

Jon Kabat-Zinn

Die MBSR-Yogaübungen

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

bearbeitet und gesprochen
von Heike Born



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Copyright © Arbor Verlag GmbH, Freiburg 2010

Wir danken dem O.W. Barth Verlag für die freundliche Genehmigung des Abdrucks des Textes „Yoga ist Meditation“, S. 98 bis 108 des Buches „Gesund durch Meditation“. Für die deutsche Fassung © 1991 O.W. Barth Verlag, ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Titelfoto: © Maria Rafaela Schulze-Vorberg

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Kösel, Altusried-Krugzell

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

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

Besuchen Sie uns im Internet!

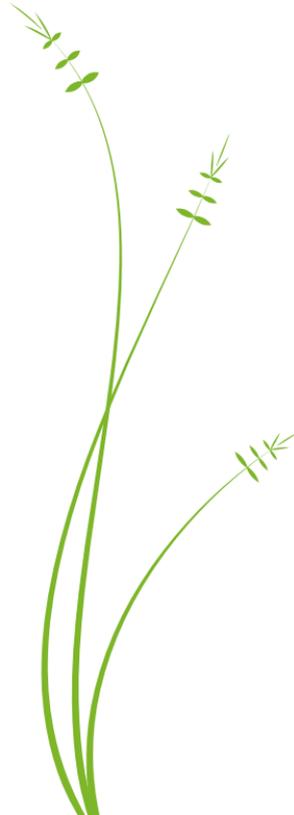
Dort finden Sie ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, weiterführende Informationen zu MBSR, Adressen, Kontakte, Links und unseren Buchshop:

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-033-3

PZN 7571243





Jede Aktivität, bei der man Achtsamkeit walten lässt, wird in gewisser Weise zur Meditation. Achtsamkeit verstärkt die Wahrscheinlichkeit, dass jede Handlung, die man ausführt, die eigene Sichtweise wie auch das Selbstverständnis erweitert. Die Kunst der Achtsamkeit liegt hauptsächlich darin, immer vollkommen wach und aufmerksam zu sein, weder schläfrig zu werden noch sich von den wechselnden Gedanken mitreißen zu lassen. Der Autopilot ist ständig auf dem Sprung, das Steuer wieder zu übernehmen, sobald unsere Aufmerksamkeit auch nur etwas nachlässt. Deshalb besteht die Hauptaufgabe des Meditierenden darin, sich zu erinnern, jeden Augenblick wach zu sein.

„Erinnern“ ist hier in zweifacher Bedeutung zu verstehen – einmal in der eben erwähnten Art und Weise, und zweitens als Wiederherstellung einer bereits bestehenden Verbindung, die nur erneut bestätigt werden muss. Da ist etwas, das wir vergessen haben, aber es ist noch da. Es ist noch in uns vorhanden. Einzig der Zugang dazu erscheint uns im Augenblick verborgen. Was vergessen wurde, kann aber wieder ins Bewusstsein zurückgeholt werden. Wenn wir uns beispielsweise jetzt daran erinnern, achtsam zu sein, nämlich die Aufmerksamkeit auf das Jetzt und Hier zu richten, bewusst in unserem Körper zu sein, dann sind wir in diesem Augenblick wach. Die Erinnerung an unser Ganz-Sein verbindet uns mit dem Ganz-Sein, mit dem Geist der Ganzheit, der sowohl den Wald als auch die einzelnen Bäume sieht. Da wir sowieso ganz sind, brauchen wir nichts zu tun, um es zu werden, wir brauchen es nur zu sein. Dann erinnern wir uns.

Ich glaube, der Hauptgrund dafür, dass viele unserer Patienten die Meditation als so außerordentlich heilsam empfinden, ist, dass sie sich beim Meditieren an das Wissen um ihre Ganzheit erinnern, daran, dass sie sie bereits in sich tragen, das sie aber aus irgendeinem Grund vergessen haben oder nicht wissen, was sie damit anfangen sollen.

Sobald man sich wieder mit dem ursprünglichen Ganz-Sein verbindet, und sei es auch nur für wenige Minuten, ist es, als käme man nach Hause, egal, wo man sich gerade befindet oder wie es einem gerade geht. In solchen Augenblicken ist man auch mit seinem Körper vollkommen versöhnt. Darum legen wir in der Klinik so viel Wert darauf, sich bewusst wieder mit dem Körper zu verbinden, sich zu „erinnern“.

Dass der Körper unweigerlich der Vergänglichkeit unterliegt, ist eine Tatsache. Aber er scheint schneller zu altern und weniger schnell zu heilen, wenn man seine Signale ignoriert und sich nicht um ihn

8 kümmert. Ob krank, verletzt oder gesund – die vordringliche Aufgabe sollte es sein, sich darin zu üben, im Körper zu sein sowie den Atem und die auftauchenden Empfindungen zu beobachten. Der Body-Scan ist hierbei äußerst nützlich. Man lernt auf praktische Weise, im Körper zu sein, und auf diese Art selbst subtile Botschaften zu „hören“ und sie zu beachten. Man hat die Möglichkeit, den Körper systematisch zu erforschen und gründlich zu entspannen. Im Laufe der Zeit entsteht so wie von selbst eine gewisse Vertrautheit mit dem Körper und seinen Signalen.

Man kann das Bewusstsein für den Körper auf verschiedene Art und Weise entwickeln. Eine der wirkungsvollsten Methoden, um ihn nachhaltig zu transformieren, ist der Hatha-Yoga. Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie stärken den ganzen Körper und kräftigen die Organe, während man lernt, auf

alle entstehenden Körperempfindungen zu achten. Viele unserer Patienten „schwören“ geradezu auf diese Übungen und ziehen sie dem Body-Scan oder der Sitzmeditation vor, weil sie ihre wohltuende und entspannende Wirkung sofort und direkt zu spüren bekommen.

Dies ist jedoch nicht der einzige Vorzug des Hatha-Yoga. Er ist gleichzeitig eine vorzügliche Methode, um an sich selbst zu arbeiten und sich als ein vollkommenes Ganzes zu erfahren, unabhängig davon, wie fit oder krank man sich augenblicklich fühlt. Auch wenn er rein äußerlich betrachtet nur wie eine körperliche Übung aussieht und alle Vorteile einer solchen aufweist, ist er doch weitaus mehr. Yoga, gepaart mit Achtsamkeit, ist Meditation. Dasselbe trifft auch auf den Body-Scan zu.

So werden die Yoga-Übungen mit der gleichen inneren Einstellung durchgeführt, mit der wir die Sitzmeditation oder den Body-Scan

