

MAREN SCHNEIDER

Stressfrei durch Meditation

Das MBSR-Kursbuch
nach der Methode von Jon Kabat-Zinn

O.W. BARTH

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2012 O. W. Barth Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ursula Richard
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-29206-8

Inhalt

Einleitung	7
Gebrauchsanleitung	16

DER KURS

Woche 1 – Mit der Achtsamkeit vertraut werden	24
Woche 2 – Wahrnehmung und Meditation	59
Woche 3 – Grenzen erforschen	80
Woche 4 – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	108
Woche 5 – Mit Schwierigkeiten umgehen lernen	130
Woche 6 – Achtsame Kommunikation	151
Woche 7 – Für sich selbst sorgen	165
Woche 8 – Die Praxis beibehalten	180

ANHANG

Übungsplan – Übersicht	194
Dank	198
Literatur und CDs	
zur weiteren Unterstützung der Übungspraxis	200
Adressen	202
Inhalt der CDs	206
Anmerkungen	207

Einleitung

Vor gut dreißig Jahren entwickelten in den USA die Professoren Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli mit Kollegen aus dem klinischen Alltag ein achtwöchiges Stressbewältigungs-Programm *mindfulness-based stress reduction* (abgekürzt MBSR), zu Deutsch: *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*, das auf der Schulung von Achtsamkeit, Meditation und Yoga basiert. Dieses Programm wurde speziell für Patienten entwickelt, die unter starker Belastung stehen, unter Schmerzen oder schweren chronischen Erkrankungen leiden, sowie für Menschen, die Stress (beruflich und/oder privat) oder gar einen Burnout erleben.

MBSR bietet ein systematisches, alltagsbezogenes Training und beinhaltet eine Reihe formaler wie informeller Übungen. Sie zielen darauf ab, dass die Teilnehmenden

- wieder mit sich selbst in Kontakt kommen.
- mehr Bewusstheit, emotionale Stabilität, Konzentration und Präsenz entwickeln.
- die Ursachen von Belastungen, ihre persönlichen Stress-Reaktionsmuster und -Symptome erkennen und sich die nötigen Fähigkeiten aneignen, mit den vielfältigen und oft nicht vorhersehbaren Herausforderungen des Lebens angemessen umzugehen.
- neue Perspektiven, Erkenntnisse, Wege und Handlungsalternativen entdecken, die es ihnen ermöglichen, ihr Leben langfristig zufriedener, gesünder, entspannter und sinnerfüllter zu gestalten.

Hauptsächlich richtet sich das MBSR-Programm an Menschen, die Belastungen, Stress und Erschöpfung erleben und darunter leiden. Dabei ist es ganz gleich, ob diese sich entwickelt haben aufgrund

- hoher Arbeitsbelastung, Doppel- und Mehrfachbelastungen, Arbeitsplatzverlust oder Langzeit-Arbeitslosigkeit,

- familiärer Probleme, Beziehungsschwierigkeiten, Trennungen,
- chronischer Schmerzen oder einer schweren, vielleicht langwierigen oder gar tödlichen Erkrankung.

MBSR ist ein sehr strukturiertes Programm und unterstützt dabei, das eigene Leben heilsam zu gestalten und erprobte Methoden der Selbsterforschung zu erlernen. Es bietet sich auch als Ergänzung zu einer psychotherapeutischen oder medizinischen Behandlung an und wird zunehmend bei psychosomatischen Erkrankungen wie Tinnitus, Herz-Kreislauf-Problemen, Schlaf- sowie Magen-Darm-Störungen, Angst und nervösen Unruhezuständen begleitend eingesetzt.

Das Programm ist in den letzten dreißig Jahren bestens erforscht worden, und etliche wissenschaftliche Studien bestätigen seine erstaunlich breite Anwendbarkeit und große Effektivität¹. MBSR wird in den USA nunmehr seit vielen Jahren in zahlreichen Kliniken und Gesundheitszentren eingesetzt. Mittlerweile erfreut es sich auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz wachsender Beliebtheit und wird im klinischen Rahmen z.B. in Krankenhäusern, Kur- und Rehakliniken, aber auch in Bildungseinrichtungen, Gesundheits- und Management-Trainings, Coachings und Psychotherapien angewendet.

