

© 2013 Bob Stahl

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 Yoshiko Funakoshi

Bildnachweis: S. 4, 6, 16, 20: © 2013 Yoshiko Funakoshi

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Übersetzung des Buchtextes:

Susanne Supper, Lienhard Valentin und Dirk Henn

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Audioproduktion acoustic-media.com

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

ISBN 978-3-86781-038-8

Inhalt

Einleitung	5
Achtsamkeit und Stressbewältigung	7
Mit Angst, Furcht und Panik arbeiten	13
Achtsames Atmen und Bodyscan	17
Achtsames Erforschen	21
Achtsamkeit auf Gedanken	25
Anregungen für die Praxis	27



Einleitung

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen einige Anleitungen geben, wie Sie diese CD mit geführten Meditationen nutzen können. Hierfür empfehle ich Ihnen, zunächst die Erklärungen in diesem Begleittext zu lesen. Er gibt Ihnen Hintergrundinformationen zur Achtsamkeit und erklärt, wie Achtsamkeit mit Stressbewältigung zusammenhängt und wie Achtsamkeit insbesondere bei Angst, Furcht und Panik wirkt. Lesen Sie diesen Begleittext bitte mehrmals, denn er vermittelt Kenntnisse, die für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden grundlegend sind. So kann diese CD mit geführten Übungen Sie dabei unterstützen, tiefe innere Ressourcen der Heilung zu erschließen und zu erhalten.



Achtsamkeit und Stressbewältigung

In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, all dessen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, ohne den Filter oder die Brille des Urteilens gewahr zu sein. Diese Praxis besteht darin, Achtsamkeit auf den Körper und den Geist zu entwickeln und im Hier und Jetzt zu leben. Die Ursprünge der Achtsamkeit sind zwar historisch in alten Meditationsdisziplinen des Buddhismus verwurzelt, dennoch ist Achtsamkeit auch eine universelle Praxis, von der jeder profitieren kann. Mittlerweile verordnen selbst Ärzte ihren Patienten Achtsamkeitstrainings, um mit Stress, Schmerz oder Krankheit umzugehen.

Es gibt ein Zitat von John Lennon, das deutlich macht, was es mit *achtsam sein* – oder auch *nicht achtsam sein* – auf sich hat: „*Das Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.*“

Bei genauerer Betrachtung unseres Geistes erfahren wir unmittelbar, wie oft wir in der Zukunft oder in Erinnerungen an die Vergangenheit versunken sind. Eine befreundete Psychologin bemerkte einmal, nachdem sie ihren Geist genau beobachtet hatte, wie häufig sie sich in dem Modus befände, ihr Leben entweder zu proben oder wiederzukäuen! Ihr war nicht bewusst gewesen, wie geschäftig ihr Geist arbeitete und wie oft sie nicht wirklich gegenwärtig war, bis sie begann, ihre Gedanken zu beobachten. Achtsamkeit ermutigt uns, im Hier und Jetzt zu sein, denn genau da findet das Leben statt.

Achtsamkeitsmeditation ist auch eine wirkungsvolle Methode, Stress zu bewältigen, da sie unser persönliches Gleichgewicht wiederherstellt und bewahrt und wir durch sie Fähigkeiten entwickeln, um emotionalen und physischen Raubbau zu vermeiden.

Dr. Jon Kabat-Zinn und seine Kollegen am *Medical Center der University of Massachusetts* haben die Achtsamkeitsmeditation in die Schulmedizin eingeführt. Sie entwickelten 1979 das erste *Mindfulness Based Stress Reduction Program* (MBSR). Derzeit gibt es allein in den USA über 200 medizinische Zentren, die diese Programme anbieten, und auch international wächst ihre Zahl. Von Beginn an wurde das Programm wissenschaftlich begleitet, sodass mittlerweile zahlreiche in wichtigen Fachzeitschriften veröffentlichte Studien den medizinischen Nutzen der Achtsamkeitsmeditation eindrucksvoll belegen.

Achtsamkeit ist eine Methode. Durch sie können wir lernen, wie wir uns unmittelbar zu unserem Leben in Beziehung setzen – niemand anders vermag das für uns zu tun. Glücklicherweise ist Achtsamkeit nichts, was wir „erhalten“ oder „erreichen“ müssten, denn sie ist bereits als Fähigkeit da, in uns. Es geht einfach darum, gegenwärtig und bewusst zu werden.

Achtsamkeit im weiteren Sinne ist eine „Lebensweise“, die sowohl in einer formellen als auch in einer informellen Praxis angewendet und geübt werden kann.

Die formelle Praxis nimmt jeden Tag einen bestimmten Zeitraum ein, in dem wir uns bewusst hinsetzen oder hinlegen und uns ausschließlich auf den Atem, die Empfindungen im Körper, auf Geräusche, Gedanken oder Gefühle oder andere Objekte des Gewahrseins konzentrieren.

