freude zu sehen, wie es uns gelingt, als eine große Familie zusammenzuarbeiten, die vor Besprechungen gemeinsam meditiert, und vor allem unsere Arbeit als das zu sehen, was sie sein sollte: aktives Meditieren.

Schließlich gilt mein Dank all jenen, die bereit waren, ihre Erfahrungen mit uns zu teilen, und mir ihre Zustimmung gegeben haben, ihre Erlebnisse in diesem Buch zu beschreiben. Einmütig brachten sie mit dieser Zustimmung den Wunsch zum Ausdruck, dass ihre persönlichen Erfahrungen mit der Meditation für andere Menschen mit ähnlichen Schwierigkeiten Ansporn sein möge, den Weg der Heilung und des inneren Friedens zu beschreiten.

Muster-Tagebuch 1: angenehme/unangenehme Erfahrungen

Machen Sie sich eine Woche lang täglich eine angenehme Begebenheit bewusst, noch während sie geschieht. Halten Sie später die Einzelheiten dieser Erfahrung fest. Verfahren Sie in einer anderen Woche genauso mit je einem unerfreulichen oder belastenden Ereignis pro Tag.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
a)							
b)							
c)							
d)							
e)							

- a. Welcher Art war die Erfahrung?
- b. Waren Sie sich während der Erfahrung Ihrer angenehmen/unangenehmen Gefühle bewusst?
- c. Wie haben Sie sich körperlich während dieser Erfahrung gefühlt? Beschreiben Sie genau diese Empfindungen.
- d. Von welchen Gedanken, Gefühlen oder Stimmungen war die Erfahrung begleitet?

e. Wie denken Sie jetzt über diese Erfahrung?

Muster-Tagebuch 2: schwierige Gesprächsverläufe

Machen Sie sich eine Woche lang täglich einen schwierigen oder belastenden Gesprächsverlauf bewusst, noch während er stattfindet. Halten Sie später die Einzelheiten der Gesprächssituation fest.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
a)							
b)							
c)							
d)							
e)							
f)							

- a. Beschreiben Sie die Gesprächssituation. Wer war beteiligt, worum ging es?
- b. Wie hat sich das Gespräch entwickelt? Wie kam es zur Differenz?
- c. Welches war Ihr Anliegen? Hatten Sie damit Erfolg?
- d. Welches war das Anliegen Ihres Gesprächspartners/Ihrer Gesprächspartnerin? Hatte

er/sie damit Erfolg?

- e. Wie haben Sie sich während und nach Beendigung des Gesprächs gefühlt?
- f. Ist das Problem inzwischen gelöst? Wie könnte es gelöst werden?

Literatur

Achtsamkeit und Meditation

- Beck, Charlotte Joko: *Einfach Zen*. München 2000.
- Bennett-Goleman, Tara: *Emotionale Alchemie*. Frankfurt am Main 2002.
- Benson, Herbert/Klipper, Miriam Z.: *Gesund im Stress. Eine Anleitung zur Entspannungsreaktion*. Berlin 1978.
- Borysenko, Joan: *Gesundheit ist lernbar*. Bern/München/Wien 1989.
- Brantley, Jeffrey: *Der Angst den Schrecken nehmen. Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Ängsten*. Freiburg 2009.
- Chögyam Trungpa: *Das Buch vom meditativen Leben*. Frankfurt 2007.
- Epstein, Mark: *Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychoanalyse*. Frankfurt 1996.
- Goldstein, Joseph: *Vipassana-Meditation. Die Praxis der Freiheit*. Freiburg 2006.
- Goldstein, Joseph: *Ein Dharma. Buddhismus im Alltag*. München 2004.
- Goldstein, Joseph/Kornfield, Jack: *Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens*. Freiburg 2005.
- Goleman, Daniel: *Destructive Emotions*. Berlin 2008.
- Goleman, Daniel: *Meditation. Wege nach innen*. Weinheim 1990.
- Gunaratana, Mahathera Henepola: *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg 2000.
- Kabat-Zinn, Jon: *Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein. Hundert Lektionen in Achtsamkeit*. Frankfurt am Main 2010.
- Kabat-Zinn, Jon: *Im Alltag Ruhe finden*. München 2010.
- Kabat-Zinn, Jon: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiburg 2006.
- Kabat-Zinn, Jon/Kabat-Zinn, Myla: *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Freiburg 2006.
- Krishnamurti, Jiddu: *Das Licht in dir. Über die wahre Meditation*. München 2000.
- Levey, Joel: *Die Kunst der Entspannung, Konzentration und Meditation*. München 1988.
- Levine, Stephen: *Schritte zum Erwachen. Meditation der Achtsamkeit*. Bielefeld 1994.
- McLeod, Ken: *Wake Up to Your Life. Discovering the Buddhist Path to Attention*. San Francisco 2001.
- McManus, Carolyn A.: *Group Wellness Programs for Chronic Pain and Disease*

- Management*. St. Louis 2003.
- McQuaid, John R.: *Peaceful Mind. Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Psychology to Overcome Depression*. Oakland 2004.
- Nyanaponika Thera: *The Heart of Buddhist Meditation*. New York 1962.
- Ram Dass: *Sei jetzt hier*. Berlin 1996.
- Ram Dass: *Alles Leben ist Tanz*. Berlin 1976.
- Rosenberg, Larry: *Mit jedem Atemzug. Buddhas Weg zu Achtsamkeit und Einsicht*. Freiburg 2002.
- Rosenberg, Larry: *Living in the Light of Death*. Boston 2000.
- Salzberg, Sharon: *Metta-Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*. Freiburg 2003.
- Salzberg, Sharon: *Ein Herz so weit wie die Welt. Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl*. Freiburg 1999.
- Santorelli, Saki: *Zerbrochen und doch ganz. Der heilende Weg der Achtsamkeit*. Freiburg 2009.
- Segal, Zindel V./Williams, J. Mark G./Teasdale, John D.: *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression*. Tübingen 2008.
- Shapiro, Deane H./Walsh, Roger N. (Hrsg.): *Meditation. Classical and Contemporary Perspectives*. New York 1984.
- Sheng-Yen: *Hoofprint of the Ox*. New York 2001.
- Suzuki, Shunryu: *Zen-Geist, Anfänger-Geist*. Bielefeld 2004.
- Thich Nhat Hanh: *Innerer Friede – Äußerer Friede*. München 2011.
- Thich Nhat Hanh: *Das Herz von Buddhas Lehre*. Freiburg 2010.
- Thich Nhat Hanh: *Die Sonne, mein Herz. Über die Verbundenheit allen Seins*. Bielefeld 2006.
- Thich Nhat Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation*. Bielefeld 2001.
- Tolle, Eckhart: *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. Bielefeld 2003.
- Wallace, B. Allan: *Tibetan Buddhism from the Ground Up*. Somerville 1993.
- Williams, J. Mark G./Segal, Zindel V./Teasdale, John D./Kabat-Zinn, Jon: *Mindfulness and the Transformation of Emotion*. New York 2005.

