

Jon Kabat-Zinn

Schmerz

Meditationen zum Umgang
mit chronischen Schmerzen

gesprochen von Britta Hölzel



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2010 Jon Kabat-Zinn

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with Sounds True

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Die Texte auf der CD stammen von Jon Kabat-Zinn

Übersetzt und bearbeitet von Tim Gard und Britta Hölzel, gesprochen von Britta Hölzel

Übersetzung des Buchtextes: Gerd Bausch und Dirk Henn

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de und acoustic-media.com

Titelfoto: © 2013 plainpicture/Mato

Bildnachweis: S. 4: © 2013 tiegeltof, S. 10: © 2013 Emmanuel Huybrechts,

S. 28: © 2013 Andreas Schreyer, S. 34: © 2013 Helgi/photocase.com,

S. 39: © 2013 Rupert Ganzer, S. 44: © 2013 Duff Axsom, S. 52: © 2013 Thomas Hawk

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

ISBN 978-3-86781-035-7

Inhalt

Lernen, mit Schmerzen zu leben	5
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	11
Einige Grundsätze für die Arbeit mit Schmerzen	17
Achtsamkeit kultivieren	29
Die Kraft der disziplinierten Praxis	35
Achtsamkeit im täglichen Leben	41
Zu den Autoren	45
Weitere Literatur	47
Inhalt der CD	53



Lernen, mit Schmerzen zu leben

Wenn Sie sich diesem Programm zuwenden, ist Ihr Leben vermutlich von Schmerzen und Leid begleitet – körperlicher wie psychischer Natur. Falls dies der Fall sein sollte, gibt es zwei Dinge, an die Sie sich immer erinnern können:

1. Sie sind mit Ihren Beschwerden nicht allein.
2. Es ist möglich, mit Schmerzen zu leben! Auch mit jenen, die nicht so leicht nachlassen.

Zehntausende von Menschen haben gelernt, mit Schmerzen zu leben. Der hier vorgestellte sehr lebendige Prozess ermöglicht Ihnen, auf wunderbare und sehr befreiende Art mit Schmerzen und Leid umzugehen, insbesondere, wenn Sie bereit sind, ein gewisses Maß an Arbeit aufzubringen.

Und noch eine gute Nachricht: Es gibt nicht nur den einen richtigen Weg, um diese Arbeit zu tun. Es gibt hier kein Patentrezept, keine Einheitsgröße, die allen passt. Wir alle sind einzigartig. Jede und jeder von uns findet angesichts der Schwierigkeiten, Widrigkeiten und Herausforderungen, mit denen wir alle früher oder später in unserem Leben konfrontiert sind, letztlich den eigenen Weg, zu leben und sogar gut zu leben.

Ihre Erfahrung von konkreten Schwierigkeiten, denen Sie begegnen und mit denen Sie arbeiten, muss nicht länger ein Hindernis für die Achtsamkeitspraxis und die Schmerzlinderung sein, die diese Arbeit mit sich bringen kann. Stattdessen wird sie ein Teil des Weges. Mit dieser Einstellung können wir gar nicht fehlgehen, denn wir versuchen nicht zu erzwingen, dass irgendetwas anders wird, als es ist. Stattdessen halten wir das Gespürte im Gewahrsein. Damit kann sich unser Schmerz und unser Verhältnis zu ihm tiefgreifend transformieren.

Viele Schmerzstudien kommen zu dem überzeugenden Ergebnis, dass Schmerz und Leid bringende Empfindungen die Wirkung achtsamkeitsbasierter Strategien sogar verstärken. Bei Vermeidungsstrategien verhält es sich genau umgekehrt: Je größer der Schmerz, desto weniger hilfreich ist es, sich abzulenken.

In die Schmerzen hineinzugehen ist besser, als den Kopf in den Sand zu stecken. Spitzensportler wissen das sehr genau und konzentrieren ihre Körperwahrnehmungen Augenblick für Augenblick, sowohl beim Training als auch während des Wettkampfs. Die klinischen Untersuchungen legen nahe, dass das Gleiche für Patienten mit chronischen Schmerzen gilt.

