

Bob Stahl & Elisha Goldstein

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das MBSR-Praxisbuch

Aus dem amerikanischen Englisch
von Peter Brandenburg



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2010 Bob Stahl & Elisha Goldstein

© 2010 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

A mindfulness-based stress reduction workbook

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Titelfoto: © 2010 plainpicture/Fancy

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

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

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-017-3

*Für all jene, die es gewagt haben,
ihre Ängste anzuschauen und ihr Herz zu finden.*

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	15
1 Was ist Achtsamkeit?	35
2 Achtsamkeit und die Beziehung von Geist und Körper	51
3 Wie man achtsam meditiert	71
4 Wie Achtsamkeit bei Stressverminderung wirkt	85
5 Achtsamkeit auf den Körper	107
6 Vertiefen Ihrer Übung	133
7 Meditation bei Angst and Stress	173
8 Transformieren von Angst durch Meditation Liebender Güte (mettā)	209
9 Zwischenmenschliche Achtsamkeit	229
10 Der gesunde Weg mit achtsamem Essen, Bewegung, Ruhe und Beziehung	261
11 Bei Ihren Übungen bleiben	281
Nachwort	291
Literatur	293
Lesetipps	298
Über die Autoren	307
Danksagung	309

*„Was hinter uns liegt und was
vor uns liegt, sind Kleinigkeiten,
wenn man es mit dem vergleicht,
was in uns liegt.“*

RALPH WALDO EMERSON

Vorwort

Liebe Leser,

man könnte verschiedene und komplementäre Attribute verwenden, um diese kostbare und äußerst nützliche Gabe zu charakterisieren, die Sie in Händen halten. Sein Titel legt nahe, dass es ein Arbeitsbuch ist, und sicher ist es das. Es lädt uns zu einem potentiell tiefen und heilenden Unternehmen ein und leitet uns dabei, ein Unternehmen, zu dem unbedingt bedeutende persönliche Hingabe und eine andauernde Treue des Engagements gehören. Dies ist genau das, was Achtsamkeitslehrer meinen, wenn sie von innerer Disziplin sprechen. Die eigentliche Treue ist natürlich die Treue zu sich selbst – zu Ihrem Leben, Ihren Augenblicken und zu der Schönheit Ihres Seins, auch wenn Sie sie nicht immer sehen oder auch nur wissen, dass sie hier ist. Es macht bescheiden, wenn man daran denkt, dass es vielleicht die schwerste und die notwendigste Arbeit der Welt ist, präsent zu sein und nicht zu werten. Umso mehr Grund für uns, sie mit ganzem Herzen auf uns zu nehmen. Es kann um unser Leben und sogar um das Wohlergehen der Welt gehen, in kleinen wie in großen Dingen.

Aber es wäre gut, wenn Sie dieses Buch auch als ein *Spielbuch* ansehen könnten, weil Achtsamkeit wirklich ein spielerisches Abenteuer im Leben selbst ist. Die nötige Disziplin muss ebenso sehr im Geist des Spiels wie im Geist schwerer Arbeit aufgebracht werden, denn sie ist beides. Acht-

samkeit und das Curriculum und die Schwierigkeiten von MBSR und des Lebens selbst und vielleicht Ihre Gründe dafür, dass Sie dieses Buch überhaupt in die Hand genommen haben –, all das ist weit zu ernst, um zu ernst genommen zu werden. Das Spielelement lädt uns ein, alles mit größter Leichtigkeit anzugehen, besonders wenn wir von den Anleitungen zu formaler Meditation geführt werden. Wir sollten uns selbst nicht zu ernst nehmen oder darauf verfallen, den Prozess selbst oder die vorgestellten oder erhofften Ergebnisse des MBSR-Trainings zu idealisieren, auch wenn Ihre Motivation, sich auf diese Disziplin einzulassen, und der persönliche Einsatz im Hinblick auf seinen potentiellen Nutzen tatsächlich ernst sind.

Sie sind bei diesem Unternehmen gewiss in sehr guten Händen. Bob Stahl und Elisha Goldstein schlagen hier kognitiv, emotional, im Hinblick auf Beziehung und somatisch genau die richtigen Töne an. Auch wenn wir nicht im buchstäblichen Sinn Woche für Woche mit Ihnen im gleichen Klassenraum zusammen sind, sind wir das in einem weiteren Sinn bestimmt oder können es sein, wenn wir uns aus vollem Herzen an die Arbeit und das Spiel des Textes und seine Reflexionen, Vorschläge und geschriebenen Übungen machen und die geleiteten Achtsamkeitsübungen regelmäßig und gut nutzen. Wir können enorm von ihrer willkommen heißen Gastfreundlichkeit, ihrer Einladung, ganz in dem Maß teilzunehmen, das wir dafür aufbringen können, und ihrer Wärme als Lehrer und als Menschen profitieren. Jede Seite und jede Anleitung zu einer Übung strahlt ihre Wärme aus und erinnern uns gerade in dem Gefühl, das sie vermitteln, an das vorrangige Bedürfnis, uns selbst zu würdigen und unsere Erfahrung mit Freundlichkeit und Mitgefühl anzunehmen, nicht in einem inflationären oder das Ego fördernden Sinn, sondern eher in dem wahren, sachlichen Sinn, uns selbst als wert und ganz zu sehen, allein aufgrund unseres Menschseins, gleich wie überzeugt wir von unseren Schwächen und Unzulänglichkeiten sind. Die Autoren wissen – Sie können das auf diesen Seiten spüren –, dass wir alle im Grunde wunderbare Wesen mit einem unvorstellbaren Potential für Lernen, Wachsen, Heilen und Transformation sind, solange wir leben; dass wir viel größer sind, als wir von uns glauben, und dass wir, so wie wir sind, vollkommen sind, einschließlich aller Unvollkommenheiten, die wir an uns kennen.

Haben Sie sich je gefragt, ob dieser Aspekt Ihres Seins, der sich Ihrer Unzulänglichkeiten bewusst ist, selbst unter diesen oder überhaupt unter Unzulänglichkeiten leidet? Oder ob Ihre Bewusstheit eines Schmerzes, wenn Sie Schmerz empfinden, wirklich Schmerz ist? Oder ob Ihre Bewusstheit Ihrer Angst in Momenten, wenn sie entstehen könnte, Angst hat? Dies ist etwas, was Sie wirklich untersuchen und selbst anschauen können, besonders in Schlüsselmomenten, wenn Sie sich *tatsächlich* von Gefühlen der Unzulänglichkeit oder von Schmerz oder Angst oder von irgendeiner anderen Erfahrung überwältigt fühlen. Es gibt ganz neue verborgene Dimensionen des Seins und der Erfahrung zu entdecken zu bewohnen – hier in diesem Laboratorium unseres Lebens, das sich von Moment zu Moment entfaltet, in diesem Abenteuer der Verkörperung dessen, was am tiefsten und besten in uns ist. Das ist schon hier und muss daher nicht erst „erworben“ werden, und wir haben es vielleicht die meiste Zeit unseres Lebens ignoriert – die Fähigkeit, die wir Bewusstheit nennen, die auf geheimnisvolle Weise und quasi nahtlos Geist und Herz ist.

Zu Achtsamkeit gehört eine elementare und spontane Offenheit für Erfahrung, die im Körper, im Zeitlosen, in der Abwesenheit jeder Erwartung, dass irgendetwas passiert, und in einem Anfreunden und Bewohnen dieses gegenwärtigen Moments um seiner selbst willen gründet und geerdet ist. Wenn man in achtsamer Bewusstheit ruht, nimmt man intim am Leben Teil, wie es sich entfaltet, indem man sieht, was geschieht, indem man experimentiert und zulässt, dass die ursprüngliche Schönheit, das Mysterium der Welt und das Mysterium, das man selbst ist, zu einem sprechen, ohne vor Staunen, Ehrfurcht und Freude zurückzuschrecken – und dem Wunder, in diesem kostbaren gegenwärtigen Moment lebendig zu sein, der uns allen zur Verfügung steht, aber den wir so oft in der Hoffnung auf „bessere“ Momente irgendwann in der Zukunft ignorieren

Dieses Buch ist auch in einem anderen Sinn ein Spielbuch: Es ist eine Sammlung gut durchdachter Strategien und Übungen, wie Sie Ihre Beziehung mit den Drehungen und Wendungen und Höhen und Tiefen des Lebens und die verschiedenen Schwierigkeiten und Hindernisse navigieren können, die im Laufe eines Tages oder eines Lebens in dieser zunehmend unberechenbaren und stressenden Welt unvermeidlich entstehen. Dies sind Übungen, die seit Jahrtausenden von Menschen benutzt wurden und die

sich in klinischen Umgebungen wie auch im Laboratorium seit mehr als dreißig Jahren als wirksam erwiesen haben. In dieser Zeit ist Achtsamkeit auf vielerlei und sich ständig erweiternder Weise zu einem intimen Teil moderner Medizin und Gesundheitsversorgung geworden (Krasner et. al. 2009; Ludwig und Kabat-Zinn 2008; Didonna 2008).

Man kann den Text auch als ein erstrangiges Kochbuch sehen – aber nicht im üblichen Sinn als eine Sammlung von Rezepten, denen man nur einfach zu folgen braucht und dann ein köstliches Ergebnis bekommt, denn jeder Seite und jeder Übung fehlt die wichtigste Zutat: Sie. Die in Form von Achtsamkeitsübungen und in Form des ganzen Curriculums angebotenen Speisen von Mindfulness-Based Stress Reduction sind potentiell lebensrettend und können das Leben transformieren. Dieses Buch kann seinen Zauber aber nur ausüben, wenn Sie sich in den Kessel der Achtsamkeit werfen und anfangen, sich selbst zu kochen. Sie sind zugleich das Rezept, die Mahlzeit und der Koch. Die Autoren sind Ihre loyalen und treuen Souschefs. Sie können die Hitze jederzeit Ihrer Fähigkeit entsprechend regulieren, um Ihr Engagement angemessen zu modulieren. Wenn Sie sich in irgendeinem Moment ganz zeigen, werden die Übungen auf diesen Seiten lebendig. Sie entdecken vielleicht, dass Sie Ihnen in allen Ihren Momenten zugutekommen und Sie zu den Möglichkeiten des Heilens, des Mitgefühls mit sich selbst und für andere sogar unter den dunkelsten und schwierigsten Bedingungen erwecken.

Wir wenden uns einen Moment dem Mysterium und Wundern zu. Neuere Forschung hat gezeigt, dass unser menschliches Gehirn ein Organ ist, das auf der Grundlage von Erfahrung und besonders über längere Zeit wiederholter Erfahrung nicht nur seine Funktion sondern auch seine Strukturen ständig verändert. Diese Entdeckung einer inhärenten Plastizität des Aufbaus und der Funktion des Gehirns, bekannt als *Neuroplastizität*, impliziert, dass das, was wir den Geist nennen, tatsächlich das Gehirn formt und die Transformation unserer wesentlichen Fähigkeiten antreibt, und das nicht nur in der Kindheit, sondern während unserer ganzen Lebenszeit.¹ Wenn die wiederholten Erfahrungen traumatischer

1 So wie das physische, materielle Gehirn in unserem Schädel das Phänomen ermöglicht, das wir Geist nennen, mitsamt der Fähigkeit des Geistes zu erfahren und sich selbst zu erkennen.

Natur sind, kann es zu tatsächlichem Schrumpfen in Teilen des Gehirns und zu verminderter mentaler und sozialer Fähigkeit führen. Dies kann aufgrund physischer Verletzung des Gehirns selbst oder durch wiederholtes emotionales Trauma in der Kindheit oder beim Erwachsenen passieren, das zu depressiven oder dissoziativen Syndromen und gestörten sozialen Beziehungen und Verhaltensweisen führt. Glücklicherweise gibt es auch überzeugende Belege dafür, dass Interventionen, die auf wiederholten positiven Erfahrungen beruhen, zu einer Erholung führen und therapeutisch sein können. Üben selbst, das tendenziell aus Wiederholen besteht, wenn man es zu einer Disziplin macht, ist einer der wichtigsten Einflussfaktoren neuroplastischer Veränderungen im Gehirn, weshalb körperliche Bewegung einer der wichtigsten Faktoren bei der Wiederherstellung und Aufrechterhaltung geistiger wie körperlicher Gesundheit während der ganzen Lebenszeit ist, angefangen mit dem Moment, wenn man so ein Programm beginnt. Zunehmende Belege aus Studien im Laboratorium mit Menschen, die meditieren, haben gezeigt, dass die wiederholten Übungen im Kern meditativer Disziplinen positive neuroplastische Veränderungen bewirken können, die sich in mentalem und physischem Wohlbefinden, wie größerer emotionaler Ausgeglichenheit, größerem Mitgefühl und echtem Glück, auswirken sowie einen potentiellen Puffer gegen Stress verursachende und traumatische Erfahrung darstellen können (Lutz, Dunne und Davidson 2007).

