



Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung

durch die Praxis

der Achtsamkeit



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

Ausführliche Leseproben, Buchbestellservice,  
Informationen zu MBSR und mehr finden  
Sie unter:

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

Gerne informieren wir Sie über unsere  
weiteren Publikationen und Aktivitäten.

© 2014 Arbor Verlag, Freiburg im Breisgau  
Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Übersetzung und Bearbeitung: Ulrike Kesper-Grossman,  
der Text des Booklets basiert auf einer Übersetzung von Renate Seifarth  
Titelfoto: © 2014 Art Photo Archiv Klaus Ender  
Druck & Bindung: Kösel, Krugzell  
Hergestellt von [mediengenossen.de](http://mediengenossen.de) und [acoustic-media.com](http://acoustic-media.com)

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement  
finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

ISBN 978-3-86781-121-7

# Inhalt



Stärkung der Gesundheit mit Hilfe  
einer alten buddhistischen Praxis **5**

Der Body-Scan **29**



Die Sitzmeditation **35**

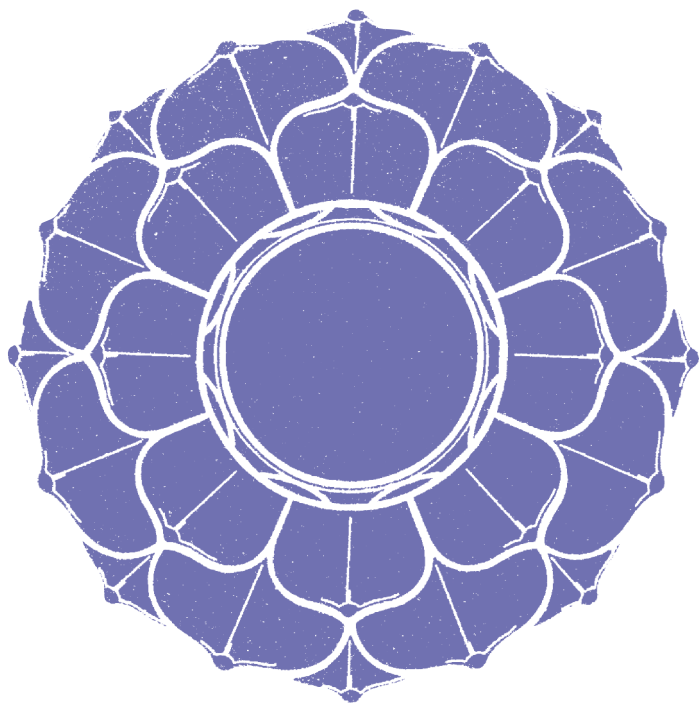
Essen: Ein Geschmack von Achtsamkeit **41**

Zu den Personen **44**



Weiterführende Literatur **46**

CD-Inhalt **48**



**STÄRKUNG  
DER GESUNDHEIT  
MIT HILFE EINER ALTEN  
BUDDHISTISCHEN  
PRAXIS**

**S**tellen Sie sich folgende Situation vor: 25 bis 30 Leute sitzen in einem recht komfortablen Krankenhauszimmer auf Stühlen mit aufrechter Lehne, die in einer Reihe entlang den Wänden aufgestellt sind. Ihre Augen sind geschlossen. Im Raum herrscht Stille. Es sieht so aus, als täten sie nichts, und in einem gewissen Sinne tun sie tatsächlich nichts, - außer dass sie sich in dieser völligen Stille auf die Empfindungen konzentrieren, die mit dem Ein- und Ausströmen ihres Atems in ihrem Körper entstehen.

Diese Übung, auch Sitzmeditation genannt, ist Teil der Achtsamkeitsmeditation, ein Ansatz, der besonders jenen Menschen einen beachtenswerten Weg zur Selbsthilfe bietet, die unter Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten leiden. Die Patienten, die im Raum versammelt sind, leiden unter einem breiten Spektrum von Krankheiten: so zum Beispiel unter Herzleiden, Krebs, Diabetes, chronischen Schmerzen, hohem Blutdruck oder anderen stressbedingten Erkrankungen. Sie alle nehmen an einem achtwöchigen Intensivkurs in Achtsamkeitstraining an der *Stress-Reduction-Clinic* der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts teil.