Heilen und Meditation

- Achterberg, Jeanne: *Die heilende Kraft der Imagination*. Bern/München/Wien 1987.
- Bartley, Trish: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer*. Hoboken 2012.
- Boyes, Dennis: *Autogenes Yoga*. Bern/München/Wien 1983.
- Carlson, Linda E./Specia, Michael: *Krebs bewältigen mit Achtsamkeit. Wie Ihnen MBSR hilft, das Leben zurückzugewinnen*. Bern 2012.

- Cousins, Norman: *Der Arzt in uns selbst*. Darmstadt 2008.
- Cousins, Norman: *Head First. The Biology of Hope*. New York 1989.
- Cousins, Norman: *The Healing Heart*. New York 1983.
- Dossey, Larry: *Wahre Gesundheit finden. Krankheit und Schmerz aus ganzheitlicher Sicht*. Bern/München/Wien 1991.
- Dossey, Larry: *Die Medizin von Raum und Zeit. Ein Gesundheitsmodell*. Basel 1984.
- Gawler, Ian: *Die Mitte finden. Meditation leicht gemacht*. Bern/München/ Wien 1990.
- Goleman, Daniel: *Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit*. München 2000.
- Halpern, Susan: *The Etiquette of Illness. What to Say When You Can't Find the Words*. New York 2004.
- Lerner, Michael: *Wege zur Heilung. Das Buch der Krebstherapien aus Schul- und Alternativmedizin*. München 1998.
- Levine, Stephen: *Healing into Life and Death*. New York 1987.
- Lynch, James J.: *Die Sprache des Herzens. Wie unser Körper im Gespräch reagiert*. Paderborn 1987.
- Lynch, James J.: *Das gebrochene Herz*. Reinbek 1979.
- Meili, Trisha: *I Am the Central Park Jogger*. New York 2003.
- Moyers, Bill: *Die Kunst des Heilens. Vom Einfluss der Psyche auf die Gesundheit*. München/Zürich/London 1994.
- Ornish, Dean: *Revolution in der Herztherapie. Der Weg zur vollkommenen Gesundheit*. Bielefeld 2010.
- Ornish, Dean: *Die revolutionäre Therapie. Heilen mit Liebe – schwere Krankheiten ohne Medikamente überwinden*. München 1999.
- Orsillo, Susan M./Roemer, Lizabeth: *Der achtsame Weg durch die Angst. Wie wir andauernde Sorgen und Grübeleien hinter uns lassen und zu einem erfüllten Leben finden*. Freiburg 2012.
- Pelletier, Kenneth R.: *Unser Wissen vom Bewusstsein. Eine Verbindung westlicher Forschung und östlicher Weisheit*. München 1982.
- Remen, Rachel N.: *Kitchen Table Wisdom. Geschichten, die heilen*. München 2007.
- Semple, Randye J./Lee, Jennifer: *Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen*. Paderborn 2013.
- Siegel, Bernie: *Mit der Seele heilen. Gesundheit durch inneren Dialog*. Berlin 2009.
- Siegel, Bernie: *Prognose Hoffnung. Liebe, Medizin und Wunder*. Berlin 2003.
- Simmons, Philip: *Learning to Fall. The Blessings of an Imperfect Life*. New York 2002.
- Tarrant, John: *Licht im Herzen der Dunkelheit. Die Nacht der Seele und der Weg zur Erleuchtung*. München 2000.
- Tenzin Gyatso (der 14. Dalai Lama): *The Compassionate Life*. Boston 2003.

- Thartang Tulku: *Selbstheilung durch Entspannung. Kum Nye – Massagen und Bewegungsübungen aus dem alten Tibet*. München 2010.
- Williams, Mark/Teasdale, John/Segal, Zindel V./Kabat-Zinn, Jon: *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiburg 2009.
- Williams, Redford: *Herzvertrauen. Der Infarkt – Ursachen und Vorbeugung*. München 1992.

Stress und Schmerz

- Bogin, Meg: *The Path to Pain Control*. Boston 1982.
- Bressler, David/Trubo, R.: *Free Yourself from Pain*. New York 1979.
- Cohen, Darlene: *Dein Bewusstsein ist stärker als jeder Schmerz. Ein spiritueller Ratgeber für Menschen mit chronischen Krankheiten*. München 2000.
- Colegrave, Sukie: *Der Weg durch den Schmerz. Seelenstärke durch Überwindung der schmerzhaften Erfahrungen des Lebens*. Bern/München/Wien 1990.
- Dillard, James N.: *The Chronic Pain Solution. Your Personal Path to Pain Relief*. New York 2002.
- Eliot, Robert S./Breo, Dennis L.: *Is it Worth Dying for? How to Make Stress Work for You – Not Against You*. New York 1987.
- Hochschild, Arlie R.: *Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet*. Wiesbaden 2006.
- LaRoche, Loretta: *Relax – You May Only Have a Few Minutes Left. Using the Power of Humor to Overcome Stress in Your Life and Work*. New York 1998.
- Maddi, Salvatore R./Kobasa, Suzanne C.: *The Hardy Executive. Health Under Stress*. Homewood 1984.
- Melzack, Ronald: *Das Rätsel des Schmerzes*. Stuttgart 1978.
- Ornish, Dean: *Stress, Diet, and Your Heart*. New York 1983.
- Rechtschaffen, Stephan: *Zeit zum Leben – den Augenblick genießen. So verändern Sie Ihr Verhältnis zur Zeit und finden mehr Erfüllung*. München 2001.
- Sapolsky, Robert M.: *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York 2004.
- Sarno, John E.: *Befreit von Rückenschmerzen. Die Körper-Seele-Verbindung realisieren*. München 2006.
- Selye, Hans: *Stress. Bewältigung und Lebensgewinn*. München 1988.