Das MBSR-Programm beinhaltet

- eine intensive Schulung der eigenen Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwahrnehmung Moment für Moment durch formale Achtsamkeitsübungen wie Body-Scan, Meditation und Yoga sowie durch Übungen im Alltag, die unter anderem die Selbstbeobachtung stärken.
- die Vermittlung von Wissen über Stress zur Bewusstwerdung persönlicher Stressmuster sowie Anregungen und Reflexionen zur Entwicklung eines heilsamen Umgangs mit Stress/ Belastungen.

- das Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit schwierigen Emotionen.
- Anregungen und Reflexionen zu einem heilsamen und förderlichen Kommunikationsverhalten.
- die Entwicklung einer verantwortungsvollen, bewussten, fürsorglichen und gesundheitsfördernden inneren Haltung und Lebensführung.
- Anleitungen zur Gestaltung der konkreten Übungspraxis und deren Integration in den Alltag.

Ursprung

Das Konzept der Achtsamkeit ist ursprünglich im Rahmen des Buddhismus entstanden und entwickelt worden. Bei MBSR geht es aber nicht um religiöse oder spirituelle Inhalte. Achtsamkeit wird hier vor einem wissenschaftlich begründbaren Hintergrund als ein Übungsprogramm vermittelt, das seine Effektivität aufgrund der persönlichen täglichen Übungspraxis entfaltet.

Werkzeuge

Die Kernübungen oder auch die Werkzeuge des Programms sind die sogenannten *formalen* Übungen wie Atemmeditation, Achtsamkeits-Yoga und eine Körpermeditation, genannt *Body-Scan*. Diese Übungen werden durch *informelle* Übungen für den Alltag ergänzt wie Selbstbeobachtung oder achtsam durchzuführende konkrete Tätigkeiten. Durch diese Kombination trainieren die Teilnehmenden ihre geistigen Fähigkeiten, unabhängt präsent im Hier und Jetzt zu verweilen, Stressprozesse zu erkennen, Körpersignale als Stress- und Stimmungsbarometer wahrzunehmen, eingefahrene Autopilot-Reaktionsmuster aufzugeben und schließlich aus einer bewussten inneren Haltung heraus das eigene Leben zu gestalten. Darüber hinaus werden auch ergänzend zur Übungspraxis theoretische Inhalte vermittelt.

Wozu ein Training?

Das Zusammenspiel der formalen und informellen Übungen vergleiche ich gerne mit einem Konditionstraining: Will ich meine Alltagskondition verbessern, kann ich damit beginnen, mehr zu Fuß zu gehen und die Treppen statt den Aufzug zu nutzen. Das mag zu leichten Verbesserungen führen. Doch bin ich konditionell gänzlich untrainiert, kann es sein, dass ich das Treppensteigen schnell wieder aufgebe, da ich es als sehr anstrengend empfinde und doch lieber den Fahrstuhl nehme, um nicht vollkommen verschwitzt und außer Atem zum nächsten Termin zu kommen. Beginne ich allerdings mit einem regelmäßigen Walking- oder Jogging-Training, werde ich schnell merken, dass es mir nach einiger Zeit wesentlich leichter fällt, auch zwischendurch mal schnell die Treppe zu nehmen statt den Aufzug. Das formale Training, für das ich mir Zeit einräume, unterstützt und erleichtert das informelle Training im Alltag und umgekehrt.

Genauso verhält es sich mit dem Training der Achtsamkeit. Das formale Training auf Ihrer Yogamatte oder Ihrem Meditationskissen lässt Ihr Gehirn neue Achtsamkeits-Verknüpfungen bilden, auf die Sie auch in Ihren Alltagstätigkeiten zurückgreifen können und die es Ihnen erleichtern, die Achtsamkeit bei den alltäglichen Herausforderungen aufrechtzuhalten. Dies kommt dann wieder Ihrer Übungspraxis auf dem Kissen oder der Matte zugute, da Sie Ihre Achtsamkeit durch das »Alltagstraining« ebenfalls stärken. So entsteht eine geschmeidige »Gebrauchs-Achtsamkeit«, mit der Sie sich in allen Alltagssituationen vertraut machen können und die daraufhin auch in schwierigen Momenten bestens einsatzfähig ist.