Die informelle Achtsamkeitspraxis besteht darin, Gewahrsein in unser gesamtes tägliches Leben zu bringen. Das bedeutet, wir sind bei all unseren täglichen Aufgaben und Tätigkeiten so achtsam wie möglich. Ein Sprichwort besagt, man solle immer nur einen Tag nach dem anderen angehen. Achtsamkeit sagt: Lasst uns einen Moment nach dem anderen angehen.

In dem Maße, wie wir achtsamer werden und allmählich erkennen, was in uns vorgeht, fühlen wir uns besser, wir schlafen besser, verbessern unsere Fähigkeit, mit Stresssituationen umzugehen, haben mehr Selbstachtung und beleben unseren Enthusiasmus für unser Leben und unsere Arbeit neu.

Durch das Wechselspiel unseres Geistes und unseres Körpers erschließt uns Achtsamkeit Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Die Gedanken, die wir denken, und die Gefühle, die wir fühlen, sind eng miteinander verbunden; sie beeinflussen unseren Körper gleichermaßen.

In den letzten Jahren hat die Erforschung der wechselseitigen Beziehung von Geist und Körper große Fortschritte gemacht. Neurowissenschaftler sind dabei, die neurophysiologischen Grundlagen dieser Mechanismen aufzudecken und zu dokumentieren.

Dr. Richie Davidson, ein Neurowissenschaftler an der *University of Wisconsin* in Madison, hat einen wichtigen Artikel über eine Gruppe von Angestellten eines Biotechunternehmens veröffentlicht, die an einem MBSR-Kurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn teilgenommen hatten. Die früheren Forschungen von Dr. Davidson, in denen tomografische Aufzeichnungen zur Darstellung des Gehirns und EEG-Messungen elektrischer Gehirnaktivitäten zum Einsatz kamen, legten nahe, dass es im Gehirn eines jeden Menschen eine Art „natürliches“ Grundsetting der eigenen Stimmung gibt.

Menschen, die allgemein glücklicher und ruhiger sind, weisen normalerweise in der linken Gehirnhälfte eine höhere Aktivität auf als in der rechten. Im Gegensatz dazu sind Menschen mit mehr Gehirnaktivität in der rechten Hälfte anfälliger für Traurigkeit, Sorge und Angst.

Vor dem Achtsamkeitstraining tendierte die Mehrheit der Mitarbeiter eher zu einer erhöhten Aktivität in der rechten Gehirnhälfte. Gleichzeitig klagten sie darüber, sich stark gestresst zu fühlen. Während und nach dem Achtsamkeitstraining verstärkte sich die Gehirnaktivität in der linken Hälfte deutlich. Gleichzeitig verbesserte sich die Stimmung der Teilnehmer; sie gaben an, sich in ihrer Arbeit wieder stärker zu engagieren, mehr Energie zu haben und weniger besorgt zu sein.

Ein weiterer Vorteil bestand darin, so berichtete Dr. Davidson, dass Achtsamkeit ihr Immunsystem stärkte. Dies wurde anhand der Anzahl der Antikörper in ihrem Blut nach einer Grippeimpfung gemessen. Diese Forschungen sind sehr wichtig und geben uns Anlass zu großer Hoffnung. Es ist möglich, durch Achtsamkeit gesünder zu leben und mehr Wohlbefinden zu erlangen. Achtsamkeit spielt eine entscheidende Rolle in der Geist-Körper-Beziehung, denn sie ist eine Fähigkeit, die uns hilft zu erkennen, wo wir stehen, und die uns befähigt, positive Veränderungen herbeizuführen und unseren Stress zu vermindern.

In zahllosen Situationen beeinflussen unsere Gedanken und Gefühle unseren Körper. Vielleicht stehen wir unter Stress – in einem Verkehrsstau, in der Warteschlange vor dem Postschalter, oder vielleicht haben wir mit jemandem ein unangenehmes Gespräch. Immer haben wir die Möglichkeit, zu beobachten, wie diese Stresssituationen den Geist und den Körper beeinflussen: durch gesteigerte muskuloskeletale Verspannungen und Beschwerden, durch Magenverstimmungen oder Schlaflosigkeit aufgrund ständiger negativer Gedanken – die Liste der Symptome ließe sich endlos fortsetzen.

Achtsamkeitspraxis trägt dazu bei, dass wir uns bewusst werden, wie Stress uns beeinflusst. Je eher wir dessen gewahr werden und erkennen, dass wir muskuloskeletale Verspannungen und Beschwerden, unregelmäßige Atemmuster und andere Stresssymptome haben, umso eher können wir die Initiative ergreifen und uns selbst wieder ins Gleichgewicht bringen.

Wir können aktiv Mitwirkende beim „Managen“ unserer Gesundheit werden und das Potential entwickeln, jeden Augenblick – wie schwierig oder intensiv er auch sein mag – mit mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Frieden zu erfahren.