Yoga

- Boccio, Frank J.: *Achtsamkeits-Yoga*. Freiburg 2006.

Christensen, Alice/Rankin, David: *Easy Does It. Yoga for Older People*. New York 1979.

Iyengar, B.K. S.: *Licht auf Yoga*. München 2010.

Iyengar, B.K. S.: *Licht fürs Leben. Die Yoga-Vision eines großen Meisters*. Frankfurt am Main 2007.

Iyengar, B.K. S.: *Der Baum des Yoga*. Bern/München/Wien 1991.

Kraftsow, Gary: *Kraftquelle Yoga. Das Praxisbuch des Viniyoga*. Petersberg 2006.

Lysebeth, André van: *Die große Kraft des Atems. Richtig atmen lernen durch Yoga*. Frankfurt am Main 2010.

Lysebeth, André van: *Durch Yoga zum eigenen Selbst*. Bern/München/Wien 1980.

Mishra, Rammurti S.: *Vollendung durch Yoga*. Bern/München/Wien 1985.

Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. München 2010.

Weiß, Hartmut: *Quellen des Yoga*. Bern/München/Wien 1986.

Neues Denken/Neues Bewusstsein

Bohm, David: *Die implizite Ordnung. Grundlagen eines dynamischen Holismus*. München 1985.

Capra, Fritjof: *Das neue Denken. Aufbruch zum neuen Bewusstsein*. Bern/München/Wien 1987.

Chang, Garma C. C.: *Die buddhistische Lehre von der Ganzheit des Seins*. Bern/München/Wien 1989.

Hayward, Jeremy W.: *Die Erforschung der Innenwelt. Neue Wege zum wissenschaftlichen Verständnis von Wahrnehmung, Erkennen und Bewusstsein*. Berlin 1996.

Lappé, Frances Moore: *Diet for a Small Planet*. New York 1971.

Montagu, Ashley: *Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen*. Stuttgart 1988.

Schell, Jonathan: *Die Abschaffung. Wege aus der atomaren Bedrohung*. Berlin 1987.

Thoreau, Henry David: *Walden. Ein Leben mit der Natur*. München 1999.

Walsh, Roger: *Überleben. Die psychologischen Ursachen der globalen Bedrohungen und Wege zu ihrer Überwindung*. München 1987.

Weir, David/Schapiro, Mark: *Circle of Poison. Pesticides and People in a Hungry World*. San Francisco 1981.

Wilber, Ken: *Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum*. München 2008.

Gedichte

- Eliot, Thomas S.: *Gesammelte Gedichte – englisch und deutsch*. Frankfurt am Main 1988.
- Laotse: *Tao Te King*. München 2010.
- Mitchell, Stephen: *The Enlightened Heart. An Anthology of Sacred Poetry*. New York 1989.
- Whyte, David: *The Heart Aroused. Poetry and the Preservation of the Soul in Corporate America*. New York 1994.

Weiterführende Literatur

- Davidson, Richard/Begley, Sharon: *Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können*. München 2012
- Goleman, Daniel: *EQ. Emotionale Intelligenz*. München 1997.
- Kahneman, Daniel: *Schnelles Denken, langsames Denken*, München 2012.
- Karr-Morse, Robin/Wiley, Meredith S.: *Ghosts from the Nursery. Tracing the Roots of Violence*. New York 1997.
- Kazanjan, Victor H./Laurence, Peter L. (Hrsg.): *Education as Transformation. Religious Pluralism, Spirituality, and a New Vision for Higher Education in America*. New York 2008.
- Luke, Helen M.: *Sinn des Alters*. Einsiedeln 2001.
- Miller, Alice: *Am Anfang war Erziehung*. Berlin 2010.
- Miller, Alice: *Das verbannte Wissen*. Frankfurt am Main 2010.
- Miller, Alice: *For Your Own Good. Hidden Cruelty in Childrearing and the Roots of Violence*. New York 1983.
- Pollan, Michael: *Das Omnivoren-Dilemma*. München 2011.
- Pollan, Michael: *Die Botanik der Begierde*. Berlin 2002.
- Revel, Jean F./Ricard, Matthieu: *Der Mönch und der Philosoph. Buddhismus und Abendland. Ein Dialog zwischen Vater und Sohn*. Köln 2003.
- Sachs, Jeffrey: *The Price of Civilization*. London 2012.
- Schwartz, Jeffrey M./Begley, Sharon: *The Mind and the Brain. Neuroplasticity and the Power of Mental Force*. New York 2002.
- Varela, Francisco J./Thompson, Evan/Rosch, Eleanor: *Der Mittlere Weg der Erkenntnis. Die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung*. Bern/München/Wien 1992.

Englischsprachige Übungs-CDs zur Achtsamkeitsmeditation mit Jon Kabat- Zinn

Die drei Übungssets können direkt über
www.mindfulnessstapes.com bestellt werden.

Set 1 (4 CDs) enthält geleitete Meditationen (Body-Scan und Sitzmeditation) sowie geleitete Achtsamkeits-Yoga-Übungen.

Set 2 (4 CDs) richtet sich an Menschen, die mit einer Reihe von kürzeren, angeleiteten Meditationen eine persönliche, auf Achtsamkeit basierende Meditationspraxis entwickeln oder auch vertiefen möchten. Es enthält unter anderem die Berg- und die Seemeditation.

Set 3 (2 CDs) ist das Begleitset zu Jon Kabat-Zinns Buch *Zur Besinnung kommen* und enthält weitere Übungen zur Achtsamkeit: Atem- und Körperempfindungen, Klänge, Hören, Gedanken und Gefühle sowie zur Praxis natürlichen Gewahrseins und eine Meditation über liebende Güte.