Der Geist kann also das Gehirn verändern (Siegel 2007; Begley 2008). Dies bedeutet, dass wir dahin wachsen können, klarer zu sehen und spontan mit größerer Bewusstheit, mit mehr Mitgefühl und mit mehr Weisheit zu handeln, wenn wir unseren Geist mit meditativen Disziplinen wie MBSR trainieren. Und da das, was wir Geist nennen, nicht von dem getrennt ist, was wir Herz nennen, können wir von Achtsamkeit und Herzhaftigkeit als komplementäre Aspekte von MBSR sprechen. Und mehr noch, da wir von Geist oder Gehirn nicht ohne einen Körper sprechen können, gehört zum Kern dieser Arbeit, wie Sie sehen werden, dass man sich mit Sanftheit und Akzeptanz mit seinem Körper anfreundet, wie immer er in jedem Moment ist. Dies an sich kann eine sehr wichtige Herausforderung der inneren Haltung für jeden sein, der sich von seinem Körper möglicherweise verraten fühlt und für den es sehr notwendig ist, sich mit ihm anzufreunden oder wieder zu befreun-

den. Wenn einem klar wird, dass, wie die Autoren betonen, „mit Ihnen (und Ihrem Körper), solange Sie atmen, mehr in Ordnung ist als nicht“, ist das in jedem beliebigen Moment ein guter Ort zum Anfahren. Wir können dem Prozess vertrauen, wir können der Kompetenz von Bob und Elisha vertrauen und vor allem können wir unser Vertrauen in unsere eigene Fähigkeit setzen, auf eine neue Weise aufmerksam zu sein und von dieser Aufmerksamkeit aus zu lernen und zu wachsen.

Achtsamkeit ist das Gefäß, das alles halten kann. Daher ist Ihre Hingabe und Entschiedenheit Ihrer inneren Verpflichtung zu üben das, was hier am wichtigsten ist – und paradoxerweise auch Ihre Bereitschaft, sich auf das Üben um seiner selbst willen einzulassen, darauf, mit dem sich entfaltenden Leben in Berührung zu sein, wie immer es in jedem Moment ist, doch ohne zu sehr daran interessiert zu sein, ein Ergebnis zu erzielen. Dies ist im Kern der Einladung, sich mit einem offenen Geist und einem offenen Herzen für dieses Üben verbindlich zu entscheiden, ohne unbedingt zu denken, Sie wüssten, was Sie davon haben, und sich unabhängig davon ganz einzulassen – eine Geste des Glaubens an sich selbst und an Ihre wahrsten Möglichkeiten, die immer unbekannt sind. Letztlich ist das Leben selbst, wie wir sehen werden, der wirkliche Lehrer, und wie wir ihm von Moment zu Moment begegnen, die wirkliche Meditation.

Jetzt ist es nun Zeit, die Ärmel aufzukrempeln und anzufangen.

Ich wünsche Ihnen allen bei diesem Abenteuer eines ganzen Lebens das Beste.

JON KABAT-ZINN

1. Oktober 2009

Einleitung

Willkommen bei der Lektüre und Arbeit mit „*Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Das MBSR-Praxisbuch*“. Wir danken Ihnen, dass Sie dieses Arbeitsbuch gekauft haben, und möchten Ihnen bestätigen, dass Sie damit eine aktive Rolle gegenüber Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden übernehmen. Wenn Sie Anzeichen oder Symptome von Stress, wie Angst, Reizbarkeit, Muskelspannung, Burnout, Apathie, Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Magenprobleme, Konzentrationschwierigkeiten, Grübeln, Überarbeitung, Sucht, Rauchen, Essprobleme, Schlafstörungen oder Gefühle der Überwältigung empfinden, kann dieses Arbeitsbuch helfen. Es kann auch bei dem Stress helfen, der damit verbunden ist, wenn man mit einer Krankheit, mit chronischem Schmerz und Erkrankungen wie AIDS, Arthritis, Asthma, Krebs, chronischem Schmerz, Fibromyalgie, gastrointestinale Beschwerden, Herzkrankheiten, hohem Blutdruck, Migräne und vielen anderen Beschwerden lebt.

Einfach gesagt, Achtsamkeit ist die Praxis der Kultivierung nicht wertender Bewusstheit im Alltag. Dieses im besten Sinn bildende und erfahrungsbezogene Arbeitsbuch wird Sie zu Achtsamkeitsmeditation hinführen und Ihnen einfache, bedeutsame Übungen vermitteln, die Leiden verringern und Ihnen größere Ausgeglichenheit und Frieden bringen können. Sie werden die Erfahrung machen, dass diese Werkzeuge Ihnen helfen, Ihr Leben und Ihre Erfahrung erheblich zu verbessern, auch inmitten von Stress, Schmerz und Krankheit.

Die *Conditio humana*

Trotz extensiver Forschung über Stress und Angst und scheinbar zahlloser Ansätze zu Stressmanagement und Stressreduktion ist ein gewisses Maß an Stress eine unvermeidliche Tatsache des Lebens. Sie gehören zur *Conditio humana*, und das war immer so. Wir alle leben mit Unsicherheiten, Schwierigkeiten, Krankheit, Altern, Tod und der Unfähigkeit, das kontrollieren zu können, was uns im Leben widerfährt.

Obwohl es immer so gewesen ist, ist unsere moderne Zeit reich an neuen Bedrohungen, wie Atomkrieg, Terrorismus, globale Erwärmung und andere Umweltkatastrophen, die zuzunehmen scheinen, sowie einem wachsenden Gefühl der Entfremdung und Isolation und Trennung. Wir fühlen uns oft nicht wohl mit uns selbst oder wissen nicht, wie wir miteinander in Beziehung sein können, und fühlen uns von der natürlichen Welt oft entfremdet oder isoliert.

In den letzten Jahren haben Technik und ein Tsunami an Informationen das Lebenstempo beschleunigt, und die Komplexität des Alltags scheint immer mehr zuzunehmen. Spielereien wie Handys, E-Mail, Instant Messaging und SMS machen uns 24 Stunden an sieben Tagen der Woche erreichbar für einen verrückten Andrang täglicher Aktivitäten und Forderungen. Wir sind ebenfalls mit einem Anprall von Neuigkeiten konfrontiert, der uns oft mittels dieser Spielereien erreicht, mit einem unausgeglichene Fokus auf Trauma und Düsternis, und uns im Übermaß den Sorgen über Weltereignisse, Gesundheitskosten, epidemisches Übergewicht, Schlafmangel, ökonomische Krisen, Schädigung der Umwelt und vieles andere aussetzt.

Tatsache ist, dass unser Gehirn von diesem Lebenstempo und Bombardement an Informationen überwältigt wird und uns für Frustration, Grübeln, Panik und sogar Selbstverurteilung und Ungeduld empfänglich macht. In diesem Zusammenhang ist es nicht überraschend, dass viele Menschen so besorgt oder deprimiert werden, dass sie Medikamente verlangen oder diese ihnen verabreicht werden, damit Sie ihre Ausgeglichenheit wieder finden. Obwohl manchmal für Gesundheit und Wohlbefinden Medikation entscheidend sein kann, ist es auch wichtig, innere Ressourcen dafür zu kultivieren, wie man mit Stress, Schmerz und Krankheit umgehen kann.

Unsere Verbesserungen auf technologischem Gebiet haben zu Fortschritten geführt, die ans Wunderbare grenzen, doch zugleich kennen viele von uns nicht einmal ihre Nachbarn. Wir kaufen immer mehr Dinge, und haben trotzdem oft das Gefühl, wir hätten nicht genug. Unsere Erziehungssysteme und die Gesellschaft vermitteln Tatsachen und Informationen, aber oft bringen sie uns nicht bei, wie wir ein Leben in Integrität leben und wertschätzen können. Dies hat für viele Menschen zur Folge, dass sie sich isoliert, unverbunden und unsicher fühlen.

Eigentlich haben Stress und Angst ein solches Ausmaß erreicht, dass wir anfangen, uns um unsere Sorgen zu sorgen! Das National Institute of Mental Health hat berichtet, dass etwa 40 Millionen amerikanische Erwachsene unter Angststörungen leiden (National Institute of Mental Health 2008). Stress und Angst wirken sich auf physische Gesundheit aus und wurden mit zahlreichen Erkrankungen in Verbindung gebracht, darunter solchen des Herz-Kreislauf-Systems, von Krebs und Fortpflanzungsstörungen. Auf gesellschaftlicher Ebene hat das zunehmende Bedürfnis nach Behandlung von Problemen, die auf Stress zurückzuführen sind, zu eskalierenden medizinischen Kosten geführt, mit dem Ergebnis, dass viele Menschen nicht in der Lage sind, sich eine grundlegende Gesundheitsversorgung leisten zu können. Und natürlich können die verschiedenen von Stress verursachten Schwierigkeiten abträgliche Wirkung auf Lebensqualität und Wohlbefinden haben.

Herbert Benson, ein Pionier auf dem Gebiet der Geist-Körper-Medizin behauptet, dass viele Menschen nicht angemessen mit Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress ausgestattet sind (Benson 1976). Fast fünf Millionen Beruhigungsmittel werden jedes Jahr verschrieben (Powell und Enright 1990) und Experten des American Institute of Stress schätzen, dass sich die jährlichen Kosten, die Stress in den USA verursacht, – allein für die Industrie – auf eine monumentale Zahl von ungefähr 300 Milliarden Dollar (American Institute of Stress 2009) belaufen. Natürlich wären die Kosten noch viel höher, wenn wir alle Wirkungen auf Individuen und die Gesellschaft berücksichtigen würden. Dies macht deutlich, warum so ein dringendes Bedürfnis besteht, alternative Wege zu finden, mit Stress und Angst umzugehen.

Im Jahr 1979 gründete Jon Kabat-Zinn, ein Molekularbiologe mit langer Meditationspraxis, das MBSR-Programm am Medical Center der

University of Massachusetts. Seine frühe Forschung mit Patienten, die unter Angst und chronischem Schmerz litten, zeigte einen signifikanten Rückgang an Symptomen (Kabat-Zinn 1982; Kabat-Zinn et al. 1992). Seitdem hat sich eine exponentiell zunehmende Menge an Forschungsergebnissen angesammelt, die die heilsamen Wirkungen von Achtsamkeit bei der Behandlung von Stress, Depression, Sucht, Schmerz und Krankheit belegen. Dieser effektive Ansatz hat vor Kurzem endlich den Sprung in die Mainstreamkultur geschafft. Die Zahlen sprechen für sich: Eine Suche bei Google unter dem Begriff „mindfulness“ (Achtsamkeit) ergibt Millionen Treffer; achtsamkeitsbasierte Therapien, mit Programmen in über 250 Kliniken allein in den USA und vielen in der ganzen Welt, wachsen an Popularität.

Wer wir sind

Wir möchten uns kurz vorstellen. Wir meinen, dass es für Sie wichtig ist, dass Sie ein wenig von unserer Geschichte erfahren und wie wir dazu gekommen sind, dieses Buch zu schreiben. Sie werden sehen, dass wir beide zur Achtsamkeitspraxis gekommen sind, weil wir selbst unter Stress und Schmerz gelitten haben und weil wir dieses wunderbare Geheimnis, Leben genannt, besser verstehen wollten. Wir hoffen, dass es Ihnen helfen wird, eine tiefere und persönlichere Beziehung mit uns zu fühlen, wenn wir Ihnen unsere Geschichte erzählen.