Wie andere Geistes- und Körpertherapien, so kann auch die Achtsamkeitsmeditation tiefe Zustände der Entspannung herbeiführen, die die Patienten darin unterstützen, ein erfüllteres und zufriedenstellenderes Leben zu führen und in manchen Fällen werden die körperlichen Symptome direkt verbessert.

Doch anstatt, wie in den bekannteren Formen von Meditation, ablenkende Gedanken zu minimalisieren, indem man sich auf bestimmte Klänge, Ausdrücke oder Gebete konzentriert, folgt man bei der Achtsamkeitsmeditation einem anderen Weg. In dieser Meditation schließt man ablenkende Gedanken, Empfindungen oder physische Beschwerden nicht aus, sondern im Gegenteil, man bringt sie ins

Zentrum des Gewahrseins. Diese Form von Meditationspraxis, die über 2.500 Jahre alt ist, stammt hauptsächlich aus der buddhistischen Tradition und wurde als eine Methode entwickelt, die zu größerer Achtsamkeit und Weisheit führt und die es den Menschen ermöglicht, jeden Augenblick ihres Lebens – auch die schmerzvollen – so erfüllt wie möglich zu leben. Wir erkannten in unserer Klinik, dass die Übung der Achtsamkeit Menschen mit einem breiten Spektrum von schweren physischen Krankheiten zugute kommt.

Seit den 19 Jahren des Bestehens der *Stress-Reduction-Clinic* nahmen über 9.000 klinische Patienten an unserem Programm teil. Fast alle waren von ihren Ärzten hierher verwiesen worden; Ärzte, die zu Anfang wohl selbst dem Wert von Meditation skeptisch gegenüber standen, die aber mit der Zeit die positiven Auswirkungen auf das Befinden ihrer Patienten erkannten.

Die Menschen, mit denen wir bei uns arbeiten, kommen mit einer außergewöhnlichen Bandbreite von medizinischen Diagnosen, aus unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen und mit den verschiedensten Problemen. Doch alle teilen den Wunsch, ihren Stress besser bewältigen zu können und ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Eine typische Klasse setzte sich zum Beispiel aus folgenden Personen zusammen: eine fünfundzwanzigjährige Mutter, die ein sie und ihr zwei Jahre altes Kind betreffendes positives Aids-Testergebnistieferschütterter hatte; eine 72 Jahre alte Frau mit schweren Herzrhythmusstörungen, deren Ärzte keine Mittel mehr fanden, um ihren Herzrhythmus bei normaler Frequenz zu halten; ein 70 Jahre alter Herzinfarkt-Patient, bei dem zusätzlich Darmkrebs diagnostiziert worden war; zwei Menschen mit Diabetes, die lernen wollten, mit ihren Ängsten besser umzugehen; mehrere Menschen, die

unter schweren sich wiederholenden Panikanfällen litten; sowie eine Anzahl von Menschen, die aufgrund ihrer persönlichen Umstände extremen Stresssituationen und Ängsten ausgesetzt waren, die sich auf ihre Gesundheit auswirkten.

Anders als bei gewöhnlichen medizinischen und psychologischen Ansätzen werden in unserer Klinik die Patienten nicht kategorisiert und entsprechend ihrer Erkrankung unterschiedlich behandelt. Wir bieten allen das selbe achtwöchige Trainingsprogramm in Achtsamkeit und Stressreduzierung an. Dabei betonen wir nicht, was an den Menschen „falsch“ ist, sondern vielmehr, was „richtig“ ist: Ihre Fähigkeiten sich weiterzuentwickeln, ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren und ihre Verhaltensmuster auf neue, kreative Weise zu verändern.