Weitere Informationen und Bestellungen unter
www.mindfulnessstapes.com.

Deutschsprachige, von Jon Kabat-Zinn autorisierte Übungs-CDs

Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossman:

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, 1 CD
mit Begleitbuch, Arbor-Verlag, Freiburg 1999.

Jon Kabat-Zinn und Heike Born: Die MBSR-Yogaübungen.
Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 1 CD mit Begleitbuch,
Arbor-Verlag, Freiburg 2010.

Der komplette 8-Wochen-Kurs auf Deutsch

Maren Schneider: Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn, Buch mit 2 CDs, O. W. Barth Verlag, München 2012.

Informationen zu MBSR im deutschsprachigen Raum

Die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) hat sich in den letzten Jahren auch im deutschsprachigen Raum etabliert. So gibt es inzwischen sowohl deutschsprachige Ausbildungen zur Leitung von MBSR-Kursen als auch Fortbildungen mit Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und anderen Mitarbeitern des Center for Mindfulness.

Nähere Informationen zu diesen Fortbildungen, zu CDs mit Meditationen von Jon Kabat-Zinn und weiterführender Literatur sowie eine Liste der MBSR-Lehrer finden Sie im Internet unter:

www.mbsr-verband.org

www.arbor-seminare.de

Oder kontaktieren Sie:

Arbor Verlag
Zechenweg 4
D-79111 Freiburg
E-Mail: info@arbor-seminare.de

Fußnoten

1

Mindfulness-Based Stress Reduction: der auf Achtsamkeit beruhende Abbau von Stress, kurz: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

2

Transkutane Elektrische Nervenstimulation. Das Gerät, das am Gürtel getragen wird, erzeugt elektrische Impulse, die über die Haut an das Nervensystem übertragen werden und damit die Schmerzempfindung hemmen.

Endnoten

- 1** Public Broadcasting Service: nichtkommerzielle TV-Senderkette in den USA.
- 2** Die Klinik diene ursprünglich als eine Art Sicherheitsnetz für Menschen, die durch dieses Raster gefallen waren, um sie dazu anzuhalten, etwas für sich selbst zu tun, in Ergänzung zu dem, was Ärzte und Chirurgen für sie tun konnten. Inzwischen haben sich diese Lücken des amerikanischen Gesundheitssystems zu einem klaffenden Abgrund ausgeweitet.
- 3** *Embodiment* und *embodied awareness* sind Begriffe aus der neueren Kognitionspsychologie, die die grundlegende Rolle des Körpers und der Bewegung bei der Wahrnehmung betonen. Pioniere dieser sensomotorischen Theorie der Wahrnehmung sind Jakob von Uexküll (Funktionskreis) und Ludwig Klages (Leib-Seele-Einheit). Von hier aus gibt es ebenfalls Verbindungen zu dem neuen Konzept der Spiegelneuronen, das auf philosophischem Weg von L. Klages mit dem Begriff der spiegelnden Schauung und von Melchior Palágyi mit dem Begriff der virtuellen Bewegung vorweggenommen wurde [Anm. der Red.].
- 4** Matthew A. Killingsworth und Daniel T. Gilbert: »A wandering mind is an unhappy mind«, in: *Science*. 330, 2010, S. 932.
- 5** *Harvard Business Review*. Jan./Feb. 2012, S. 88.

- 6** Elizabeth Blackburn erhielt (gemeinsam mit Carol W. Greider und Jack W. Szostak) 2009 den Nobelpreis (Medizin/Physiologie) für die Entdeckung des »Anti-Aging-Enzyms« Telomerase.
- 7** Allerdings arbeiten wir mit dem Buch nicht in der Stress Reduction Clinic. Wir betrachten *MBSR* als eine Art »Praktikum« und ziehen es vor, den Stoff innerhalb des MBSR-Curriculums selbst und aufgrund unserer eigenen Meditationserfahrungen zu vermitteln.
- 8** Britta K. Hölzel, James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard und Sara W. Lazar: »Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density«, in: *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 191, 2011, S. 36–43. Britta K. Hölzel, James Carmody, K. C. Evans, E. A. Hoge, J. A. Dusek, L. Morgan, R. Pitman und S. W. Lazar: »Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala«, in: *Social Cognitive and Affective Neurosciences Advances*. 5 (1), 2010, S. 11–17.
- 9** Norman A. S. Farb, Zindel V. Segal, Helen Mayberg, Jim Bean, Deborah McKeon, Zainab Fatima und Adam K. Anderson: »Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference«, in: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2 (4), 2007, S. 313–322.
- 10** M. A. Rosenkranz, R. J. Davidson, D. G. MacCoon, J. F. Sheridan, N. H. Kalin und A. Lutz: »A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation«, in: *Brain, Behavior, and Immunity*. 27, 2013, S. 174–184.

11 J. Kabat-Zinn, E. Wheeler, T. Light, A. Skillings, M. Scharf, T. C. Cropley, D. Hosmer und J. Bernhard: »Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)«, in: *Psychosomatic Medicine*. 60, 1998, S. 625–632.

12 R. J. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. A. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, R. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus und J. F. Sheridan: »Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation«, in: *Psychosomatic Medicine*. 65, 2003, S. 564–570.

13 J. D. Creswell, M. R. Irwin, L. J. Burkland, M. D. Lieberman, J. M. G. Arevalo, J. Ma, E. C. Breen und S. W. Cole: »Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial«, in: *Brain, Behavior, and Immunity*. 26, 2012, S. 1095–1101.

14 Lawrence Peter »Yogi« Berra, geboren 1925, ist ein ehemaliger US-amerikanischer Baseballspieler und -manager, der vor allem auch für seine humoristischen Zitate, seine sogenannten Yogiismen, bekannt wurde, die er in Buchform veröffentlichte.

15 »Dem Tag eine andere Qualität zu verleihen, das ist die größte Kunst.« Henry David Thoreau, *Walden*.