Mit Angst, Furcht und Panik arbeiten

Mit Angst, Furcht und Panik zu leben ist meiner Einschätzung nach viel verbreiteter, als gemeinhin angenommen wird. Viele wollen anderen gegenüber ihre Angst nicht zeigen oder gestehen sie sich selbst nicht ein. Woody Allen bemerkte einmal: „Es macht mir nichts aus zu sterben, solange ich nicht dabei sein muss.“ Wir leben immer noch in einer Kultur, die Befürchtungen und Ängste verdrängt und sie nicht zulässt.

Wir alle haben ähnliche Fragen zu den Geheimnissen des Lebens, wie zum Beispiel „Wer bin ich?“, „Woher komme ich?“, „Wohin gehe ich?“ und dazu, dass wir eines Tages sterben müssen. Wir denken über den Sinn des Lebens nach und werden zudem täglich mit zahlreichen Ängsten und mitunter schweren Phobien konfrontiert. Wir haben Schwierigkeiten mit unserem Selbstvertrauen, wir haben Leistungsangst, Angst vor Schmerzen, Elternsorgen, Prüfungsangst, Beziehungsangst, Angst davor, erwachsen zu

werden, wie auch Angst davor, erwachsen zu sein und Angst zu haben. Wir machen uns Sorgen um den Zustand der Welt und um die Zukunft ...

Achtsamkeitsmeditation ist eine äußerst wichtige Praxis, die uns dabei unterstützt, mit diesen Sorgen unmittelbar in Kontakt zu kommen und zu lernen, mit ihnen so zu arbeiten, dass sie nicht mehr so lähmend sind. Ich möchte bekräftigen, dass es möglich ist, mit Angstgefühlen zu leben und dass wir diese Schwierigkeiten überwinden und ein weniger angstgefülltes Leben führen können.

Wenn wir mit Angst, Furcht und Panik arbeiten, sollten wir verstehen, dass unsere Angst durch physiologische Gründe verursacht sein kann und dass es unter Umständen notwendig ist, ärztlichen Rat einzuholen. Manchmal können Angstgefühle durch eine sehr aktive Schilddrüse, durch Unterzuckerung, durch Medikamente, Nahrungsmittel oder andere möglicherweise physiologische Gegebenheiten hervorgerufen werden. Wir müssen uns jedoch ebenfalls darüber im Klaren sein, dass solche Beschwerden häufig in unserer Psyche verwurzelt sind. Unser Geist macht sich oft Sorgen um die Zukunft oder hängt an der Vergangenheit, und unser Körper ist dabei verkrampft und angespannt. Es ist natürlich auch wichtig, zu erwähnen, dass manche Menschen die Unterstützung eines Arztes oder Psychotherapeuten benötigen, wenn sie unter ernstlichen Panik- und Angststörungen leiden.

Wie also wirkt Achtsamkeit bei Angst, Furcht und Panik?

Achtsamkeitspraktiken können auf unterschiedliche Art und Weise sehr wirksam und hilfreich sein. An dieser Stelle möchte ich drei Arten von Praxis besonders betonen:

- Eine Art, Achtsamkeit wirksam werden zu lassen, besteht darin, einige *beruhigende* Praktiken zu erlernen und anzuwenden, wie zum Beispiel das achtsame Atmen (Track 4) oder den Bodyscan (in Track 3).
- Der zweite Weg ist *achtsames Erforschen*, was uns erlaubt, die tiefere Verankerung von Furcht und Angst zu untersuchen und kennenzulernen.
- Schließlich können wir lernen, unsere *Gedanken als geistige Ereignisse zu betrachten*, die sich fortwährend wandeln. So lernen wir, unsere Gedanken nicht zu ernst zu nehmen.



Achtsames Atmen und Bodyscan

Achtsames Atmen ist eine grundlegende Übung. Ich empfehle sie Menschen, die mit Angst, Furcht oder Panikproblemen zu tun haben, häufig zuerst. Insbesondere Zwerchfellatmung oder Bauchatmung ist sehr hilfreich. Die Aufmerksamkeit ist dabei ausschließlich auf den Atem gerichtet, wobei wir normal und ganz natürlich atmen und wahrnehmen, wann wir ein- und ausatmen, und fühlen, wie der Bauch sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen einsinkt.

Der Grund, weshalb Zwerchfellatmung so außerordentlich wichtig und hilfreich ist, liegt darin, dass sie unregelmäßige Atemmuster reguliert, indem sie den Atem zurück in den Bauch leitet. Wenn wir wachsende Angst empfinden, wird der Atem häufig schneller und unregelmäßiger, zeitweise hyperventilieren wir sogar. Wenn wir eine Panikattacke erleben, werden wir oft kurzatmiger und haben Schmerzen in der Brust. Geraten wir in Angst, ist