Bob Stahl

Meine spirituelle Reise begann im Alter von vier Jahren, als ich zum ersten Mal dem Tod begegnete. Im Laufe der nächsten Jahre hatte ich mächtige Erfahrungen, die unterstrichen, dass der Tod jederzeit jedem zustoßen kann. Als ich zehn Jahre alt wurde, hatte ich den Tod von drei Menschen erlebt, die mir sehr nahe gewesen waren: den Tod meines jüngeren Bruders Buddy, den meiner besten Freundin Ellen und den meines Großvaters Ben. Vergänglichkeit und die Flüchtigkeit des Lebens sind Schlüsselbegriffe der buddhistischen Weltanschauung. Die meisten Menschen

verstehen diese Wahrheiten nicht in ihrer Tiefe, bis sie erwachsen sind, außer vielleicht, wenn sie selbst oder jemand, den sie lieben, schwer erkrankt. Es ist schwer, diesen erschreckenden Wahrheiten über die Welt als Kind zu begegnen, wenn man kein Mittel wie die Achtsamkeit hat, um mit ihnen zu arbeiten. Dementsprechend wuchs ich ziemlich verwirrt auf, voller Trauer und Angst und mit dem Wunsch, den Sinn des Lebens zu verstehen.

In der Highschool hatte ich wichtige Lernerfahrungen, die mich in die richtige Richtung wiesen, wie man mit Angst und Mysterium arbeiten kann. Als ich sechzehn war, fuhr ich mit dem Auto meiner Eltern, einem Ford Galaxy, Baujahr 1964, im Winter in der Gegend um Boston. Ein paar Mal kam das Auto auf den verschneiten Straßen ins Schleudern und ich verlor die Kontrolle und jedes Mal versuchte ich verzweifelt, es wieder unter Kontrolle zu bringen – aber ohne viel Erfolg, da ich aus der Richtung, in der das Auto geschleudert wurde, herauszulenken versuchte. Als ich meinem Vater einmal davon erzählte, meinte er: „Bob, wenn Du aus dem Schleudern wirklich herauskommen willst, musst du *hineinlenken*.“ Ich hielt das für eine verrückte Idee, weil mir schien, dass das die Wirkung des Schleuderns nur verstärken würde, und das machte mir Angst. Das nächste Mal, als es passierte, versuchte ich also wieder, das Auto aus der Richtung herauszulenken, in die es geschleudert wurde.

Der Neuengland-Winter nahm seinen Lauf und an einem eisigen Tag kam ich so ins Schleudern, dass ein Unglück unvermeidlich schien. Weil ich nichts zu verlieren hatte, lenkte ich in die Richtung, in die ich geschleudert wurde, und siehe da: Das Auto begann sich zu fangen. Ich spürte, dass an dem Tag ein beachtlicher Same gepflanzt war, und lernte ihn schließlich als eine Metapher für mein Leben zu sehen – wenn man mit seinen Ängsten mitgeht, kann man sie überwinden. Es kann sich zwar natürlich und selbstverständlich anfühlen, wenn man sich von Angst und Unannehmlichkeiten abwendet, aber wenn man das tut, ist es oft von Verleugnung, Ablehnung, Verdrängung und Unterdrückung bestimmt – Strategien, die auf lange Sicht selten zu erfolgreichen Ergebnissen führen.

Nachdem ich den Abschluss auf der Highschool gemacht hatte, fing ich an, mich sehr für östliche Philosophie und Religion zu interessieren. Lao Tses *Tao Te Ching* bestätigte meine innere Reise ganz entscheidend.

Als ich dieses kleine Buch mit seinen 81 kurzen Texten las, war das so, als fände ich einen lange verlorenen Freund wieder. Ich erkannte, dass ich außerhalb meiner selbst nach Antworten auf das Leben gesucht hatte und dass sie nur in mir zu finden waren. Der Text 47 hat eine besonders wichtige Wirkung auf mich:

Ohne aus der Tür zu gehen,
kann man die Welt erkennen.
Ohne aus dem Fenster zu blicken,
kann man des Himmels Sinn erschauen.
Je weiter einer hinaus geht,
desto weniger wird sein Erkennen.
Also auch der Berufene:
Er wandert nicht und kommt doch ans Ziel.
Er sieht sich nicht um und vermag doch zu benennen.
Er handelt nicht und bringt doch zur Vollendung.

(ÜBERS. VON RICHARD WILHELM)

Schließlich übersiedelte ich nach San Francisco und belegte einen Masterstudiengang in Psychologie am California Institute of Integral Studies. Hier nahm ich an meinem ersten formellen Retreat mit Achtsamkeitsmeditation, Vipassanā, teil.

Nachdem ich 1980 mein Studium abgeschlossen hatte, erhielt ich von meiner ersten Lehrerin in Vipassanā-Achtsamkeitsmeditation, Rina Sircar, eine Einladung, nach Burma (heute Myanmar) zu gehen, um einen ihrer Lehrer zu treffen, den bekannten Meditationsmeister Taungpulu Sayadaw. Im November 1980 war ich vorübergehend als buddhistischer Mönch der Theravāda-Richtung mit dem Namen U Candima (Engel des Mondes) in einem entlegenen Waldkloster in Zentralburma ordiniert. Während meines Aufenthalts in diesem Kloster hatte ich oft Gelegenheit, an meinen Anhaftungen, Ängsten und Schmerz zu arbeiten, statt zu versuchen, ihnen zu entkommen.

Im Jahr 1981 legte ich das Mönchsgewand ab und kehrte nach Hause zu den Redwoodwäldern Nordkaliforniens zurück, um zusammen mit Rina Sircar beim Aufbau des Klosters Taungpulu Kaba-Aye zu helfen. Ich habe in diesem Kloster über achteinhalb Jahre lang gelebt und studierte in dieser Zeit mit meinem Hauptmeditationslehrer Hlaing Tet Sayadaw. Ich ging auch an die Universität zurück und erwarb den Doktorgrad in Philosophie und Religionswissenschaft, mit dem Buddhismus als Spezialgebiet.

Im Jahr 1989 verließ ich das Kloster und heiratete meine geliebte Frau Jan, und im Jahr 1990 schickte mir ein ehemaliger Mönch und Freund, Bruce Mitteldorf, Jon Kabat-Zinns Buch *Full Catastrophe Living (Gesund durch Meditation)*, in dem er das MBSR-Programm beschreibt, das er am Medical Center der Universität von Massachusetts entwickelt hatte. Dieses Buch offenbarte mir, was meine Lebensaufgabe sein sollte, und veränderte mein Leben für immer.

Seit 1991 lehre ich MBSR-Programme, zurzeit an fünf Medizinischen Versorgungszentren. Ich habe mit Tausenden von Menschen und vielen Hunderten von Angehörigen von Heilberufen gearbeitet und sie Achtsamkeit gelehrt, um ihnen zu helfen, ihr Leben zu maximieren, auch inmitten von Schmerz, Stress und Krankheit. Ich bin sehr glücklich, mit „*Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Das MBSR-Praxisbuch*“ diesen Ansatz einem größeren Kreis von Menschen vorzustellen.

Elisha Goldstein

Als ich sechs Jahre alt war, ließen sich meine Eltern scheiden. Dadurch wurde ich zu einem wütenden und verwirrten kleinen Jungen, der nicht die Mittel besaß, seine Verletzung und Frustration zu verstehen. Als ich erwachsen wurde, beschäftigte ich mich oft mit Büchern, in denen es um eine Art Selbsthilfe oder Selbstentwicklung ging, denn ich war auf der Suche danach, meinen Schmerz zu verstehen.

Als ich Mitte zwanzig war, lebte und arbeitete ich mitten im Internetboom in San Francisco. Ich hatte zwar meinen Hintergrund in der Psychologie, aber ich war von diesen aufregenden Entwicklungen stark angezogen, daher trat ich in die Welt von Vertrieb und Management ein. Bald

wurde mir klar, dass ich im Verkaufen eigentlich ziemlich gut war, und bekam bald eine Menge Beachtung und Anerkennung. Ich wurde in die materielle Welt verwickelt, verdiente schnell viel Geld, aber etwas schien immer zu fehlen. Ich fing an, meine Zeit damit zu verbringen, nach dem Motto „Arbeite hart und spiel noch härter“ zu leben. Ich umgab mich mit Menschen, die denselben Schlachtruf praktizierten, und vermied solche, die das nicht taten. Ich ging zunehmend meiner Familie und Freunden aus dem Weg und musste öfter freinehmen, weil ich mit dem Kater, den ich oft hatte, einfach nicht funktionieren konnte. Die Dinge schienen außer Kontrolle zu geraten, und ein kleiner Teil von mir ließ mir keine Ruhe: „Wie lange, meinst du, kannst du dies noch machen? Du zerstörst dich.“ Unter Mitgliedern meiner Familie und Freunden begannen Gerüchte um meinen chaotischen Lebenswandel zu zirkulieren, und schließlich bekam ich immer mehr Telefonanrufe, in denen sie ihre Sorge ausdrückten.

Schließlich wurde mir klar, dass ich vollkommen mein Gleichgewicht verloren hatte, und beschloss, eine Auszeit zu nehmen, um ein einmonatiges Retreat zu besuchen. Während meiner Auszeit war ich in der Lage, einen Schritt aus meinem Wahnsinn zu machen und mir der destruktiven Gewohnheiten mehr bewusst zu werden, für die ich so blind gewesen war. Ich empfand tief die Wahrheit des Satzes des Theologen Abraham Joshua Heschel: „Leben ist Routine, und Routine ist Widerstand gegen Staunen“. Ich erkannte, dass ich wieder in Kontakt mit dem Wunder des Lebens kommen und sehen konnte, was das Leben wirklich zu bieten hat, wenn es mir gelingen würde, eine Weise zu kultivieren, aus meiner ungesunden Routine der Vermeidung von Schmerz und Angst auszubrechen. Dies war der Anfang einer Achtsamkeitspraxis, die mich geerdet und mir geholfen hat, mit dem wieder Kontakt aufzunehmen, was für mich im Leben am meisten zählt: mich und andere dabei zu unterstützen, das Leben zu leben, das wir leben möchten.

Als ich nach San Francisco zurückgekehrt war, erkannte ich, dass ich ein paar Dinge verändern musste. Ich bewarb mich beim Institute of Transpersonal Psychology, das in sein Curriculum einen Ansatz der Begegnung von Osten und Westen integriert. In dieser Zeit ließ ich mich auch zum MBSR-Lehrer ausbilden. Zurzeit leite ich Gruppen, die mit Achtsamkeit arbeiten, und arbeite als klinischer Psychologe in privater Praxis im Raum West Los Angeles.

Es war eine Freude, mit Bob Stahl zu arbeiten, einem hoch angesehenen Lehrer der Achtsamkeit, um Sie zu einer Praxis hinzuführen, die sehr gut Ihr Leben verändern könnte, wie es meines und das zehntausend anderer verändert hat.

Für wen dieses Arbeitsbuch bestimmt ist

Dieses im besten Sinn bildende und erfahrungsbezogene Arbeitsbuch ist für jeden bestimmt, der mit Stress, Angst, Schmerzen und Krankheit lebt. Wenn man Achtsamkeit in seinen Alltag einflieht, wird das nicht nur helfen, Stress und Angst zu reduzieren, es wird einen auch zu einem Leben mit mehr Mitgefühl, mehr Gesundheit, Frieden und Wohlbefinden führen.

Außerdem kann dieses Arbeitsbuch für Therapeuten, Kliniker und Pädagogen nützlich sein, die ihren Klienten oder Schülern Achtsamkeit als eine Ergänzung von Therapie oder Ausbildung nahebringen möchten. Achtsamkeit ist in der Welt der Psychologie, Medizin, Neurowissenschaft, Erziehung und Wirtschaft sehr populär geworden. Wir hoffen, dass dieses Buch Sie inspirieren wird, Achtsamkeit zu einem wichtigen Teil Ihres Lebens zu machen, als eine Weise zu sein, und zu sehen, dass Sie besser in der Lage sind, andere auf dem Weg zu unterstützen, wenn Sie in Ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis wachsen.

Obwohl dieses Buch von den bahnbrechenden MBSR-Programmen inspiriert wurde, die Jon Kabat-Zinn unter Mitarbeit von Saki Santorelli am Medical Center der Universität von Massachusetts entwickelt hat, kann es eine Teilnahme an diesem Programm nicht ersetzen. (Hinweise auf Orte in Ihrer Nähe, an denen MBSR gelehrt wird, finden Sie im Abschnitt ‚Quellen und Hilfsmittel‘.) Davon abgesehen glauben wir, dass dieses Arbeitsbuch Möglichkeiten zu mehr Frieden und Heilung in Ihrem Leben eröffnen wird.