16 Dabei können Sie es gerade zum Gegenstand Ihrer Achtsamkeit machen, wie schwer dieser Verzicht unter

Umständen fällt. Wie häufig verspüren Sie den Impuls, nach Ihren E-Mails und SMS zu sehen oder zu »twittern«? Wie süchtig sind Sie nach einem 24-Stunden-Onlinestatus, der uns im Prinzip rund um die Uhr für alle Welt erreichbar und verfügbar macht, und wie abhängig von der Technik, die ihn ermöglicht? Vielen ist das immer griffbereite Handy fast so unentbehrlich wie die Luft zum Atmen geworden, während sie zugleich immer mehr den Kontakt zu sich selbst und ihrer Erlebniswirklichkeit verlieren. Die Ironie dabei ist, dass uns so in einer Welt der grenzenlosen digitalen Kommunikation gerade eine der wichtigsten »analogen« Verbindungen, die wir haben – zu den Tiefen unseres Selbst, unserem leibhaften Sein und unserer gegenwärtigen Erfahrung –, verstellt wird oder auch ganz abhandenkommen kann.

17 Aber sie kommen vor. Sie gehören dann zusätzlich in die Obhut eines in der Traumaarbeit versierten Psychotherapeuten. Dennoch sollten auch MBSR-Lehrer über ausreichend theoretischen Hintergrund und eine entsprechende Schulung verfügen, um die Anzeichen und Symptome einer latenten Traumaerfahrung, die über die Achtsamkeitsübung zutage tritt, erkennen zu können. Sie müssen in der Lage sein, schnell und angemessen zu reagieren, um betroffene Personen angesichts potenziell retraumatisierender Erinnerungen zu unterstützen. Es gilt, Betroffene emotional zu stabilisieren und in einem geschützten therapeutischen Rahmen auf behutsame Weise die Bedingungen dafür zu schaffen, dass der Heilungsprozess einsetzen kann.

18 Entsprechend dem Einstein-Zitat in Kapitel 12.

19 Zur Berg-Meditation vgl. auch Kabat-Zinn: *Im Alltag*

Ruhe finden sowie Set 2, CD 3 der geführten Achtsamkeitsmeditationen (in englischer Sprache).

20 Veröffentlicht in der *New York Times* vom 29. März 1972. In der letzten Kursstunde des MBSR-Programms verteilen wir an die Teilnehmer ein kleines Textheft, das mit diesem Einstein-Zitat schließt.

21 Andere Sprachen kennen diese Unterscheidung nicht, wie zum Beispiel das Französische, das beide Bedeutungen mit dem Wort *guérir* abdeckt.

22 J. Kabat-Zinn, E. Wheeler, T. Light, A. Skillings, M. Scharf, T. C. Cropley, D. Hosmer und J. Bernhard: »Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)«, in: *Psychosomatic Medicine*. 60, 1998, S. 625–632.

23 Allerdings gibt es bei Psoriasis und Hautkrebs Parallelen hinsichtlich der Wachstumsfaktoren, so dass sich aus einem besseren Verständnis des Krankheitsgeschehens bei Psoriasis weiterreichende medizinische Implikationen ergeben können.

24 Da UV-Licht einen Risikofaktor für Hautkrebs (Basalzellkarzinom) darstellt, lässt sich mit der Reduzierung der Anzahl der Therapiesitzungen zugleich das mit der Phototherapie verbundene Krebsrisiko verringern.

25 In einem komplexeren Sinn ist die MBSR-Methode selbst nichts anderes als ein Anwendungsbeispiel einbeziehender Medizin.

26 Sehr viel später erhielt Bernard Lown (gemeinsam mit Jewgeni Tschasow) den Friedensnobelpreis als Mitbegründer der Vereinigung *International Physicians for the Prevention of Nuclear War* (IPPNW).

27 Im englischen Original lautet der Ausdruck »evidence-based« im Sinne einer »nachweisorientierten Medizin«.

28 Unter Ärzten in der Primärversorgung erreicht persönlicher und berufsbedingter Stress alarmierende Ausmaße: In vereinzelt Studien geben bis zu sechzig Prozent der praktizierenden Ärzte an, unter Burnout-Symptomen zu leiden (Krasner, Epstein et al.: »Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians«, in: *Journal of the American Medical Association*. 302 (12), 2009, S. 1284–1293).

29 Die ersten, wegweisenden Untersuchungen dieser Art stammen von Elmer und Alyce Green von der Menninger Foundation, David Shapiro und Gary Schwartz, damals an der Harvard Medical School, und Chandra Patel aus England, um nur einige zu nennen.

30 Angesichts des üblen politischen Gerangels um die Reform des Gesundheitswesens in den USA, bei dem es mehr ums Geld als um Gesundheit geht, scheint es allerdings, dass denjenigen, denen es wirklich um Gesundheit zu tun ist (und das sollte eigentlich für jeden von uns gelten) nichts übrigbleibt, als geduldig auf einen langfristigen Paradigmenwechsel hinzuarbeiten; ein mühevoller Weg, auf dem jedes Element einer den Patienten einbeziehenden Medizin schon ein Erfolg ist. Andere Länder sind da mit ihrer

Gesundheitspolitik schon weiter. So ist zum Beispiel die Achtsamkeit in Form der *mindfulness-based cognitive therapy* ein vom britischen Gesundheitssystem NHS offiziell anerkanntes Therapieverfahren bei Depression. Es wird Patienten, die mehr als drei schwere depressive Episoden hinter sich haben, im Anschluss an eine Behandlung mit Antidepressiva oder an eine kognitive Therapie verordnet, um der Gefahr eines Rückfalls vorzubeugen (mehr zum Thema MBCT finden Sie in Kapitel 24).

31 Zusätzlich zu MBSR und MBCT werden inzwischen zahlreiche Versionen des Basisprogramms angeboten, die auf spezifische Personengruppen oder Problematiken zugeschnitten sind wie exzessiven Alkoholmissbrauch unter Studenten (MBRP), Esssucht (MB-EAT), Kriegsveteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung, ältere Menschen oder Mitarbeiter in der Altenpflege (MBEC), Kunsttherapie mit Krebspatienten (MBSR-AT) oder Kinder mit einer Angstproblematik (MBCT-C), um nur einige zu nennen.