Wenn Sie all dies jetzt lesen, sind Sie sehr wahrscheinlich äußerst motiviert, diese Arbeit anzugehen. Vielleicht, weil die anderen Möglichkeiten, die Sie ausprobiert haben, nur begrenzt oder gar nicht wirksam waren und Ihre Schmerzen weiterhin Ihre Lebensqualität kontinuierlich untergraben.

Doch es liegt nun auch ein Stück Arbeit vor Ihnen. Ich spreche hier von „Arbeit“, doch in Wirklichkeit ist Achtsamkeit ebenso ein Spiel. Es ist ein sich in den Tanz des Lebens begeben – ganz gleich, ob uns die Begleitmusik dabei immer gefällt oder nicht. Es ist eine Art Experiment, ein Abenteuer, in dem Sie Ihr Leben so weit, wie es eben möglich ist, wieder in die eigene Hand nehmen. Denn wir wissen nicht, was alles möglich ist, solange wir uns nicht von ganzem Herzen auf diesen Prozess einlassen, so entschieden und vollkommen, wie wir können – und das in jedem einzelnen Moment von Neuem.

Wir geben uns auf diese Weise eine echte Chance – und werden sehen, wohin dies führt. So können wir vom Leben selbst lernen und erfahren, dass der Schmerz, den wir bislang möglicherweise für unseren größten Feind hielten, schließlich unser Lehrer und vielleicht sogar unser Verbündeter und Freund werden kann, wenn wir lernen, tief in ihn hineinzuhören.

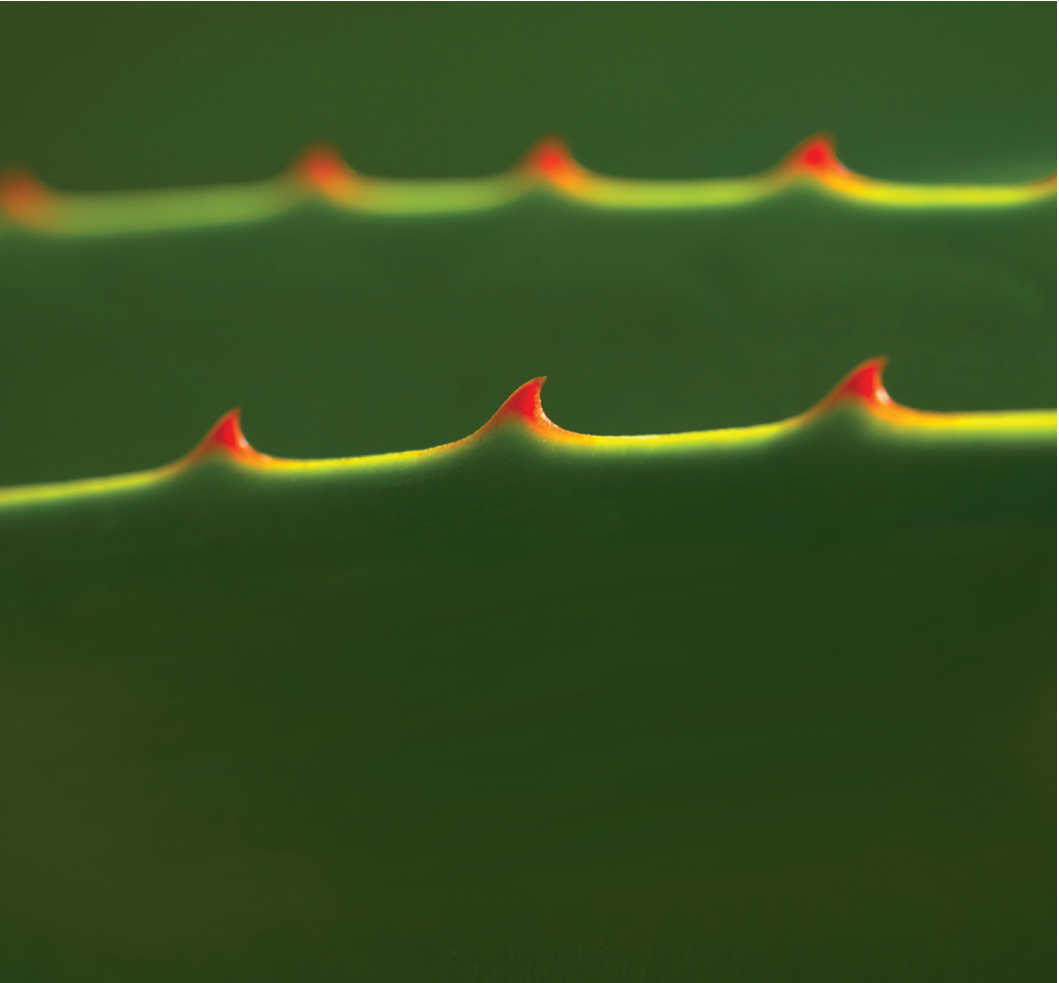
Dieses Programm bietet Ihnen ein weites Spektrum an Übungen zur Stärkung des Körpergewahrseins. Die Arbeit mit ihnen kann Ihnen einen neuen, verlässlichen Zugang zurück in Ihr Leben bieten. Eine Voraussetzung hierfür ist allerdings ihre Bereitschaft, sich auch bei starken Beschwerden und in Zeiten geringen Antriebs sowie bei mangelnder Motivation in der Praxis der Achtsamkeit zu üben.