Die *Stress-Reduction-Clinic* wird als eine Begleitmaßnahme zur medizinischen Therapie gesehen und nicht etwa als eine Alternative. Das Übungsprogramm verheißt nicht eine Art magische Heilung, wenn andere Behandlungsmethoden versagt haben. Vielmehr handelt es sich um eine sensible und direkte Methode, anhand derer die Zusammenhänge zwischen Geist und Körper direkt selbst erfahren und verstanden werden können, und dieses Verständnis kann den Menschen dabei helfen, besser mit ihrer Krankheit und ihrem Leben umzugehen.

Bisher ist wissenschaftlich nicht gesichert, ob die Praxis der Achtsamkeit bestimmte Krankheiten verlangsamen oder sogar direkt zu ihrer Heilung beitragen kann. Diesbezügliche Fragen werden zur Zeit in verschiedenen Studien untersucht. Wir finden jedoch bei den Menschen, die wir betreuen, deutliche Hinweise darauf, dass Achtsamkeit ihnen hilft, ihre Lebenssituation, einschließlich der Krankheit derentwegen sie in unsere Klinik kommen, besser bewältigen zu können, und das ist unser vordergründiges Ziel.



Unsere Patienten setzen sich aus allen Altersgruppen und Berufsklassen zusammen und gehören der durchschnittlichen, arbeitenden Mittelschicht an. Sie besitzen weder ein spezielles Wissen über Meditation noch ein Interesse daran; in der Tat kommen die meisten auf Anweisung ihres Arztes. Wir präsentieren das Übungsprogramm von Anfang an als eine Herausforderung an die Teilnehmenden: Was können sie – in Ergänzung der Arbeit ihrer Ärzte und sonstiger Fachkräfte – selber tun, um sich zu helfen?

Dabei weisen wir sie sanft darauf hin, dass der Kurs in Stressreduktion zumindest am Anfang selbst als stressig empfunden werden kann, da er eine aktive Mitarbeit und Disziplin erfordert. Zum Beispiel gehört die eigenständige Durchführung einer 45-minütigen Meditation an mindestens sechs Tagen pro Woche dazu. Für die meisten bedeutet allein dies eine erhebliche Veränderung ihres Lebensstils. Aber nicht nur das. Eben weil es so aussieht, als täten wir – zumindest aus herkömmlicher Sicht – gar nichts, wenn wir meditieren, erfordert es eine gewisse innere Standhaftigkeit und Disziplin, um die Zweifel über das „Nichtstun“ überwinden zu können.

Für einige Menschen werden die Schwierigkeiten der Meditationspraxis durch tiefe Zustände der Entspannung und die damit einhergehenden angenehmen Gefühle erleichtert, die die Meditation häufig hervorbringt. Doch Achtsamkeitsmeditation ist weit mehr als nur Entspannung und Druckfreiheit. Vielmehr zielt sie darauf ab, eine größere innere Festigkeit zu entwickeln, die es uns erlaubt, jeder Lebenserfahrung mit mehr Gleichmut, Klarheit, Verständnis und Weisheit zu begegnen, um angemessen und wirkungsvoll aus dieser Klarheit und diesem Verständnis heraus handeln zu können.

Dies bedingt, dass sowohl unsere Spannungen, der Stress und die körperlichen Schmerzen, als auch unsere Geisteszustände wie Angst, Wut, Frustration, Enttäuschung, Unsicherheit und Wertlosigkeit ein Teil unserer Achtsamkeit sein müssen. Wenn diese Zustände in Erscheinung treten, müssen wir ihnen begegnen, sie akzeptieren und sogar willkommen heißen. Warum? Weil das Eingeständnis der Wirklichkeit, so wie sie eben in diesem Augenblick ist, ob angenehm oder unangenehm, der erste Schritt hin zu einer Veränderung dieser Realität und unserem Verhältnis dazu ist. Wenn wir den Dingen nicht auf diese Weise begegnen, fahren wir uns wahrscheinlich fest und haben Schwierigkeiten uns zu verändern oder zu wachsen.