32 Linda E. Carlson und Michael Speca: *Krebs bewältigen mit Achtsamkeit. Wie Ihnen MBSR hilft, das Leben zurückzugewinnen*. Huber, Bern 2012. Trish Bartley: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer*. John Wiley & Sons, 2011.

33 Tatsächlich wächst unter den Forschern das Interesse an den Effekten sogenannter »positiver Gefühle« im Zusammenhang mit der Erforschung der Achtsamkeit. So haben zum Beispiel Barbara Fredrickson und ihre Mitarbeiter an der University of North Carolina in Chapel Hill zeigen können, dass bei einem neunwöchigen Praktizieren der Meditation über liebende Güte sich das

Sinngefühl steigerte und die Krankheitssymptome verminderten. Untersuchungen von Paul Gilbert in Großbritannien, Kristin Neff in Texas und Christopher Germer in Harvard ergaben, dass der bewusst geübte liebevolle Umgang mit sich selbst und anderen sowohl das seelische und körperliche Wohlbefinden als auch die Kontaktfreude deutlich steigert.

34 »Entfaltung« ist die Grundbedeutung des Pali-Wortes für »Meditation«: *bhavana*.

35 Im Unterschied zur Allostase bezieht sich der Begriff der Homöostase auf die Notwendigkeit, die Schwankungen unmittelbar lebenswichtiger physiologischer Funktionen, wie zum Beispiel der Körpertemperatur, der Blutchemie oder des Sauerstoffgehaltes des Blutes, in engen Grenzen zu halten. Dagegen haben andere physiologische Funktionen, wie die Regulierung des Blutdrucks und Cortisolspiegels oder die Anlage von Fettdepots, einen sehr viel weiteren »Spielraum« und eine entsprechend größere Schwankungsbreite. Gesteuert werden sie zum Teil durch das Gehirn und durch unsere längerfristige Anpassung an die sich ständig verändernden Umweltbedingungen im Laufe von Tagen, Wochen, Monaten und Jahren – Zeiträume, in denen sich typischerweise auch chronischer Stress manifestiert. Es sind diese physiologischen Systeme langfristiger »Gesunderhaltung«, die mit dem Begriff der Allostase vor allem gemeint sind. Jedoch können sowohl Allostase als auch Homöostase durch die chronischen Belastungen einer stressreichen Lebensweise auf gefährliche Weise aus dem Gleichgewicht geraten.

36 So zum Beispiel in der Arbeit von Dr. Bessel van der

Kolk am Traumazentrum in Boston.

37 Ein sinnfälliges Beispiel dafür ist die vor dem Löwen flüchtende Gazelle, die in der Fluchtreaktion enorme Energien mobilisiert und, sobald sie sich in eine sichere Distanz gebracht hat, zum friedlichen Grasen zurückkehrt, als wäre nichts geschehen. Beim Menschen sieht der Fall etwas anders aus, weil wir, auch nachdem die unmittelbare Gefahr vorüber ist, darüber nachsinnen können, was hätte geschehen können oder künftig geschehen könnte und durch den Denkvorgang selbst unter enormen Stress geraten. Das Trauma des knappen Entrinnens kann uns noch lange Zeit begleiten und muss behutsam aufgearbeitet werden, um bis zu einem gewissen Grad heilen zu können.

38 Tatsächlich sprach Cannon von der Kampf-oder-Flucht-Antwort (fight or flight response). Wenn ich sie in dem uns hier interessierenden Zusammenhang dennoch Reaktion nenne, dann um ihren unbewussten und automatischen Charakter zu betonen und den Ausdruck »response« der Beschreibung eines bewussteren Handlungsablaufs vorzubehalten [in der deutschen Fassung »achtsamer Umgang«; Anm. der Red.].

39 Richard Davidson hat unter anderem untersucht, welche Auswirkungen langjähriges Meditieren und MBSR-Training auf das Gehirn haben. Dabei hat sich bestätigt, dass die linke und rechte Hälfte des präfrontalen Cortex Emotionen auf unterschiedliche Weise steuern. Eine erhöhte Aktivität der linken Hälfte verringert offenbar Angst und Aggressionen, möglicherweise auch durch eine dämpfende Wirkung auf die Aktivität der Amygdala. Mit einer erhöhten Aktivität der linken Hälfte des präfrontalen Cortex nimmt also die

psychische Widerstandskraft bei emotionaler Belastung zu. Laut Davidson »kann die Aktivität der linken präfrontalen Gehirnregion bei psychisch stabilen Personen dreißigmal so hoch sein wie bei weniger belastbaren Personen«. Vgl. Richard Davidson, Sharon Begley: *Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können*. München 2012.

40 Beispielsweise wird vom Hypothalamus und weiteren Gehirnregionen *Dopamin* ausgeschüttet, dessen Funktion mit Konzentrationsvermögen, Lernvorgängen, dem Abspeichern von Informationen im »Arbeitsgedächtnis« des Gehirns sowie dem Glückserleben in Zusammenhang steht. *Serotonin* spielt eine Rolle bei der Stimmung, beim Hungergefühl, beim Schlaf-Wach-Rhythmus und beeinflusst ebenfalls das Glückserleben. Es wird vor allem im Darmtrakt freigesetzt.

41 *Boston Globe*, 1. November 1980.

42 Das gilt ebenso für sozialen Stress, der äußerst bedrohlich wirken kann. Eine seiner häufigsten Formen ist die Furcht vor persönlichem Ansehensverlust. Verlegenheit, Scham, das Gefühl der Zurückweisung und negative Gedanken in Bezug auf sich selbst können Affektausmaß annehmen und zur habituellen Stressreaktion mit all ihren negativen Konsequenzen für den Körper führen. In diesem Bereich steht für uns persönlich sehr viel auf dem Spiel, was einerseits nachvollziehbar ist, andererseits aber nur einen Aspekt dessen darstellt, was uns wirklich ausmacht. In Teil IV wird dieses Thema ausführlich behandelt.