Wie man dieses Arbeitsbuch nutzen kann

Wir empfehlen dringend, dass Sie dieses Buch in der Reihenfolge der Kapitel durcharbeiten, da sein Aufbau auf einem gut eingeführten und effektiven Programm beruht. Wenn Sie das Buch durcharbeiten, werden Sie eine Reihe von Achtsamkeitsübungen finden, die Ihnen helfen, den Stress und die Angst zu verringern, die Sie als Reaktion auf die Schwierigkeiten und Probleme des Lebens empfinden, und auf diesem Weg Ihre eigene Achtsamkeitspraxis aufbauen. Viele Kapitel enthalten formale Übungen der Achtsamkeitsmeditation, die anfangs ziemlich kurz gehalten sind und dann im Verlauf des Buches zunehmend länger werden. Alle Kapitel (außer Kapitel 11) enthalten eine informelle Übung.

Oft kommt es nicht so schnell zu Veränderungen, wie wir es gerne hätten. Seien Sie versichert, dass Veränderung mit Zeit und Übung kommen wird, und verstehen Sie, dass Üben der Schlüssel zu wahrer und andauernder Veränderung ist. Wir schlagen vor, dass Sie mit jedem Kapitel mindestens eine Woche arbeiten, bevor Sie zum nächsten weitergehen. Dies wird Ihnen helfen, die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren, so dass sie für Sie zugänglicher sind, besonders wenn Sie mit Stress oder stressbedingten Krankheiten zu arbeiten haben.

Zusätzlich zu den wichtigsten Informationen zum Hintergrund enthalten die meisten Kapitel bestimmte Elemente, die Ihnen helfen sollen, ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit zu bekommen, Ihre eigenen formalen und informellen Übungen zu entwickeln, Ihre Praxis zu planen und bei diesem Plan zu bleiben:

Protokoll

Wenn eine formale Übung vorgestellt wird, geben wir Raum, damit Sie aufschreiben können, was bei Ihnen aufgetaucht ist. Wenn Sie gerne Tagebuch schreiben oder die Erfahrung machen, dass das Ihre Praxis verbessert, überlegen Sie, ob Sie nicht ein besonderes für Ihre Achtsamkeitspraxis bestimmtes Tagebuch führen wollen.

Achtsame Selbsterforschung

Im ganzen Arbeitsbuch finden Sie Raum für achtsame Selbsterforschung verschiedener Fragen, die Ihnen helfen soll, Ihre Praxis aufrechtzuerhalten, zu vertiefen und zu unterstützen.

Einfach machen !

In derart hervorgehobenen Passagen machen wir Vorschläge, wie Sie mit Achtsamkeit bei verschiedenen Aktivitäten des Alltags sein können. Wenn Sie einem dieser Kästen begegnen, lesen Sie den Text, legen dann das Buch beiseite und tun, was der Text Ihnen vorschlägt!

Eine häufig gestellte Frage

Im Laufe der vielen Jahre, die wir MBSR gelehrt haben, haben wir die Erfahrung gemacht, dass bestimmte Fragen immer wieder auftauchen. Derart hervorgehobene Texte beantworten einige dieser Fragen, die wir am meisten hören.

🌀 Planen und Nachbearbeiten 🌀

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Checkliste, die Sie daran erinnern soll, formale und informelle Übungen im Laufe der folgenden Woche einzuplanen. Wir empfehlen, eine Art System oder ein Hilfsmittel, wie einen Timer, Telefonwecker oder Erinnerung über den Computer zu benutzen.

Protokoll formaler Übungen

Wenn Sie Ihre geplanten formalen Übungen gemacht haben, nehmen Sie sich Zeit, anhand eines Schemas aufzuzeichnen, was Sie bei der Übung erfahren und wahrgenommen haben.

Nacharbeiten Ihrer informellen Übungen

Nach dem Protokoll Ihrer Erfahrung mit den formalen Übungen haben wir Raum gelassen, damit Sie darauf zurückschauen können, wie es Ihnen mit Ihren informellen Übungen ergangen ist. Sie können diese Informationen nutzen, um sich von ihnen dabei leiten zu lassen, vielleicht Veränderungen vorzunehmen, die Sie brauchen.

Am Ende des Buches in Kapitel 11 machen wir Vorschläge, wie Sie Ihre Achtsamkeitspraxis als Lebensweise aufrechterhalten können. Um die Wirkung Ihrer Praxis und Ihrer Arbeit mit diesem Buch zu verbessern, empfehlen wir Ihnen, über <http://www.mbsrworkbook.com> mit gleich gesinnten Menschen Kontakt aufzunehmen, die Sie in Ihrem Prozess unterstützen können.² Sie werden wahrscheinlich die Erfahrung machen, dass es leicht ist, mit anderen in Kontakt zu kommen, die an gegenseitiger Unterstützung und Austausch interessiert sind. Sie werden da auch Videoblogs von uns wie auch von anderen Meditationslehrern finden.

Eine häufig gestellte Frage:

Wie unterscheidet sich Achtsamkeitsmeditation von anderen Formen der Meditation?

Es gibt im Wesentlichen zwei Formen der Meditation: Bei der einen geht es um Einsicht und bei der anderen um Konzentration. Achtsamkeit versteht man als Einsichtsmeditation, da sie volle Aufmerksamkeit auf Körper und Geist im gegenwärtigen Moment bringt, ohne zu versuchen, die Erfahrung zu verändern oder zu manipulieren. Was immer in Körper (als visuelle Wahrnehmungen, Geräusche und Töne, Gerüche, Geschmäcke oder körperliche Sinnesempfindungen) oder Geist passiert – die Aufgabe besteht einfach darin, dessen ewig-veränderliche Natur zu beobachten. Mit der Übung von Achtsamkeit beginnen Sie, die Ursachen Ihres Leidens zu entdecken und einen Weg zu mehr Freiheit zu finden. Bei der Konzentrationsmeditation auf der anderen Seite liegt der Fokus auf Konzepten, Bildern oder einem Mantra. Eine Empfindung der Stille ist eine der guten Wirkungen, wenn der Geist sich auf einen Punkt ausrichtet und sich tief in den Gegenstand der Meditation versenkt. Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass man bei der Konzentrationsmeditation mit dem Gegenstand, auf den man fokussiert, eins wird, was zu größerer meditativer Versenkung

² Für Deutschland: www.mbsr-deutschland.de oder www.mbsr-verband.org

führt, während man bei der Einsichtsmeditation beginnt, die ewig-veränderliche Natur von Körper und Geist zu sehen, ebenso die Schwierigkeiten, die auf Habenwollen, Abneigung und selbst beschränkende Definitionen zurückgehen, wofür man sich hält. Diese Einsichten vertiefen Ihr Verständnis davon, was Ihren Stress und Ihr Leiden nährt, und führen zu mehr Ausgeglichenheit und Frieden.

Vorschläge für die Meditationspraxis

Hier sind ein paar Vorschläge, die Ihnen helfen sollen, sich auf Ihre Praxis vorzubereiten und sie zu entwickeln. Wir empfehlen Ihnen, die Audio-CD im MP3-Format zu benutzen, die wir für diesen Zweck erstellt haben³, wenn Sie jede neue Übung lernen. Sie enthält 22 verschiedene Achtsamkeitsübungen, die insgesamt über achteinhalb Stunden dauern. Es ist von Vorteil, die CD zu nutzen, da sie Ihnen die Zeitdauer der jeweiligen Übungen vorgibt.

Wenn Sie ohne die CD üben, nehmen Sie einfach einen Timer zur Bestimmung der Länge der Übung. Für längere Übungen, die Sie ohne CD machen, brauchen Sie eine Pause nach jedem Abschnitt des Textes.

Wenn Sie das Buch so durchgehen, schlagen wir Ihnen einen Plan für Ihre Übungen vor, der Ihnen helfen soll, ein gutes Fundament zu legen. Halten Sie sich nach Möglichkeit an diesen Plan. Wenn Sie das Buch durcharbeiten, werden Sie mehr Übungen kennenlernen und mehr Möglichkeiten bei der Auswahl der Übungen haben, die für Sie am besten funktionieren. In den Kapiteln 1, 2 und 3 lernen Sie eine achtsame Essübung, eine dreiminütige Übung als Hinspüren und eine fünfminütige achtsame Atemübung. Sie finden längere und gründlichere, in die Tiefe gehende Meditationen in den Kapiteln 4 bis 8, von denen einige die Möglichkeit bieten, zwischen fünfzehn, dreißig oder fünfundvierzig Minuten Länge zu wählen, je nach Ihrem Terminkalender oder Ihrer Vorliebe. In den Kapiteln 9 und 10 über Achtsamkeit in Beziehungen und

³ Die hier genannte Audio-CD der Autoren wird 2012 im Arbor Verlag erscheinen.

Achtsamkeit für Ihr Wohlbefinden bieten wir mehr informelle Übungen an, die Ihnen helfen, Achtsamkeit auf diese Aspekte des Lebens auszudehnen, während Sie daneben weiter mit den formalen Übungen arbeiten, die Sie früher in diesem Buch gelernt haben.

Lesen Sie die ersten drei Kapitel innerhalb von ein paar Wochen. Es ist gut, mit den einführenden Übungen in den Kapiteln 1 bis 3 zu experimentieren und zu variieren, wie Sie mit ihnen üben. Wenn Sie das achtsame Hineinspüren eine Woche lang einmal am Tag geübt haben, könnten Sie es zum Beispiel in der zweiten Woche mehrmals pro Tag üben oder abwechselnd die fünfminütige Atemübung machen. Sie könnten beide auch in einer Übung kombinieren, indem Sie erst ein paar Minuten lang achtsam in sich hineinzuspüren und dann die Atemübung hinzunehmen. Am wichtigsten ist, dass Sie regelmäßig üben und sich die Übung aneignen. Wir empfehlen Ihnen dringend, dass Sie später, wenn Sie in den Kapiteln 4 bis 8 längere Meditationen kennengelernt haben, mit jeder dieser Übungen eine Woche lang arbeiten.

Wenn Sie einmal plötzlich merken, dass Sie ein paar Tage lang nicht geübt haben, sollten Sie nicht zu streng mit sich sein. Lassen Sie das einfach so da sein und vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie wieder präsent sind und sich vornehmen können, an diesem Tag zu üben. Letztlich liegt es natürlich bei Ihnen, so mit den Übungen zu arbeiten, wie es sich für Sie richtig anfühlt.

Erforschen Sie: Warum haben Sie dieses Arbeitsbuch gekauft?



Dies ist die erste von vielen Aufgaben achtsamer Selbsterforschung in diesem Arbeitsbuch. Diese Übungen bestehen aus verschiedenen Fragen, und wir laden Sie ein, zu sitzen, zu reflektieren und dann über das zu schreiben, was für Sie im gegenwärtigen Moment aufgetaucht ist. Während Sie schreiben, ist es nicht nötig, zu analysieren, zu bewerten oder etwas herauszufinden. Schreiben Sie einfach über alle Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die im Moment als Reaktion auf diese Erforschung auftauchen.

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich ein wenig mehr Zeit nehmen, wenn Sie den vorgeschlagenen Fragen nachgehen, als Sie das vielleicht normalerweise tun würden. Es ist nicht nötig, sich hier zu beeilen. Nehmen Sie sich Zeit und spüren Sie in Ihr Leben hinein, und Sie sollten sich bewusst sein, dass diese Untersuchungen ein unglaubliches Geschenk an sich selbst sind. Sie können kurze Antworten schreiben, wenn Sie möchten, oder versuchen, länger ohne anzuhalten zu schreiben, um Ihre Erfahrung zu vertiefen, und schauen, was auftaucht. Schreiben Sie nach Herzenslust, in dem Wissen, dass es für Sie richtig ist, gleich, wie lange Sie damit verbringen. Wenn Sie mehr Raum brauchen, schreiben Sie auf ein getrenntes Blatt oder in ein Tagebuch zu Achtsamkeit.

Was ist in Ihrem Leben passiert, das Sie dazu gebracht hat, dieses Arbeitsbuch zu kaufen?

Was hoffen Sie, in Ihrem Leben zu verändern, wenn Sie dieses Buch durcharbeiten?

Was können Sie an Positivem über sich sagen? Versuchen Sie immer, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen nichts mehr einfällt, noch etwas anderes zu finden. Sie können auch später wieder zu dieser Seite zurückkommen und noch mehr positive Dinge über sich aufschreiben, wenn Ihnen welche einfallen.