Beide Bereiche, die formale und die informelle Praxis, haben ihren Sinn und ihre Bewandnis und lassen Sie die Fähigkeit erlangen, besser mit den Katastrophen des Lebens umzugehen. Der Originaltitel des Buches *Gesund durch Meditation*, in dem Jon Kabat-Zinn das MBSR-Programm vorstellt, heißt: *Full Catastrophe Living* – Leben mit der vollen Katastrophe. Es ist

also ein Programm, das keine paradiesischen Zustände anstrebt oder die Welt rosa anstreicht, sondern eines, das uns lehrt, mit dem zu sein, was ist, auch wenn das in unserem Leben zeitweilig Schmerz und Schwierigkeiten sind. Diese Praxis kann uns durch Stress und Krankheit, ja sogar bis in den Tod begleiten und uns unter Umständen auch den Sterbeprozess leichter durchstehen lassen.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Gedacht ist dieses Buch für all diejenigen, die gerne das MBSR-Programm absolvieren wollen, jedoch, aus welchen Gründen auch immer, nicht in der Lage sind, an einem Gruppenkurs, einem Kompakt-Seminar oder an einer individuellen Einzelarbeit mit einem Lehrer, einer Lehrerin teilzunehmen. Vielleicht ist das bei Ihnen der Fall, weil

- Sie in einer Gegend leben, wo es (noch) kein entsprechendes Angebot gibt, und Sie nicht in der Lage sind, weit zu fahren.
- Ihr Gesundheitszustand oder Ihre persönlichen Umstände es Ihnen nicht erlauben, das Haus zu verlassen.
- Sie für diese Zeit keine Betreuung für Ihre kleinen Kinder oder einen zu pflegenden Angehörigen haben.
- Ihre finanzielle Situation so angespannt ist, dass Sie kein Geld für einen Kurs oder eine Einzelarbeit erübrigen können.
- Sie sich für die Teilnahme an einem MBSR-Kurs, Kompakt-Seminar oder einer individuellen Einzelarbeit interessieren und sich gerne vorher über die Abläufe und Inhalte des Programms informieren möchten.

Geeignet ist eine Durchführung des Kurses mit diesem Buch für Sie, wenn

- es Ihnen leichtfällt, sich Neues durch Selbststudium anzueignen.
- Sie über ein hohes Maß an Disziplin verfügen.
- Sie sich immer wieder selbst motivieren können.

- Ihnen der gesellschaftliche Rahmen und der Austausch mit anderen Gruppenteilnehmern nicht so wichtig ist und
- wenn Sie sich zwar gestresst, belastet und unruhig fühlen, aber ansonsten psychisch stabil sind, Ihr tägliches Leben meistern können und Sie frei von einer akuten Depression, einer Psychose oder schweren Angststörung sind.

Über dieses Buch

Dieses Buch bietet Ihnen einen 8-Wochen-Kurs für zu Hause und beinhaltet die Unterrichtsinhalte und Materialien des MBSR-Gruppenkurses, so wie ich ihn unterrichte. Es ist so angelegt, dass Sie den Kurs damit selbständig Woche für Woche absolvieren können.

Ich möchte an dieser Stelle jedoch deutlich machen, dass es sich nicht um das »Originalprogramm« von Jon Kabat-Zinn handelt, denn ich bin nicht Jon Kabat-Zinn. Die Inhalte sind geprägt von meinen Erfahrungen als Mensch, als MBSR-Lehrerin, als Übende und als Therapeutin. Dieses Buch folgt dem Kurs-Curriculum von Jon Kabat-Zinn. Es fließen aber auch Elemente ein, die mir in meiner Ausbildung zur MBSR-Lehrerin bei Dr. Linda Lehrhaupt vermittelt wurden. Außerdem habe ich mir die Freiheit herausgenommen, mir sinnvoll erscheinende Ergänzungen aufzunehmen wie die »Atemraumpraxis« aus dem mit MBSR verwandten MBCT-Programm (*mindfulness-based cognitive therapy, Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie*).