Für dieses Abenteuer brauchen Sie natürlich ein ausreichendes Maß an Disziplin, um die Übungen täglich auszuführen. Aber das ist ja nichts Neues. Alles, was von einem gewissen Nutzen ist, bedarf einer regelmäßigen Anstrengung, die allerdings häufig durch unsere eigenen Zweifel, durch unsere eigene Skepsis zerrüttet wird, die nur allzu oft unsere eigene Kraft unterwandert: Diese Zweifel versuchen uns einzureden, dass wir keine Energie oder keine Wahl haben, obwohl das überhaupt nicht stimmt.

Dennoch gibt es bei diesem Unterfangen, wie im sonstigen Leben auch, keine Erfolgsgarantie. Sie haben jedoch die Chance, von innen heraus zu

entdecken, dass zwischen Schmerzen und Leid ein großer Unterschied besteht. Schmerz mag im Leben unvermeidbar sein; doch ob wir ihn als Leid erfahren – darauf haben wir großen Einfluss, das steht in unserer eigenen Wahl.

Dies wirklich und von innen heraus zu verstehen, macht bereits den ganzen Unterschied aus; der Schmerz selbst mag sich dabei ändern oder sogar kommen und gehen. Solange Sie den Weg nicht selbst gehen, werden Sie nie erfahren, was sich auf ihm alles zeigen kann. Sie haben nichts zu verlieren und möglicherweise viel zu gewinnen. Seien Sie also willkommen bei diesem Abenteuer Ihres Lebens und dem lebenslangen Abenteuer der Kultivierung von Achtsamkeit.



MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das vorliegende Programm greift auf die über dreißigjährige Erfahrung an der *Stress Reduction Clinic* der Universität von Massachusetts zurück. Hier werden Patienten mit chronischen Schmerzen „behandelt“, denen andere Ärzte und Spezialisten nach den verschiedensten Therapien, die nur beschränkt oder gar nicht wirksam waren, gesagt hatten: *„Sie müssen mit Ihren Schmerzen leben.“* Dies war für gewöhnlich das Ende der Behandlung, bis 1979 unsere Klinik gegründet wurde. Seither können die Ärzte, sowohl solche der Allgemeinmedizin als auch Spezialisten der Schmerzlinik, der Orthopädie und der Neurologie, dem Gesagten noch etwas hinzufügen: *„... und daher werde ich Sie in die Mindfulness Based Stress Reduction Clinic überweisen“*, die MBSR-Klinik, wie wir oft genannt werden.