Im Laufe der Jahre haben wir Tausende von Menschen beobachtet, die diese Fragen beantwortet haben, als sie ihre Reise der Achtsamkeit begonnen haben. Manche kommen zu unseren Kursen, weil ihr Stressniveau so überwältigend ist; andere haben große Schwierigkeiten damit, ihre Arbeit und ihr persönliches Leben in ein Gleichgewicht zu bringen. Wieder andere kommen, weil sie voller Wut, traurig, verängstigt oder

verwirrt sind, und andere, weil sie mit Schmerz leben oder unter einer schweren Krankheit leiden. Alle kommen mit der Hoffnung auf mehr Ausgeglichenheit – eine Weise, den Stress zu beruhigen und mehr Freude zu erleben. Viele von uns fahren sich so fest oder sind vom Leben so gezeichnet, dass sie vergessen, was an ihnen positiv ist, oder sich selbst daran erinnern müssen: „Ja, ich bin ein guter Mensch. Ich bin freundlich zu anderen Menschen. Ich mag meinen Sinn für Humor. Ich bin ein guter Vater oder eine gute Mutter, ein guter Bruder oder eine gute Schwester, ein guter Freund, eine gute Freundin.“

Bevor Sie weiter lesen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um mit Mitgefühl über alles zu reflektieren, anzuerkennen und zu integrieren, was Sie eben geschrieben haben.

Wie gestresst sind Sie?



Bevor Sie sich Kapitel 1 zuwenden, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Stressoren zu untersuchen, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen. Diese informelle Einschätzung soll keine klinische Untersuchung ersetzen. Sie soll Ihnen nur helfen, einen Überblick darüber zu bekommen, welche die gegenwärtigen Stressoren in Ihrem Leben sind, damit Sie anfangen können, mit ihnen zu arbeiten. Sie tun das in zwei Schritten:

1. Benutzen Sie die Tabelle auf S. 33 und listen Sie bis zu 10 Situationen auf, die Sie als aktuelle Stressoren in Ihrem Leben wahrnehmen. (Wir haben Raum für den Fall vorgesehen, dass Ihnen später, wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, noch andere Stressoren einfallen.) In Schritt 2 bewerten Sie diese Situationen auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 „nicht sehr stressend“ und 10 „extrem stressend“ bedeutet. Achten Sie bei diesem ersten Schritt darauf, dass Sie Situationen aufnehmen, die Sie verschieden bewerten, von milder stressend (geschätzt 2 bis 4) bis extrem stressend (geschätzt 8 bis 10). Es ist zwar grund-

sätzlich in Ordnung, wenn Sie Dinge wie Arbeit, Schule, Ehepartner, Verkehr, Menschenmengen, Nachrichten, Alleinsein, Finanzen, körperlicher Schmerz, ungesundes Essen, Schlafschwierigkeiten und so weiter nennen, aber wir empfehlen Ihnen, genauer und detaillierter zu sein. Damit haben Sie dann etwas Bestimmtes, anhand dessen Sie verfolgen können, ob die Situation oder das Stressniveau sich später verändert haben. Sie könnten zum Beispiel statt „Arbeit“ sagen „Wenn mein Chef mich auffordert, vierjährige Berichte zu verfassen“ oder statt „Menschenmengen“ könnten Sie sagen „Wenn ich abends in den Supermarkt gehe.“

2. In der Spalte unmittelbar rechts von jedem Stressor bewerten Sie jeden einzelnen nach der oben beschriebenen Skala von 1 bis 10. Lassen Sie die rechte der zwei Spalten leer. In der Mitte des Buches und dann am Ende noch einmal werden wir Sie auffordern, zu dieser Seite zurückzukommen und diese selben Stressoren noch einmal zu bewerten, um zu beobachten, ob sich Ihr wahrgenommenes Stressniveau als Reaktion auf sie verändert hat.

Hier ein Beispiel: Sarah, die an einem MBSR-Programm teilnahm, empfand jedes Mal einen hohen Grad an Stress, wenn ihr Chef sie aufforderte, ihre Vierteljahresberichte zu machen. Sie schätzte ihn auf 7, was ein ziemlich hoher Stress bedeutet. Nach der Hälfte des Programms schätzte sie ihren wahrgenommenen Stress etwa gleich stark ein. Durch ihre Arbeit mit Achtsamkeit fühlte sie sich besser in der Lage, mit der Schwierigkeit bei der Arbeit umzugehen, war aber immer noch mäßig dadurch gestresst, deshalb schätzte sie ihn auf 5. Gegen Ende des Programms bewertete sie den Grad des Stresses bei demselben Thema noch einmal, und obwohl sie sich immer noch nicht stressfrei fühlte, war er jetzt minimal und lag etwa bei 2.

Eine wichtige Anmerkung: Wenn Sie die meisten Ihrer Stressoren als extrem (8 bis 10) einstufen, sollten Sie dieses Buch vielleicht in Verbindung mit einer medizinischen oder psychotherapeutischen Begleitung benutzen.

Situation	Einschätzung (1 – 10)		
	Anfang	Mitte	Ende
Wenn mein Chef mich auffordert, vierteljährliche Berichte anzufertigen	7	5	2

Zweifellos sind die Stressoren, die Sie aufgezählt haben, genau das, was Sie dazu gebracht hat, dieses Arbeitsbuch zu kaufen. Sie sollten wissen, dass die Übungen, die Sie hier lernen werden, für viele Menschen bei der Bewältigung von Stress, Schmerz und Krankheit ein großes Geschenk gewesen sind. Oft entdecken wir unsere größten Stärken bei der Arbeit mit diesen Schwierigkeiten im Leben.

Zusammenfassung

Wenn Sie dieses Buch durcharbeiten, sollten Sie versuchen, die Lektüre, die Erforschungen und Übungen in dem angegebenen Zeitrahmen zu absolvieren. Und nehmen Sie, wenn möglich, Kontakt mit anderen auf, die dasselbe machen. Sie sollten wissen, dass die Zeit, die sich dafür genommen haben, sich diesem Buch zu widmen, ein wunderbares Geschenk an sich selbst ist. Ein alter chinesischer Spruch lautet „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt.“ Glückwunsch dafür, dass Sie diesen ersten Schritt getan haben, willkommen auf unserer Reise achtsamen Lebens.

Wenn Sie sich zu dieser Reise aufmachen, mögen diese Worte eines visionären Dichters des 17. Jahrhunderts Sie inspirieren, weiter dem erstaunlichsten Menschen zu begegnen, dem Sie jemals begegnen werden – sich selbst:

Richte Deinen Blick nach innen, und du wirst
tausend Regionen in deinem Geist finden,
die noch unentdeckt sind. Bereise sie, und sei
Experte für die Kosmografie deines Heims.

WILLIAM HABINGTON,
„To My Honoured Friend Sir Ed. P. Knight“
(1634 [1895])

Kapitel 1

Was ist Achtsamkeit?

Bei Achtsamkeit geht es darum, sich alles dessen ganz bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Moment geschieht, ohne Filter oder die Optik der Bewertung. Man kann in jeder Situation achtsam sein. Einfach gesagt, Achtsamkeit besteht darin, Bewusstheit von Geist und Körper zu kultivieren und im Hier und Jetzt zu leben. Während Achtsamkeit eine Praxis ist, die historisch in alten buddhistischen meditativen Disziplinen verwurzelt ist, ist sie auch eine universelle Übung, von der jeder profitieren kann. Und tatsächlich sind Präsenz und Achtsamkeit in vielen spirituellen Traditionen, wie im Buddhismus, im Christentum, Judentum, Taoismus, Hinduismus und Islam, ein wichtiges Konzept. In Sanskrit ist es als *smṛti*, von der Wurzel *smṛ*, das „sich erinnern“ bedeutet, und in Pāli, der Sprache der frühesten buddhistischen Schriften, als *sati* (Achtsamkeit) bekannt.

Heute hat sich Achtsamkeit über ihre spirituellen Wurzeln und sogar über die Psychologie und mentales und emotionales Wohlbefinden hinaus ausgebreitet. Ärzte verschreiben Trainings in Achtsamkeitspraxis, um Menschen damit zu helfen, mit Stress, Schmerz und Krankheit umzugehen. Im Westen ist Achtsamkeit in den Mainstream eingedrungen und übt in einer breiten Vielfalt von Kontexten, darunter Medizin, Neurowissenschaft, Psychologie, Erziehung und Industrie einen Einfluss aus. Ein Indikator ihrer Popularisierung ist, dass sie sogar in dem Klassiker und Erfolgsfilm *Krieg der Sterne* eine Rolle spielt. Ein Beispiel ist der Jedi-Meister Qui-Gon Jinn, der dem Novizen Obi-Wan Kenobi sagt: „Sei achtsam!“

In den Worten Walpola Rahulas, Autor des buddhistischen Klassikers *Was der Buddha lehrt*, ist „[Achtsamkeit] einfach Beobachten, Schauen, Prüfen. Du bist kein Richter, sondern ein Wissenschaftler“. Man kann diesen Ansatz sicher auf sinnliche Information und die Umwelt anwenden, in der man lebt, und in diesem Buch werden wir Sie in Übungen einführen, die genau daraus bestehen. Einige der wichtigsten positiven Wirkungen von Achtsamkeit kommen jedoch daher, dass man auf diese Weise seine mentalen Prozesse untersucht und sie leidenschaftslos beobachtet, wie ein Wissenschaftler das tun würde. Weil auf diese Weise große Einsicht in die gewohnten Denkweisen möglich wird, hat sie eine tiefe Kraft, Stress und Leiden zu erleichtern.

Eine befreundete Psychologin bemerkte, nachdem sie mit ihrer Achtsamkeitspraxis begonnen hatte, dass Beobachtung ihres Denkens zwei Operationsmodi enthüllte: entweder ihr Leben zu proben oder Vergangenes wiederaufzuarbeiten. Bevor sie ihre Gedanken zu beobachten begann, war ihr nicht klar gewesen, wie geschäftig ihr Geist und wie oft sie nicht präsent für das war, was im Moment passierte. Sie sagte: „Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, wenn wir all das Proben und Besprechen in Flaschen füllen könnten? Wir hätten keine Energiekrise.“ Wir haben diese Geschichte oft in unseren Achtsamkeitsseminaren erzählt, und viele Leute nicken, lachen und erkennen ihren eigenen Zwang an, zu proben und zu besprechen. Doch der gegenwärtige Moment ist der einzige Ort, wo das Leben voll gelebt sein kann. Hierin liegt eine der bedeutendsten Wirkungen von Achtsamkeit: dass sie uns hilft, im Hier und Jetzt zu leben – und uns hilft, uns unserer mehr bewusst zu werden.

Es ist verblüffend, diese Worte von Augustinus zu lesen, die er vor mehr als 1600 Jahren geschrieben hat: „Menschen machen sich auf den Weg, die Höhen der Berge und die gewaltigen Wellen des Meeres, das breite Strömen der Flüsse, die Weite der Ozeane, die Kreisläufe der Sterne zu bestaunen, und doch versäumen sie es, sich selbst zu bestaunen“. Viele Dinge haben sich seit Augustinus' Zeiten verändert, aber manche haben sich eindeutig nicht verändert. Wie kommt es, dass wir so viele Jahrhunderte später immer noch selten uns selbst bestaunen? Dies ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass es zur *Conditio humana* gehört, dass wir dazu neigen, Kontakt mit dem Wunder oder den Geheimnissen des Lebens zu verlieren.

Ein allzu verbreitetes Beispiel in der westlichen Kultur ist, dass wir so sehr in die materielle Welt verwickelt werden, dass wir Liebe, Mitgefühl und Großzügigkeit vergessen. Das Gegenmittel ist Achtsamkeit: eine einfache und direkte Übung der Beobachtung des Geist-Körper-Prozesses, von Moment zu Moment und durch ruhige und fokussierte Bewusstheit ohne Bewertung. Wenn man Leben als einen Prozess ständiger Veränderung sehen lernt, kann man anfangen, alle Aspekte der Erfahrung – Lust und Schmerz, Angst und Freude – mit weniger Stress und mehr Ausgewogenheit anzuerkennen.

Weil Achtsamkeit als mächtiges Mittel für ein größeres Verständnis des Geistes und der Ursachen von Leiden dienen kann, ist sie ein effektiver Weg, um Leiden zu beenden. Der uralte buddhistische Text des Dhammapada (1/2) sagt: „Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt. ...“ Diese gewichtige Aussage macht deutlich, dass Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit auf den eigenen Geist von besonderer Wichtigkeit ist. Sie bedeutet, dass *Absicht* das Entscheidende bei all unseren Handlungen ist - dass unsere Absichten unsere Gedanken, Worte und Taten formen. Wenn die Absichten heilsam sind, werden die Ergebnisse nützlich und fruchtbar sein. In diesem Sinn ist unser Geist durch unsere Absichten und Gedanken der Schöpfer unseres eigenen Glücks und Unglücks.