Wenn Sie *Gesund durch Meditation* gelesen haben, werden Sie in diesem Buch durchaus Bekanntem begegnen. Es gibt Ähnlichkeiten, ebenso aber auch andere Perspektiven, andere Anregungen als die, die Ihnen durch die Lektüre von Jon Kabat-Zinns Buch bereits vertraut sind. MBSR ist ein lebendiger Prozess und erhält sein Gesicht durch die Menschen, die es anwenden.

MBSR basiert zum großen Teil auf der gut zweieinhalb Jahrtausende alten buddhistischen Tradition. Es ist also sehr altes

Gedankengut, auf das seine Entwickler zurückgegriffen haben und auf das auch ich mich beziehe. Das Rad kann nicht neu erfunden werden. Doch keine Sorge. Dieses Gedankengut ist an die heutige Zeit angepasst, vollkommen entmystifiziert und durch neueste Hirnforschungen wissenschaftlich gut untermauert. Sie erwartet also ein pragmatisches, modernes, neurowissenschaftlich überprüfbares Übungsprogramm, frei von religiösen Inhalten und ohne einen Hauch von Räucherstäbchen-Ambiente. Sie brauchen keine Buddha-Statue, keine spezielle Kleidung, und Sie müssen sich auch nicht besonders heilig fühlen. Auch wenn der Ursprung der Achtsamkeit im Buddhismus liegt, so ist sie doch frei von jedweder konfessionellen Ausrichtung und ohne jeden religiösen Kontext praktizierbar. Meine Erfahrungen mit Teilnehmenden meiner MBSR-Kurse aus den unterschiedlichsten Konfessionen oder auch ohne religiösen oder spirituellen Hintergrund haben gezeigt, dass die Praxis der Achtsamkeit eine eigene individuelle Spiritualität fördern und vertiefen kann. Viele Menschen verspüren heute den tiefen Wunsch nach einer spirituellen Dimension in ihrem Leben und finden in der Achtsamkeit einen Weg zu einer neuen, freien Spiritualität jenseits festgefügtter Dogmen und eines religiösen Überbaus – alltagsnah, nachprüfbar, authentisch. Ich halte mich in der Vermittlung dieses Übungsweges an die Lehrhaltung des Buddha: »Probieren Sie das Gesagte aus, prüfen Sie es durch Ihre eigene Praxis, und wenn Sie es für Ihr Leben als heilsam befinden, übernehmen Sie es.«

Einladung zur Offenheit

Wenn Sie sich entschieden haben, dieses Programm zu machen, und Sie vielleicht auch schon einiges darüber wissen, wie es in etwa abläuft und wie es wirken kann, möchte ich Sie einladen, sich diesem Programm, welche Vorkenntnisse und Vorbehalte Sie auch immer haben, in Offenheit zuzuwenden und zumindest für acht Wochen alles zu vergessen, was Sie bisher über Psychotherapie, Stressbewältigung oder Entspannungsmetho-

den gehört oder selbst erfahren haben. Ebenso möchte ich Sie bitten, zunächst einmal all Ihre Wünsche und Vorstellungen, was dieses Programm Ihnen bringen soll, wie auch Ihr Vergleichen und Bewerten beiseitezulassen. Warum?