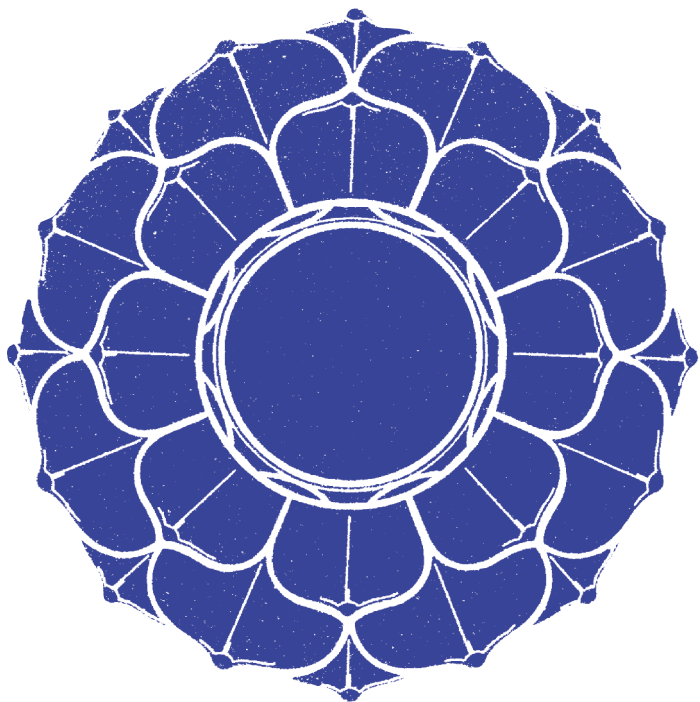
Zu Beginn sagen wir den voraussichtlichen Teilnehmern, dass sie die Meditationspraxis nicht mögen müssen, sie müssen sie nur während der acht Wochen, die der Kurs läuft, tun. Wir legen ihnen nahe, dass sie dem Programm ohne einen Plan oder irgendwelche Erwartungen, dass etwas Besonderes passieren müsste, folgen; nicht einmal Entspannung oder Stressreduzierung sollen sie erwarten! Dadurch wollen wir erreichen, dass sie dem Programm mit einem so frischen und offenen Geist wie möglich folgen und bereit sind zu schauen, was passiert.

## Was ist Achtsamkeit?

Die meisten Menschen, die das Wort Meditation hören, verstehen darunter transzendente Meditation oder ähnliche Übungen, die eine Entspannung bewirken. In diesen Zugängen richtet man die Aufmerksamkeit auf ein Objekt, gewöhnlicherweise die Empfindungen des Ein- und Ausströmens des Atems oder ein *Mantra* (ein spezieller Klang oder eine Wortfolge, die man still im Geist wiederholt). Alle anderen Dinge, die im Geist entstehen, werden als Ablenkungen angesehen, die nicht verfolgt werden sollen. Solche Übungen können tiefe Zustände der Ruhe hervorrufen und entwickeln eine stetige Aufmerksamkeit. Sie sind als Konzentrationsmeditationen bekannt, oder auch als Meditationen der Einsgerichtetheit. Bei den Buddhisten werden sie *shamatha*- oder *samadhi*-Meditationen genannt.

Achtsamkeit ist die andere wesentliche Richtung von Meditationspraxis, auch bekannt als *vipassana* oder Einsichts-Meditation. In der Übung von Achtsamkeit macht man anfangs Gebrauch von einer einsgerichteten Aufmerksamkeit, um Ruhe und Beständigkeit zu kultivieren, doch anschließend geht man darüber hinaus, indem man die Objekte der Beobachtung erweitert, sowie ein Element des Erforschens einbringt. Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen.

Ironischerweise führt diese umfassende Wahrnehmung der Gedanken, die im Geist entstehen und vergehen, dazu, dass man sich weniger in ihnen verstrickt. Der



## Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

**J**on Kabat-Zinn ist Gründer der *Stress-Reduction-Clinic*, des *Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft* und Professor emeritus der Medizin an der *Universität von Massachusetts*. Seit mehr als 25 Jahren gilt er als Pionier der Ganzheitsmedizin, und sein Programm zur Praxis der Achtsamkeit im Gesundheitswesen, kurz *MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)*, wird mittlerweile in vielen Ländern der Welt erfolgreich praktiziert.