Lesen Sie sich die folgende Schrittfolge ein paar Mal durch und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken:

1. Absicht formt unsere Gedanken und Worte.
2. Gedanken und Worte formen unsere Handlungen.
3. Gedanken, Worte und Handlungen formen unser Verhalten.
4. Verhalten gestaltet unseren körperlichen Ausdruck.
5. Körperlicher Ausdruck formt unseren Charakter.
6. Unser Charakter verfestigt sich und wird in unserem Aussehen sichtbar.

Sie sind vielleicht mit dieser Denkweise vertraut, die in dem Spruch ausgedrückt wird, dass Menschen, wenn sie fünfzig werden, das Gesicht haben, das sie verdienen. In jedem Fall ist dies eine interessante Einsicht in eine der vielen Weisen, wie sich der Geist direkt auf den Körper auswirkt.

Achtsamkeit und Wohlbefinden

Indem Achtsamkeit Ihnen hilft, Ihre gewohnten Denkmuster und andere eingefahrene Verhaltensweisen zu erkennen, kann sie eine bedeutende Rolle dabei spielen, Ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Es kann aber schwierig sein, sich zurückzulehnen und Ihre Neurosen und problematischen Verhaltensweisen anzuschauen, da das, was wir entdecken, typischerweise nicht in das schöne Bild passt, wie wir uns sehen möchten. In Meditationskreisen sagt man, dass der tibetische Meditationsmeister Chögyam Trungpa diesen Prozess einmal mit einer Hirnoperation ohne Anästhesie verglich oder damit, sich eine Beleidigung nach der anderen anhören zu müssen.

Es kann ziemlich schwierig sein, ein unparteilicher Beobachter zu bleiben, wenn man in einer Halle mit Spiegeln sitzt, von Angesicht zu Angesicht mit seiner Angst und Scham, mit Schuldgefühlen und anderen unwillkommenen, aber vertrauten inneren Besuchern. Achtsamkeit bietet einen Raum dafür, aus dieser Parade mentaler Wunden, Abneigungen und Fantasien herauszutreten und einfach zu beobachten, wie sie kommen und gehen. Mit der Zeit kann man lernen, schwierige Gefühle und Gedanken anzuerkennen, ihre Ursprünge klarer zu sehen und tiefere Zustände von Annehmen und Frieden zu erleben.

Obwohl diese Arbeit schwierig ist, ist die Reise der Entdeckung Ihres eigenen Herzens ein edler Weg. Es kann eine Zeit kommen, wenn Sie merken „Was sonst gibt es zu tun?“ Der vietnamesische buddhistische Mönch und rastlose Friedensaktivist Thich Nhat Hanh sagt: „Jeder achtsame Schritt, den wir machen, und jeder achtsame Atemzug wird im gegenwärtigen Moment Frieden herstellen und Krieg in der Zukunft verhindern. Wenn wir unser individuelles Bewusstsein transformieren, beginnen wir den Prozess der Veränderung kollektiven Bewusstseins.“ Wie kann man jemals Frieden in die Welt bringen, wenn man nicht bei sich selbst anfängt?

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist eine Weise zu lernen, wie man sich direkt zu seinem Leben verhalten kann. Weil es um Ihr Leben geht, kann niemand anders es für Sie tun oder Ihnen genau sagen, wie man es macht. Glücklicherweise ist es nicht etwas, was Sie bekommen oder erwerben müssen. Sie haben es schon in Ihrem Inneren, denn es geht darum, einfach präsent zu sein. Eigentlich werden Sie genau in dem Moment präsent, in dem Sie erkennen, dass Sie nicht präsent sind. In dem Moment, in dem Sie sehen, dass Sie von Ihren Gedanken gefangen waren, gewinnen Sie die Freiheit, aus der Falle herauszutreten.

Achtsamkeit ist eine Lebensweise, die auf zweierlei Weise praktiziert werden kann: formal und informell. Formale Übung bedeutet, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um mit Absicht zu sitzen, zu stehen oder zu liegen und sich auf die Atmung, körperliche Empfindungen, Geräusche und Töne und andere Sinnesempfindungen oder Gedanken und Emotionen zu konzentrieren. Zu informeller Übung gehört, mit achtsamer Bewusstheit bei täglichen Aktivitäten wie Essen, körperliche Bewegung, Aufgaben im Haushalt, Beziehung mit anderen und im Grunde bei allem Handeln zu sein, ob bei der Arbeit, zu Hause oder überall, wo man sich gerade aufhält.

Bei den Anonymen Alkoholikern und anderen Zwölf-Schritte-Programmen gibt es den Spruch: „Nehmen Sie jeden Tag für sich.“ Achtsamkeit geht weiter, indem sie Sie einlädt, jeden Moment für sich zu nehmen. Da wir in Wirklichkeit nur im gegenwärtigen Moment leben, warum dann nicht für jeden Moment da sein? Man kann so viel verpassen, wenn man von der Vorwegnahme der Zukunft oder Grübeln über Vergangenheit verzehrt wird. Und wenn Sie achtsamer für Ihren inneren Zustand – Ihre Gedanken, Emotionen, Sinnesempfindungen und mentalen Prozesse – werden, beginnen Sie, besser zu schlafen und werden fähiger, mit stressenden Situationen umzugehen, Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern, Ihren Enthusiasmus für Leben und Arbeit zu erneuern und sich allgemein besser zu fühlen.

Einfach machen!

Ein paar Gramm Praxis sind besser als eine Tonne Theorie, warum also nicht ein wenig üben? Suchen Sie sich etwas aus, was Sie normalerweise täglich machen, wie Zähneputzen oder Abwaschen, und versuchen Sie, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz dabei zu bleiben, indem Sie mit allen Ihren Sinnen bei der Erfahrung sind. Wenn Sie Zähne putzen, erinnern Sie sich daran, dass Sie Ihre Zähne putzen, spüren und hören Sie die Borsten der Zahnbürste an Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch und riechen Sie die Zahnpasta und schmecken Sie sie in Ihrem Mund. Wenn Sie abwaschen, seien Sie sich bewusst, dass Sie abwaschen, und nehmen Sie das Gefühl und das Geräusch des Wassers, den Geruch des Spülmittels und visuelle Einzelheiten in sich auf, die Sie normalerweise vielleicht übergehen würden, wie das Schillern der Blasen. Probieren Sie es und schauen Sie, was Sie wahrnehmen.



Formale Übung: Achtsam eine Rosine essen

Zu Beginn der meisten Kurse in MBSR stellen wir diese Übung vor, zu der gehört, dass man achtsam eine Rosine isst, um den Begriff der Meditation zu entmystifizieren. (Wenn man keine Rosine hat, geht auch jedes andere Nahrungsmittel.)

Wenn Sie die Übung machen, tun Sie alle Ablenkungen beiseite, stellen Sie das Telefon ab und fokussieren Sie direkte, klare Bewusstheit auf jeden Aspekt und jeden Moment der Erfahrung. Lesen Sie sich den folgenden Text vor, wobei Sie sich bei jeder Anleitung Zeit nehmen.

Nehmen Sie ein paar Rosinen in die Hand. Wenn Sie keine Rosinen haben, ist auch jedes andere Nahrungsmittel recht. Stellen Sie sich vor, dass Sie gerade von einem entfernten Planeten, auf dem es keine Rosinen gibt, zur Erde gekommen sind.

Mit den Rosinen (oder einem anderen Nahrungsmittel) in der Hand können Sie jetzt anfangen, sie mit allen Sinnen zu erforschen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Objekte, als ob Sie noch nie etwas Ähnliches gesehen hätten. Konzentrieren Sie sich darauf, den einzelnen Gegenstand zu sehen. Betrachten Sie ihn genau, erforschen Sie jeden Teil von ihm, als ob Sie so etwas noch nie zuvor gesehen hätten. Drehen und wenden Sie ihn in Ihren Fingern und schauen Sie genau, welche Farbe er hat.

Sehen Sie sich die Falten genau an, und wo die Oberfläche Licht reflektiert oder dunkler wird.

Als Nächstes erforschen Sie die Konsistenz, wobei Sie jede Härte, Grobheit oder Weichheit untersuchen.

Wenn Gedanken wie „Warum mache ich diese komische Übung?“ „Wie soll mir dies jemals helfen?“ oder „Ich hasse diese Dinger“ auftauchen, während Sie dies tun, dann schauen Sie einfach, ob Sie diese Gedanken anerkennen, da sein lassen und Ihr Bewusstsein dann zu dem Gegenstand zurückbringen können.

Halten Sie den Gegenstand unter Ihre Nase und achten Sie genau auf seinen Geruch.

Bringen Sie das Objekt an Ihr Ohr, drücken Sie es, rollen Sie es zwischen Ihren Fingern und hören Sie, ob ein Geräusch von ihm kommt.

Fangen Sie an, das Objekt langsam an Ihren Mund zu führen, wobei Sie darauf achten, wie der Arm genau weiß, wohin er gehen muss, und Sie vielleicht merken, wie Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft.

Legen Sie den Gegenstand vorsichtig in Ihren Mund, auf Ihre Zunge, ohne zu beißen. Erforschen Sie einfach die Sinnesempfindungen dieses Objektes in Ihrem Mund. Wenn Sie soweit sind, beißen Sie absichtlich auf das Objekt, wobei Sie vielleicht bemerken, wie es automatisch von einer Seite des Mundes in die andere geht. Achten Sie auch auf den Geschmack, den es freigibt.

Kauen Sie dieses Objekt langsam. Merken Sie, wie der Speichel in Ihrem Mund zusammenläuft und wie das Objekt beim Kauen seine Konsistenz verändert.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie soweit sind, es zu schlucken, nehmen Sie bewusst die Absicht zu schlucken wahr, dann versuchen Sie, bei den Sinnesempfindungen des Schluckens der Rosine zu bleiben, wobei Sie spüren können, wie sie sich Ihre Kehle hinunter und auf ihrem Weg in den Magen in Ihre Speiseröhre bewegt.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich dafür zu gratulieren, dass Sie sich diese Zeit genommen haben, achtsames Essen zu erleben.

Protokoll über achtsames Essen

Was haben Sie mit der Rosine (oder welchem Nahrungsmittel auch immer) hinsichtlich Aussehen, Empfindung bei Berührung, Geräusch, Geruch und Geschmack bemerkt? Hat Sie etwas überrascht? Sind Gedanken oder Erinnerungen aufgetaucht, als Sie diese Übung gemacht haben? Nehmen Sie sich zum Aufschreiben Ihrer Reflexionen ein paar Momente Zeit.



Informelle Übung: Achtsam essen

Essen ist ein hervorragendes Thema für Achtsamkeit. Schließlich müssen wir alle essen, doch oft tun wir das, während wir von etwas anderem abgelenkt sind. Als Ergebnis schmecken Menschen oft nicht wirklich oder nehmen nicht einmal wahr, was sie essen.

Sie können den Ansatz der formalen Übung des Essens einer Rosine auf jede Esserfahrung anwenden, wenn Sie sich erlauben, jederzeit und wann immer Sie möchten, informell zu üben. Geben Sie einfach der Erfahrung des Essens Ihre volle, ungeteilte Aufmerksamkeit und verlangsamten Sie den Prozess absichtlich. Versuchen Sie, wie ein Wissenschaftler bei einem Forschungsprojekt vorzugehen, indem Sie Geist und Körper mit Neugier und Objektivität und ohne Bewertung beobachten. Fangen

Sie an und üben Sie dies mehrere Male im Laufe der nächsten Woche. Wahrscheinlich machen Sie die Erfahrung, dass Sie die Speisen mehr genießen und vielleicht auch weniger essen, wenn Sie sich auf das einstimmen, was Ihr Körper wirklich möchte und braucht.

Elishas Geschichte: Achtsam essen

Damals in meinen Mitzwanzigern, als ich das Gefühl hatte, dass mein Leben außer Kontrolle war, und ich auf ein einmonatiges Retreat ging, wurden wir jedes Mal, wenn wir uns zum Essen setzten, angewiesen, uns dessen, was wir aßen, woher es kam, und der Menschen, die es zubereitet hatten, bewusst und ihnen dankbar zu sein und achtsam zu essen. Weil ich überhaupt einen Widerstand dagegen hatte, da zu sein, sperrte ich mich gegen dieses Thema und aß einfach weiter so, wie ich es immer getan hatte. Oft war mein Kopf von Zweifeln überschwemmt und stellte meine Entscheidung infrage, überhaupt zu diesem Platz zu kommen, weil ich vielleicht wichtigere Dinge zu tun hätte. Ich grübelte darüber nach, ob ich wirklich an diesen Ort passte. Meistens hatte ich die Mahlzeit halb hinter mir, bevor ich überhaupt wirklich etwas schmecken konnte.