Wir Menschen neigen dazu, Unbekanntes in unsere bekannten Schubladen einzusortieren, damit wir uns sicherer fühlen. Doch darüber verpassen wir, das wahrzunehmen, was wirklich geschieht. Vielleicht haben Sie schon eine oder mehrere Psychotherapien gemacht, haben viel mit Freundinnen über Ihr Leben diskutiert, sich oft die »Warum?«-Frage gestellt und bis tief in die Nacht mit Ihrem Lebenspartner immer und immer wieder die gleichen schmerzhaften Themen gewälzt. Zum Ausgleich besuchten Sie Yoga- oder Entspannungskurse. Vielleicht hat Ihnen eine Freundin von diesem MBSR-Programm erzählt, oder Sie lasen einen Artikel in einer Zeitschrift. Und so beginnen Sie möglicherweise, die Beschreibungen des Kurses in Ihre Erfahrungs-Schubladen von Psychotherapie, Warum-Fragen-Lebensanalyse, Yoga- oder Entspannungskurs einzusortieren. Genau so vergleichen manche Menschen thailändisches Essen mit chinesischem. Das ist normal, gaukelt aber nur Sicherheit und Kennertum vor und hilft nicht weiter. Was Ihnen wirklich weiterhilft, sind Neugier und Offenheit für das, was in einem solchen Prozess passiert, wenn Sie sich darauf einlassen. Wie Ihnen dieses MBSR-Programm »schmeckt«, das können Sie nur selbst herausfinden. Dazu sollten Sie sich der Übungspraxis aber über den gesamten vorgesehenen Kurszeitraum hinweg widmen. Bei diesem ganz persönlichen Abenteuer begleite ich Sie gerne mit diesem Buch.

Dies sollten Sie unbedingt wissen

Sollten Sie akut unter einer Depression leiden oder schon einmal eine psychotische Phase erlebt haben, ist dieses Programm im Alleingang für Sie nicht geeignet, da sich die Symptomatik unter Umständen verschlimmern oder gar ein erneuter psychotischer Schub ausgelöst werden kann. Befinden Sie sich aktuell

in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung, sollten Sie abklären, ob dieses Programm für Sie im Augenblick sinnvoll ist. Wenn Ihr Psychotherapeut einverstanden ist, können Sie diesen Kurs beispielsweise mit ihm zusammen durchführen und in den Sitzungen besprechen.

Grundsätzlich ersetzt der Kurs mit diesem Buch nicht die Behandlung eines Arztes, Heilpraktikers bzw. Psychotherapeuten. Bitte lassen Sie alle körperlichen und psychischen Symptome professionell abklären. Stressempfindungen oder Stimmungsveränderungen können immer auch Hinweis auf eine Erkrankung sein, die der medizinischen Behandlung bedarf. Behalten Sie verschriebene Medikationen bei. Reduzieren Sie Medikamente bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/Heilpraktiker.

Sollten Sie sich gerade in einer Lebensphase befinden, in der Sie sich keinerlei Freiraum für die Übungen schaffen können und mit den Widrigkeiten Ihres Lebens so sehr kämpfen müssen, dass Sie den Kopf für die Beschäftigung mit der Achtsamkeit nicht frei haben, mag es sinnvoller sein, die Durchführung des Programms auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Denn auch dieser Kurs kann manchmal anstrengend sein. Trotzdem möchte ich Sie ermutigen, das eine oder andere, vielleicht eine kleine Meditation oder den »Atemraum« (dauert nur drei Minuten), auszuprobieren und auf diese stark abgespeckte Art anzufangen. Selbst wenn Sie nur eine Minute pro Tag für die Praxis erübrigen können, ist das ein Anfang und kann Ihnen helfen, sich zu stabilisieren.

Im Rahmen dieses Kurses mag es durchaus zu einer »Erstverschlimmerung« der Symptomatik kommen. Dies kann verschiedene Ursachen haben wie übertriebener Übungs-Ehrgeiz oder der dringende Wunsch nach schneller Heilung oder aber auch schlicht das Bewusstwerden des tatsächlichen Erschöpfungszustands Ihres Körpers und Geistes. Achtsamkeit schaut hin und nicht weg. Sie untergräbt damit eines der beliebtesten