43 Die Zusammenhänge mögen etwas komplizierter sein,

als dieses Modell sie beschreibt. So reagieren Frauen in bestimmten Gefahrensituationen unter Umständen anders als Männer. Die Psychologin Shelley Taylor von der University of California, Los Angeles, schlug daher das ergänzende Konzept einer »tend-and-befriend-Reaktion« vor, die bei Frauen neben der »fight-or-flight-Reaktion« zu beobachten ist und bei der die Sorge um den Nachwuchs und eine vermittelnde Haltung im Vordergrund stehen. Mehr zu den komplexen Zusammenhängen der Biologie und Psychologie des Stresses bietet das wunderbare und aufschlussreiche Buch von Robert Sapolsky: *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Owl Books, New York 2004.

44 E. S. Epel, E. H. Blackburn, J. Lin, F. S. Dhabhar et al.: »Accelerated telomere shortening in response to life stress«, in: *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 101, 2004, S. 17312–17315.

45 Hier ist auch an den Satz des Glücksforschers Daniel Gilbert zu erinnern, der schon in der Einführung zitiert ist: »Während Menschen unter Anforderungen aufblühen, verkümmern sie unter Bedrohungen.« Es handelt sich dabei um eine wichtige Unterscheidung.

46 Die Studie, die sich vor allem auf das Atemgewahrsein sowie die Meditation über liebende Güte und Mitgefühl konzentrierte, ergab ein so umfangreiches, noch auszuwertendes Datenmaterial, dass die Ergebnisse erst im Laufe der kommenden Jahre schrittweise berichtet werden können. Siehe:

<http://mindbrain.ucdavis.edu/labs/Saron/shamatha-project>

47 Daniel Kahneman: *Schnelles Denken, langsames*

Denken. München 2012.

48 D. M. Perlman, T. V. Salomons, R. J. Davidson und A. Lutz: »Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices«, in: *Emotion*. 10, 2010, S. 65–71.

49 A. Lutz, D.R. McFarlin, D. M. Perlman, T. V. Salomons und R. J. Davidson: »Altered anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators«, in: *Neuroimage*. Januar 2013, 64, S. 538–46.

50 J. Kabat-Zinn: »An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results«, in: *General Hospital Psychiatry*. 4, 1982, S. 33–47. J. Kabat-Zinn, L. Lipworth und R. Burney: »The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain«, in: *Journal of Behavioral Medicine*. 8, 1985, S. 163–190. J. Kabat-Zinn, L. Lipworth, R. Burney und W. Sellers: »Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance«, in: *The Clinical Journal of Pain*. 2, 1986, S. 159–173.

51 J. A. Grant, J. Courtemanche, E. G. Duerden, G. H. Duncan und P. Rainville: »Cortical thickness and pain sensitivity in Zen meditators«, in: *Emotion*. 10, 2010, S. 43–53.

52 F. Zeidan, K. T. Martucci, R. A. Kraft, N. S. Gordon, J. G. McHaffie und R. C. Coghill: »Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation«,

in: *The Journal of Neuroscience*. 31, 2011. S. 5540–5548.

53 In der Fachsprache Prodrom oder Prodromalerscheinung (griech. *pródromos*, »Vorläufer«).

54 Jon Kabat-Zinn: *Coming to Our Senses*, Seite 347–358. Deutsch: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiburg 2008.

55 Zindel V. Segal, J. M. G. Williams und J. D. Teasdale: *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. Tübingen 2008.

56 M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal und J. Kabat-Zinn: *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiburg 2009.

57 Susan M. Orsillo, Lizabeth Roemer: *Der achtsame Weg durch die Angst. Wie wir andauernde Sorgen und Grübeleien hinter uns lassen und zu einem erfüllten Leben finden*. Freiburg 2012. Randy J. Semple, Jennifer Lee: *Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen*. Paderborn 2013.

58 J. Kabat-Zinn et al: »Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders«, in: *American Journal of Psychiatry*. 149, 1992, S. 936–943. J. Miller, K. Fletcher und J. Kabat-Zinn: »Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders«, in: *General Hospital Psychiatry*. 17, 1995, S. 192–200.

59 Dieser Zwiespalt der Motive oder Triebfedern zeigt sich bereits in den elementaren Verhaltensmustern des Annäherns und Vermeidens, die allen lebenden Organismen eigen sind. Auch der Aufbau unseres Gehirns scheint diesen Gegensatz in seiner funktionalen Symmetrie widerzuspiegeln. Das Annäherungsverhalten steht vor allem mit der Aktivierung bestimmter Regionen des linken präfrontalen Cortex in Zusammenhang, während das Vermeidungsverhalten entsprechenden Regionen der rechten Gehirnhälfte zuzuordnen ist. Von Bedeutung ist diese Symmetrie auch in Bezug auf die Ergebnisse der MBSR-Studie, die wir in einem betrieblichen Umfeld durchgeführt haben (siehe auch das Vorwort). Dabei zeigte sich bis zu einem gewissen Grad eine Verschiebung des emotionalen Aktivitätszentrums von der rechten in die linke Gehirnhälfte beziehungsweise vom Vermeidungs- und Widerstandmodus hin zum Annährungs- und Akzeptanzmodus, wie er für emotionale Intelligenz typisch ist. Damit ist keineswegs ausgesagt, dass »Vermeidung« immer schlecht und »Annäherung« grundsätzlich gut sei. Sinnvoll ist vielmehr, sich beider Impulse bewusst zu sein und differenzieren zu können, wann welches Verhalten zuträglich, das heißt klug ist.

60 In seinem Buch *Emotionale Intelligenz* bezeichnet Daniel Goleman diesen Vorgang als »Geiselnahme durch die Amygdala«. Sie setzt dann ein, wenn die Amygdala bei der Wahrnehmung einer echten oder vermeintlichen Gefahr für den Organismus Signale aussendet, ohne dass diese vom präfrontalen Cortex, der unter anderem für die höheren kognitiven Funktionen wie vorausschauendes Denken und die Steuerung der Emotionen zuständig ist, ausreichend moduliert werden.

61 Stattdessen wurde von Nelson Mandela die *Truth and Reconciliation Commission* (Wahrheits- und Versöhnungskommission) eingesetzt. Ihre Aufgabe war es, die Fälle enormer Brutalität, die über Jahrzehnte begangen worden waren, aufzudecken, zu benennen und im öffentlichen Bewusstsein wachzuhalten. Ziel war ein Dialog zwischen Tätern und Opfern, in dem nicht die Schuldzuweisung im Vordergrund stand, sondern die gegenseitige Wahrnehmung und Anerkennung des Leidens.