Eines Tages sprach ein anderer Teilnehmer mit mir über die Wichtigkeit, bei allen Aktivitäten, die wir tun, bewusst und präsent zu sein. Ich dachte sofort an das Essen und fragte ihn: „Stört es dich nicht, dass Sie hier um das Essen so ein Getue machen?“ Er lächelte mich milde an, nahm eine Apfelsine aus seinem Rucksack und sagte: „Sie dies einmal als ein Experiment. Nimm diese Apfelsine und mach dir einmal klar, woher sie kommt, wie sie als ein Same im Boden begann, wie wirkliche Menschen den Baum gepflegt haben, um ihn gesund zu erhalten, und von diesem Baum dann die Frucht gepflückt haben. Denk daran, wie diese Apfelsine von da von vielen verschiedenen Menschen transportiert wurde, bevor sie zu mir kam, und wie ich sie jetzt dir gebe. Jetzt nimm diese Apfelsine und nimm sie mit allen deinen Sinnen in dich auf, bevor du sie schälst und bevor du sie dann später schmeckst. Wenn du bereit bist, einen Bissen zu nehmen, kaue ihn ein wenig langsamer, als du das normalerweise tun würdest, und komm dann zu mir zurück und las mich wissen, wie es für dich war.“ Dann ließ er mich allein.

Als ich allein da saß, spürte ich einen gewissen Widerstand in mir aufkommen, aber ich beschloss, mich auf sein Experiment einzulassen. Ich dachte an all die Anstrengung, die nötig gewesen war, damit diese kleine Apfelsine bis zu mir gelangen konnte, einschließlich der Tatsache, dass sie ein Geschenk war. Ich be-

merkte, dass ich eine gewisse Wertschätzung empfand, und musste lächeln. Ich musste zugeben, dass mir das gefiel. Ich schaute ein bisschen genauer hin und bemerkte all die kleinen Vertiefungen in der Schale. Als ich die Apfelsine langsam schälte, bemerkte ich einen Nebel von feinsten Tröpfchen in die Luft steigen, als ob die Apfelsine es genießen würde, geöffnet zu werden. Ich musste lachen, dann nahm ich das stechende Aroma wahr. Ich bemerkte den Gegensatz zwischen der lebendigen Farbe der Außenseite der Schale und der blassen, weißlichen inneren Oberfläche. Als die Apfelsine geschält war, betrachtete ich sie näher und sah die weiche, geäderte Textur der äußeren Haut. Als ich einen Teil herausbrach, sah ich wirklich alle die kleinen einzelnen Stücke, prall von Saft. Als ich schließlich ein Stück der Apfelsine auf meine Zunge legte, spürte ich prickelnde Empfindungen meine Wangen hinauflaufen. Meine ganze Aufmerksamkeit war bei dem Geschmack der Orange, und als ich zu kauen begann, empfand ich einen Rausch reinen Genusses über den erstaunlichen Geschmack dieser Orange. Ich hatte in meinem Leben viele Orangen gegessen, aber ich hatte niemals eine auf diese Weise gegessen. Und dann bemerkte ich, dass die Not, die ich empfunden hatte, verschwunden war, und dass ich mich ruhig und leicht fühlte.



Formale Übung: Achtsames Hinspüren

Jetzt stellen wir Ihnen eine kurze, drei Minuten dauernde Übung vor, um Ihnen einen anderen Geschmack von Achtsamkeit zu geben: das achtsame Hinspüren. Diese kurze, kraftvolle Übung erlaubt Ihnen zu erkennen, wie es Ihnen körperlich, mental und emotional geht, und wird Ihnen helfen, sich im gegenwärtigen Moment zu zentrieren. Wir empfehlen Ihnen, diese Übung in Ihren Alltag aufzunehmen und sie so oft Sie mögen im Laufe des Tages zu verwenden und sie mit der Atemübung zu verbinden, die Sie in Kapitel 3 lernen werden.

Machen Sie diese Übung in einer entspannenden Umgebung ohne Ablenkungen oder mögliche Unterbrechungen, wie zum Beispiel durch das Telefon. Sie können sie im Liegen oder im Sitzen machen, aber wenn Sie liegen und merken, dass Sie einschlafen, gehen Sie zu einer mehr auf-

rechten Körperhaltung über. Wir schlagen Ihnen vor, die Übung mit geschlossenen Augen zu machen, da der Hauptpunkt des Fokus Ihre innere Erfahrung von Geist und Körper ist. Sie können sie aber auch offen lassen, wenn Sie das vorziehen. Wenden Sie dieser Übung Ihre volle, ungeteilte Aufmerksamkeit zu, lesen Sie den Text, und machen Sie nach jedem Abschnitt eine Pause. Wenn Sie diese Anleitung zur Meditation lesen, nehmen Sie sich etwa drei Minuten Zeit, um diese Übung zu machen.

Nehmen Sie sich ein paar Momente Zeit, um still zu sein. Beglückwünschen Sie sich dafür, dass Sie sich diese Zeit für die Meditationsübung genommen haben. Beginnen Sie diese Übung, indem Sie in Ihren Körper und Geist hineinspüren und alle Wellen von Gedanken, Emotionen oder physischen Empfindungen einfach da sein lassen.

Vielleicht ist dies die erste Pause, die Sie sich an einem vollen Tag gegönnt haben. Wenn Sie anfangen, in die Welt des Seins statt des Tuns einzutreten, bemerken Sie vielleicht die Bahn der Gefühle, die Sie in Ihrem Inneren getragen haben. Es besteht keine Notwendigkeit zu bewerten, zu analysieren oder etwas herauszufinden. Erlauben Sie sich einfach, im Hier und Jetzt bei allem zu sein, was in diesem Moment da ist. Nehmen Sie sich etwa drei Minuten, um auf diese Weise einfach in sich hineinzuspüren.

Wenn Sie zum Ende dieser Übung kommen, gratulieren Sie sich wieder dafür, dass Sie diese Übung machen und direkt zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Protokoll achtsamen Hinspürens

Sobald Sie Ihre erste Übung des achtsamen Hinspürens beendet haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu schreiben, die Sie dabei wahrgenommen haben.

Eine häufig gestellte Frage:

Muss ich beim Meditieren sitzen?

Auf vielen Bildern von meditierenden Menschen sitzen sie in Furcht einflößenden Haltungen mit geschlossenen Augen, was die Übung für Anfänger unzugänglich oder fremd erscheinen lassen kann. Wir möchten jetzt klarstellen, dass keine Notwendigkeit besteht, bestimmte oder ungewöhnliche Körperhaltungen einzunehmen, wenn Sie meditieren. Die einzige Anleitung lautet, dass Sie eine Haltung einnehmen sollten, in der Sie wach und aufmerksam auf Ihre Übung sein können. Bei Achtsamkeit geht es nicht darum, eine bestimmte Sitzhaltung oder auch nur einen bestimmten inneren Zustand einzunehmen. Es geht darum, zu dem gegenwärtigen Moment aufzuwachen, gleich in welcher Haltung Sie sich befinden – körperlich oder innerlich.

Ein Wort über Zeitplan und Nacharbeiten

Unten und am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Checkliste mit dem Titel ‚Planen und Nacharbeiten Ihrer Übungen‘, was Sie daran erinnert, zwei wichtige Schritte zu machen, um sich dabei zu unterstützen, Achtsamkeit auf Ihr tägliches Leben anzuwenden. Der erste Schritt besteht darin, einen Zeitplan für Ihre Achtsamkeitspraxis aufzustellen und sich an Ihre Verpflichtung gegenüber diesem Plan zu halten. Sie sind wahrscheinlich mit dem Spruch „Alte Gewohnheiten sterben schwer“ vertraut. Man kann sich ziemlich leicht in seinen täglichen Routinen verfangen und versäumen, die Praxis durchzuhalten. Tragen Sie formale Übungen in den Terminkalender ein, den Sie für Ihren Alltag benutzen, und versuchen Sie, diese besondere Zeit mit derselben Disziplin einzuhalten, mit der Sie einen Arzttermin einhalten würden. Schließlich ist es etwas, was Sie für Ihr Wohlbefinden tun, und es kann Ihnen helfen, Ihre mentale und physische Gesundheit zu verbessern.

Bei dem zweiten Schritt geht es darum, auf Ihre Praxis zurückzuschauen, um zu sehen, wie sie war. Wenn jemand mit einer neuen Praxis beginnt, ist er zuerst oft ganz hingeeben und begeistert, aber dann beginnt es, nachzulassen. Alltägliche Aufgaben kommen in die Quere und unerwartete Verpflichtungen oder Hindernisse können sich einstellen. Es ist wichtig, eine gewisse Zeit dafür zu reservieren, über das zu reflektieren, was gut geht und was nicht, damit Sie Ihre Übungspraxis den Notwendigkeiten anpassen können. Zum Beispiel fällt Ihnen vielleicht auf, dass Sie morgens besser üben können als am Abend, oder dass Sie zu bestimmten Zeiten eher unterbrochen werden. Sie bemerken vielleicht, dass Sie in der einen Woche eine bestimmte Übung nicht machen konnten, aber in der nächsten Woche erfolgreich waren. Was war anders? Der Zweck dieser Rückschau ist nicht, Ihre Bemühungen als gut oder schlecht zu bewerten, sondern Bewusstheit für das zu erzeugen, was für Sie funktioniert und was nicht und wie Sie in Ihrer Praxis effektiv bleiben können. Planen Sie eine Rückschau für eine Zeit in etwa einer Woche, nachdem Sie mit einer neuen Übung begonnen haben.

☯ Planen und Nacharbeiten Ihrer Übungen ☯

In späteren Kapiteln werden Sie eine größere Auswahl formaler Übungen haben, aus denen Sie wählen können. Für jetzt tragen Sie die formale Übung aus diesem Kapitel für die nächste Woche in Ihren Terminkalender ein. Versuchen Sie an mindestens fünf Tagen in der Woche zu üben. Planen Sie auch eine Zeit in etwa einer Woche ein, wenn Sie auf Ihre Praxis zurückschauen, um zu sehen, wie es läuft.

Formale Übung: • Achtsames Hinspüren

Wieder werden Sie eine breitere Auswahl informeller Übungen bekommen, wenn Sie sich in diesem Buch weiter vorarbeiten. Für jetzt fangen Sie an, die informellen Übungen aus diesem Kapitel in Ihr alltägliches Leben zu integrieren.

Informelle Übung: • Achtsam essen

Protokoll formaler Übungen

Jedes Mal, wenn Sie eine formale Übung machen, füllen Sie das Protokollblatt aus. Während Sie das tun und auf die Übung der vergangenen Woche zurückschauen, denken Sie darüber nach, wie es Ihnen mit Ihrer Übung gegangen ist. Sind Ihnen Muster aufgefallen, aus denen Sie entnehmen können, was für Sie am besten funktioniert? Welche Veränderungen könnten Sie machen, um die Disziplin zu erhalten? Für den Fall, dass Sie unsicher sind, wie Sie das Protokollblatt nutzen können, haben wir hier ein Beispiel.

Datum und formale Übung	Zeit	Gedanken, Gefühle und Sinnesempfindungen, die während dieser Übung aufgetaucht sind, und wie es Ihnen danach ging.
21.12. Achtsames Hinspüren	8 ⁰⁰ Uhr	Meine Gedanken gehen zu der ganzen Arbeit, die ich heute machen musste. Ich habe gelegentlich ein Verengen in meiner Brust gespürt, aber sie hörte wieder auf. Diese Enge in meiner Brust war Angst, und ich war nach der Übung ruhiger.

Reflexion über informelle Übungen

Nehmen Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit, um über mindestens ein Beispiel informeller Übung zu reflektieren. Was Sie bei diesen Reflexionen lernen, können Sie nutzen, um ihre tägliche informelle Praxis zu vertiefen. Wieder geben wir ein Beispiel, damit Sie sehen, wie man das Tagebuch nutzen kann.