Weitere Informationen finden Sie unter  
<http://www.umassmed.edu/cfm>  
<http://www.arbor-seminare.de>

## Lienhard Valentin

**L**ienhard Valentin praktiziert seit 30 Jahren Vipassana-Meditation und ist als Kursleiter international in der Integration von Achtsamkeit und Mitgefühl in Familie, Therapie und Gesellschaft tätig. Seit 1997 steht er regelmäßig mit Jon Kabat-Zinn, dem *Center for Mindfulness* und anderen führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren in Verbindung. 2011 hat er die Ausbildung *Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren* ins Leben gerufen, die von Arbor-Seminare an verschiedenen Orten in Deutschland und Österreich angeboten wird.

## Weiterführende Literatur

### **Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz**

Saki Santorelli, Direktor der *Stress-Reduction-Clinic*, stellt in diesem Buch die Essenz der 8-wöchigen Kurse zur Praxis der Achtsamkeit im Gesundheitswesen vor. Er zeigt auf, wie es auch bei schweren Krankheiten möglich ist, mit dem Teil in sich in Berührung zu kommen, der unverletzbar, heil und ganz ist und wie es Menschen so gelingen kann, ihrem Leben eine vollkommen neue Dimension zu geben. Anhand zahlreicher Beispiele, Übungen und Meditationen bietet er Einsichten und effektive Methoden an, um Achtsamkeit im täglichen Leben zu fördern.

272 Seiten, Arbor Verlag, ISBN 978-3-936855-96-8

### **Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen**

Wir haben weitgehend den Kontakt verloren zur Wirklichkeit dessen, was wir in unserer Tiefe und in all unseren Möglichkeiten sind; ebenso zu unserem Körper und zu den „Körperschaften“ unserer gesellschaftlichen und politischen Institutionen. Diese Entfremdung von dem, was wirklich ist, macht uns und unsere Gesellschaft auf die Dauer krank. Das Buch zeigt, wie wir mit Hilfe der Praxis der Achtsamkeit wieder zur Besinnung kommen und zu einem gesunden und erfüllten Leben in der Gemeinschaft finden können. Das Standardwerk zur Bedeutung der Achtsamkeit in dieser Welt.

664 Seiten, Arbor Verlag, ISBN 978-3-936855-82-1

## Weitere Informationen

### Frank Boccio: Achtsamkeits-Yoga

Das Yoga-Praxishandbuch im Kontext der MBSR-Praxis, dem die Integration von Yoga und Meditation auf einzigartig neue Art gelingt – in einfach zu folgende Sequenzen, mit 140 begleitenden Fotos. Yoga und Meditation werden hier zu einer einzigen Praxis – die den Körper belebt, den Geist befreit und Mitgefühl, Gleichmut und Freude weckt. Ein Buch für Anfänger wie Fortgeschrittene, das geeignet ist, Sie in Ihrer täglichen Yogapraxis zu begleiten. 378 Seiten, Arbor Verlag, ISBN 978-3-924195-94-6

### Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Das Buch mit Doppel-CD enthält mehrere, in der *Stress-Reduction-Clinic* entwickelte, Achtsamkeitsmeditationen: Lange und kurze Sitzmeditationen, eine 30-minütige Liege-meditation mit Body-Scan sowie eine Berg- und eine Seemeditation. Durch den Ton der Klangschale begleitete Meditationen führen schließlich in freiere Formen der Praxis. Buch mit 2 CDs, Arbor Verlag, ISBN 978-3-936855-99-9

### Seminare und Weiterbildungen

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter: [www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)



# CD-INHALT



Einleitung zum Body-Scan 3:20



Der Body-Scan 42:30



Die Sitzmeditation 26:40

## Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.