62 Das metabolische Syndrom (»tödliches Quartett«) besteht aus den vier Faktoren Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und erworbene Insulinresistenz [Anm. der Red.].

63 Michael Pollan: *Die Botanik der Begierde*. München 2002. *Das Omnivoren-Dilemma*. München 2011.

64 Zitiert von Dean Ornish in der *New York Times* vom 23. September 2012.

65 Der Glykämische Index ist ein (individuell variables) Maß für die Auswirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel [Anm. der Red.].

66 Bei der Umstellung der Lebensweise ist eine ganze Reihe von Faktoren, die sich günstig oder ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken können, zu berücksichtigen. Jeder von uns besitzt seine unverwechselbare Genstruktur, die unter Umständen eine Disposition für bestimmte Lebensmittelallergien und -überempfindlichkeiten oder auch für entzündliche Prozesse und das metabolische Syndrom schafft. Ein gänzlich neuer Forschungszweig, genannt

funktionelle Medizin, befasst sich unter anderem mit diesen Zusammenhängen.

67 Es hatte etwas Unwirkliches. Die Fernsehsender und Militärs bereiteten die Bilder und Meldungen von den Kriegsschauplätzen zu einer verharmlosten Form auf, die nichts mit den Bildern des Grauens zu tun hatte, wie wir sie heute aus dem Irak oder aus Afghanistan kennen.

68 Tim Ryan: *A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*. Hay House 2012.

69 Hier liegt der Ansatzpunkt der mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), die gezielt mit dem depressiven Muster zwanghaften Grübelns arbeitet, ohne dass dabei eine manifeste Depression vorliegen muss (siehe den Abschnitt *Achtsamkeit und Depression* in Kapitel 24). MBCT wird mit Erfolg auch bei der generalisierten Angststörung und Panikzuständen sowie anderen schweren emotionalen Störungen angewandt.

70 Vgl. zum Thema Achtsamkeit im Alltag auch Jon Kabat-Zinn: *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München 2010.

71 Diese Passagen stammen aus den späten achtziger Jahren. Heute, im Jahre 2013, gibt es glücklicherweise wachsende Bestrebungen, Achtsamkeit in den Grundschulen und weiterführenden Schulen zu kultivieren sowie in die Lehrpläne der Hochschulen aufzunehmen.

Über Jon Kabat-Zinn

Prof. Jon Kabat-Zinn, geboren 1944 in New York, ist ein weltweit angesehener Meditationslehrer und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts. Ihm ist es als erstem gelungen, die Achtsamkeitspraxis systematisch in die medizinische Betreuung zu integrieren. Außerdem gehört er zu den wenigen ausgewählten Wissenschaftlern, die bei dem vom Dalai Lama ins Leben gerufenen Mind and Life Institute mitarbeiten.

Über dieses Buch

Jon Kabat-Zinns wissenschaftlich fundierte Methode der Achtsamkeitspraxis MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist weltweit auf dem Vormarsch. In diesem Programm lernt man Schritt für Schritt, wie man durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam wird, sich entspannt und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen kann. Mittlerweile ist daraus eine Bewegung entstanden, die unsere Gesellschaft auf vielfältige Weise verändert.

Jon Kabat-Zinn hat nun sein wichtigstes Buch einer gründlichen Überarbeitung unterzogen. Bei dieser einzigen vollständigen Ausgabe sind alle wissenschaftlichen Daten auf den neuesten Stand gebracht und sämtliche relevanten Forschungsergebnisse zum Thema Meditation berücksichtigt worden. Für alle, die sich intensiv mit der MBSR-Methode befassen wollen, ist dies das unverzichtbare Standardwerk.

Impressum

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1990
unter dem Titel »Full Catastrophe Living« bei Delacorte Press, an Imprint of
Dell Publishing, a Division of Bantam Doubleday Group, Inc., New York.

eBook-Ausgabe 2013

Knaur eBook

© 1990 Jon Kabat-Zinn

© 1990 Vorwort: Thich Nhat Hanh

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2011 Erste vollständige Ausgabe: O.W. Barth Verlag

© 2013 Vollständig überarbeitete Neuausgabe: O.W. Barth Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Übersetzung: Horst Kappen

Redaktion: Horst Kappen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

ISBN 978-3-426-42091-1

LOVELYBOOKS

Wie hat Ihnen das Buch 'Gesund durch Meditation' gefallen?

Schreiben Sie hier **Ihre Meinung** zum Buch

Stöbern Sie in Beiträgen von anderen Lesern

Der Social Reading Stream

Ein Service von **LOVELYBOOKS**

Rezensionen - Leserunden - Neuigkeiten

© aboutbooks GmbH

Die im Social Reading Stream dargestellten Inhalte stammen von Nutzern der Social Reading Funktion (User Generated Content). Für die Nutzung des Social Reading Streams ist ein onlinefähiges Lesegerät mit Webbrowser und eine bestehende Internetverbindung notwendig.

Hinweise des Verlags

Wenn Ihnen dieses eBook gefallen hat, empfehlen wir Ihnen gerne weiteren spannenden Lesestoff aus dem Programm von Knaur eBook und neobooks.

Auf www.knaur-ebook.de finden Sie alle eBooks aus dem Programm der Verlagsgruppe Droemer Knaur.

Mit dem Knaur eBook [Newsletter](#) werden Sie regelmäßig über aktuelle Neuerscheinungen informiert.

Auf der Online-Plattform www.neobooks.com publizieren bisher unentdeckte Autoren ihre Werke als eBooks. Als Leser können Sie diese Titel überwiegend kostenlos herunterladen, lesen, rezensieren und zur Bewertung bei Droemer Knaur empfehlen.

Weitere Informationen rund um das Thema eBook erhalten Sie über unsere Facebook- und Twitter-Seiten:

<http://www.facebook.com/knaurebook>

<http://twitter.com/knaurebook>

<http://www.facebook.com/neobooks>

http://twitter.com/neobooks_com