Übung	Wie war die Situation?	Was haben Sie vorher bemerkt?	Was haben Sie danach bemerkt?	Was haben Sie gelernt?
Achtsam essen	Ich war mit einem Freund auswärts essen und habe bemerkt, dass ich fast mit Essen fertig war, aber die Speisen nicht wirklich geschmeckt hatte.	Emotionen: Angst Gedanken: Meine Güte, ich habe noch eine Menge Arbeit in meinem Büro. Sinnesempfindungen: Spannung in den Schultern.	Als ich mit meiner Aufmerksamkeit zum Geschmack des Essens und den Empfindungen beim Kauen brachte, fing mein Körper an, sich zu beruhigen, und ich merkte, wie wunderbar das Essen schmeckte. Ich fühlte mich weniger zerrissen und genoss mein Essen viel mehr.	Wenn ich langsamer esse, merke ich, dass ich das Essen mehr schmecke und dass dies wie eine Insel der Ruhe an einem vollen Tag sein kann. Ich habe auch gemerkt, wie sehr ich Rote Beete im Salat mag!

Kapitel 2

Achtsamkeit und die Beziehung von Geist und Körper

Die substantielle und bedeutsame Verbindung zwischen Achtsamkeit und Stressreduzierung hat das Zentrum in der Verbindung von Geist und Körper. Obwohl die westliche Medizin dazu tendiert hat, die Geist-Körper-Verbindung als pseudowissenschaftlich oder als ein nebensächliches, zu vernachlässigendes Konzept sehen, ändert sich diese Haltung, da Neurowissenschaftler die neuralen Bahnen entdecken und kartieren, die Gedanken und Emotionen mit der Physiologie verbinden. Es gilt als wissenschaftlich gesichertes Erkenntnis, dass Gedanken und Emotionen tatsächlich mit dem physischen Prozess des Körpers verbunden und verschaltet sind.

Wenn man Stress erlebt, produziert der Körper Hormone wie Kortisol und Neurotransmitter wie Epinephrin und Norepinephrin. Physiologische Reaktionen auf Stress wurden bei unserer Evolution als Spezies herausgebildet. In vorgeschichtlicher Zeit musste der Körper, wenn jemand in eine lebensbedrohliche Situation – wie einen Angriff durch ein wildes Tier – geriet, sofort den Notfall bewältigen. Dazu wird die physische Energie des Körpers auf eine Weise umgeleitet, die uns hilft, als Reaktion auf eine Gefahr zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren. Deshalb wird diese Reaktion Kampf- Flucht- oder Erstarungsreaktion genannt.

Das Leben ist jetzt anders, und während die meisten von uns selten unmittelbaren, lebensbedrohlichen Gefahren wie einem angreifenden Tier gegenüberstehen, sind wir tatsächlich mit einer Vielzahl täglicher Stressoren konfrontiert, und der Körper kennt nicht immer den Unterschied. Als Folge kann die Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion ausgelöst werden, während wir im Stau stehen, uns bei der Arbeit überwältigt fühlen oder uns um Finanzen oder Gesundheit sorgen. Wie wir reagieren, hat weniger mit dem wirklichen Ereignis als damit zu tun, wie wir dem Ereignis Sinn geben (Siegel 2001). Wenn Ihr Gehirn Gefahr wahrnimmt, auch wenn es keine unmittelbare physische Bedrohung gibt und es zu dieser automatischen Reaktion wiederholt kommt und sie ungeprüft bleibt, kann sich Ihr Stressniveau mit der Zeit immer mehr erhöhen. Wenn Kortisol und die Neurotransmitter Epinephrin und Norepinephrin weiter durch Ihren Körper strömen, kann es sein, dass Sie in eine Art von Hyperadrenalin-Rausch geraten. Ihre Gesundheit wird leiden, denn dieser Zustand entzieht dem Immunsystem und anderen wichtigen physiologischen Systemen Energie, mit der Folge, dass sie ihre Funktionen weniger ausüben können.

Das autonome Nervensystem

Um zu verstehen, wie Stress dem Körper schadet, ist es hilfreich, mit dem ANS vertraut zu werden. Dieser Teil des Nervensystems arbeitet auf einer unwillkürlichen Ebene, um die lebenswichtigen Körperfunktionen zu regulieren, einschließlich des Gehirns, des Herzens, der Atmung und vieler Funktionen der inneren Organe und Drüsen. Es besteht aus zwei neuronalen Bahnen: dem sympathischen Nervensystem und dem parasympathischen Nervensystem. Diese Bahnen haben entgegengesetzte Funktionen, die komplementär sind und dazu dienen, einander auszubalancieren. Man kann sich das sympathische System als einen Gashebel und das parasympathische System als eine Bremse vorstellen.

Das Gehirn scheint ständig zu evaluieren, ob Situationen sicher sind oder nicht. Wenn es eine potentielle Bedrohung entdeckt, hat es drei Optionen: Kampf, Flucht oder Erstarren. Wenn das Gehirn denkt, es kann gegen die Bedrohung handeln, ob durch Kämpfen oder durch Fliehen,

schaltet sich das sympathische Nervensystem ein, indem es viele physiologische Veränderungen einschaltet, um erhöhte Aktivität zu unterstützen, wie flache Atmung, gesteigerte Herzrate und erhöhten Blutdruck und die Ausschüttung von Endorphinen, um Schmerz zu betäuben. Gleichzeitig verlangsamen sich weniger entscheidende Funktionen wie das Immunsystem, das Verdauungssystem und das reproduktive System oder sie halten vorübergehend an. Diese Reaktion kann einen Feuerwehrmann befähigen, einen dreihundert Pfund schweren Mann zwanzig Treppen hinunterzutragen oder einem helfen, schneller und weiter zu laufen, als man normalerweise könnte. Wenn das Gehirn auf der anderen Seite denkt, dass die Situation hoffnungslos ist und kein Handeln hilft, entscheidet es sich für die Erstarrungsreaktion und aktiviert das parasympathische Nervensystem, das Blutdruck und Herzrate senkt, was helfen kann, den Körper bewegungslos zu machen und Energie zu speichern. In extremen Situationen kann dies dazu führen, dass man ohnmächtig wird.

Wenn das Gehirn dann entscheidet, dass man außer Gefahr ist, aktiviert es Systeme, die den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. In einer persönlichen Mitteilung sagte der Daniel Siegel: „Der Schlüssel zu einem achtsamen Ansatz zu Stress ist, dass ein Selbst-Engagement-System aktiviert wird, wozu wahrscheinlich gehört, dass man sich auf das Selbst einstimmt und einen inneren Sinn von Liebe ohne Angst erzeugt, was vielleicht im Herzen des Entspannungszustandes ist.“

In den Neurowissenschaften werden Emotionen und Gedanken auf chemische Substanzen und elektrische Impulse zurückgeführt, die vielfältige physiologische Systeme, einschließlich des Immunsystems, des muskuloskeletalen Systems, der Verdauung, des Kreislaufs und des Atemapparats beeinflussen. Als Ergebnis können Emotionen und Gedanken an Gesundheit wie Krankheit beteiligte Faktoren sein. Und weil das Gehirn nicht zwischen psychologischer und physiologischer Gefahr unterscheidet, indem es in beiden Fällen dieselben physiologischen Reaktionen aktiviert (Siegel 2001), kann etwas so Einfaches und Unschuldiges wie Warten in einer Warteschlange oder der Straßenverkehr die Stressreaktion auslösen. Wenn alltäglicher Stress andauert und selten aufhört, bekommt Ihr Körper keine Chance, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Wirkungen können verheerend sein und zu einer langen Liste von Beschwerden beitragen, wie hohem Blutdruck, Muskelspan-

nung, Hauptproblemen, Angst, Schlaflosigkeit, gastrointestinalen und Verdauungsproblemen und einem unterdrückten Immunsystem, was Ihre Fähigkeit, Krankheit zu bekämpfen, schwächt.

Stressreaktion und Stressantwort

Wie wäre es, wenn Sie auf Ihre Stressreaktionen achten und lernen würden, auf eine konstruktivere und harmonischere Weise darauf zu reagieren? Wenn Sie sich des Stresses in Ihrem Leben und wie er sich auf Ihren Geist und Körper auswirkt, bewusst würden, könnten Sie anfangen, Fertigkeiten zu entwickeln, größere Ausgeglichenheit in Ihr Leben zu bringen und dafür, wie Sie auf Stress reagieren. In *Gesund durch Meditation* macht Jon Kabat-Zinn eine wichtige Unterscheidung zwischen einer Stressreaktion und einer Stressantwort. *Stressreaktionen* werden im Allgemeinen von unbewussten gewohnten Mustern genährt, die oft bei Schwierigkeiten, Problemen und Erfahrungen der Vergangenheit gelernt wurden. Zu diesen Mustern gehören dysfunktionale Bewältigungstechniken wie Rauchen, Sucht, Arbeitssucht und allgemeine Geschäftigkeit. Sie führen auf lange Sicht oft zu mentalem und physischem Zusammenbruch. Zu einer *Stressantwort* gehört Anerkennen der Emotionen, statt sie zu begraben, und Entwicklung von Hilfsmitteln, mit denen man arbeiten kann. Wenn man lernt, achtsam auf Stress zu reagieren, kann man anfangen, die alten Muster, mit denen man unter Stress reagiert, zu durchbrechen und die Tür zu neuen Wegen zu öffnen, mit dem Stress zu arbeiten und ihn zu transformieren. Bewusstheit ist so, als brächte man ein Licht in die Dunkelheit achtloser, unbewusster Reaktionen. Wenn man sie einmal klarer sehen kann, kann man sich dafür entscheiden, geschickter und angemessener zu reagieren.

Eine der vielen guten Wirkungen von Achtsamkeit besteht darin, dass sie einem erlaubt, bei einem weiteren Spektrum von Erfahrungen zu sein, einschließlich schwieriger innerer Zustände wie Aufregung und Angst. Weil sie Klarheit und Bewusstheit zu allen inneren Erfahrungen bringt, kann sie eine strategische Rolle dabei spielen, Gashebel und Bremse des sympathischen und parasympathischen Nervensystems in Ausgewogenheit zu bringen. In *Das achtsame Gehirn* beschreibt Daniel Siegel diese Stabilisierung der Aufmerksamkeit als ein gleichmäßiges Schweben der

Bewusstheit, die die Beobachtung verschiedener innerer Zustände ermöglicht, einschließlich von Stressreaktionen. Ferner glaubt er, dass Achtsamkeit dem präfrontalen Kortex des Gehirns erlaubt, die zwei Zweige des autonomen Nervensystems auf eine flexible und adaptive Art und Weise auszubalancieren, wodurch mehr Gelassenheit erzeugt wird. Diese Kombination von Beobachtung und Gelassenheit kann viel bewirken, wenn es darum geht, zu vermeiden, dass man sich in mentalem Inhalt und in kopflosen, unbewussten Reaktionen verfängt.

Aufgrund der Weise, wie das Geist-Körper-System so sinnreich kompliziert verwoben ist, hat diese Fähigkeit, Stress zu transformieren und mit größerem Gleichmut zu reagieren, auch gewichtige Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Die bestmögliche medizinische Versorgung beginnt mit Selbstfürsorge, die einem erlaubt, eine gewisse Kontrolle über das eigene Wohlbefinden auszuüben. Praktizieren von Achtsamkeit ist ein kraftvolles Mittel, eine aktive Rolle in der eigenen Selbstfürsorge zu übernehmen und Wohlbefinden insgesamt zu verbessern.

Achtsamkeit und ihre Schlüsselrolle bei der Stressverringern

Heute gibt es über 250 auf dem Prinzip der Achtsamkeit beruhende Programme (MBSR) zur Stressverringern in den wichtigsten medizinischen Zentren in den USA sowie viele Programme weltweit. Auf Achtsamkeit beruhende Ansätze haben sich beim Senken von Symptomen von Angst (Miller, Fletcher und Kabat-Zinn 1995), bei zwanghafter Persönlichkeitsstörung (Baxter et. al. 1992) und chronischem Schmerz (Kabat-Zinn, Chapman und Salmon 1987) als effektiv erwiesen. Ebenso beim Verringern schädlicher Wirkungen von Psoriasis (Kabat-Zinn et al. 1992), der Steigerung eines Gefühls von Empathie und Spiritualität (Shapiro, Schwartz und Bonner 1998), Steigerung des Wohlbefindens (Brown und Ryan 2003), Prävention von Rückfällen in Depression (Segal et al. 2007) und Drogenabhängigkeit (Parks, Anderson und Marlett 2001) und Senken von Stress und Verbesserung von Lebensqualität bei jenen, die mit Brust- und Prostatakrebs kämpfen (Carlson, L., et al. 2007).