und häufigsten Phänomene unserer Leistungsgesellschaft: die Verdrängung. Plötzlich erleben Sie bleischwere Müdigkeit oder Schmerzen oder erfahren sich in der Meditation als total zapellig statt ruhig und ausgeglichen. Lassen Sie sich davon nicht erschrecken, machen Sie weiter. Erkennen Sie sich und Ihre Erschöpfung an, und erlauben Sie es sich, müde zu sein. Vielleicht bemerken Sie plötzlich, wie unerbittlich Sie sich durch das Programm und genauso auch durch Ihr Leben jagen, welche harten Worte Sie sich selbst gegenüber wählen. Zwingen Sie sich zu nichts. Pflegen Sie vielmehr Ihr Gemüt mit dem Body-Scan, warm eingekuschelt in eine flauschige Decke. Bleiben Sie liebevoll und geduldig mit sich sitzen, auch wenn Sie am liebsten vom Meditationskissen aufspringen würden, und halten Sie Ihre Hand, so wie Sie einem guten Freund, Ihrer Geliebten oder Ihrem aufgeregten Kind die Hand halten würden. Bleiben Sie bei sich, aufmerksam, still, neugierig und freundlich, denn genau jetzt brauchen Sie sich am meisten. Die Unruhe, die Hetze und der Zorn auf sich selbst werden vergehen, das Leiden an den Schmerzen wird sich verringern. Alles, was Sie brauchen, ist Zeit und liebevolle Geduld mit sich selbst, und diese werden Sie im Laufe dieses Prozesses entwickeln.

Gebrauchsanleitung

Das Programm wird sich Ihnen kapitelweise erschließen. Bitte lesen Sie pro Woche jeweils nur ein Kapitel und führen Sie die angegebenen Übungen an sechs Tagen der jeweiligen Übungswoche durch. Ein Tag in der Woche, ganz gleich welcher, ist übungsfrei. Sollten Sie im Laufe der Zeit aber feststellen, dass Sie gerne täglich üben möchten, so ist auch das vollkommen in Ordnung und wird gegen Ende des Kurses auch durchaus angeregt. Da die wöchentlichen Einheiten aufeinander aufbauen, ist das Buch zum Querlesen ungeeignet. Der theoretische Teil

wird immer von praktischen Übungen, die sich größtenteils auch auf den CDs befinden, ergänzt. Dies ermöglicht Ihnen ein begleitetes, sicheres Üben. Für jede Woche wissen Sie anhand alltagsbezogener Erläuterungen und eines Übungsplans, was Sie in Ihrem Alltag umsetzen, üben und integrieren können. Anhand von Fragen zu Beginn des darauffolgenden Kapitels können Sie Ihre Erfahrungen der zurückliegenden Übungswoche reflektieren. Ebenso werden mögliche Schwierigkeiten, die in den einzelnen Wochen erfahrungsgemäß auftreten, thematisiert, gefolgt von Anregungen und Empfehlungen im Umgang mit ihnen.

Legen Sie sich ein Notizbuch zu, in dem Sie Ihre Erfahrungen und Reflexionen niederschreiben. Das Schreiben ermöglicht einen klareren Prozess und hilft Ihnen, das, was Sie erfahren, leichter und bewusster zu reflektieren, als bewegten Sie es nur in Gedanken. Außerdem können Sie auf diese Weise Ihren Prozess besser verfolgen.

Dieses Programm ist auf acht Wochen angelegt. Sie können sich allerdings auch mehr Zeit lassen, wenn Ihnen das Tempo zu schnell ist. Weniger Zeit für dieses Programm einzuplanen oder es gar in einer Woche absolvieren zu wollen wird sehr wahrscheinlich keine großen Früchte tragen, es könnte Ihnen höchstens einen ersten Geschmack der Thematik vermitteln. Die Dauer des Programms hat mit unseren neurologischen Prozessen zu tun und ist an ihnen orientiert. Eine neue Gewohnheit zu schaffen braucht drei Monate kontinuierlichen Trainings; erst dann haben sich die neuen Verknüpfungen in unserem Gehirn ausreichend stabilisiert, so dass man von einer neuen Gewohnheit sprechen kann. Darum reicht es auch nicht, die Kapitel jeweils nur zu lesen und intellektuell zu verstehen. Achtsamkeit ist eine praktische Fähigkeit wie Fahrradfahren, die sich nur über die regelmäßige eigene Übungspraxis, durch praktisches Training entwickelt. Ähnlich wie die Fähigkeit, zu schreiben, zu tanzen oder Auto zu fahren, die sich auch nur durch Ausprobieren und kontinuierliche Übung bildet.

Für die Durchführung der Übungen brauchen Sie 45 bis 60 Minuten pro Übungstag Zeit. Diese Zeit muss jedoch nicht an einem Stück genommen werden; die jeweiligen Übungseinheiten können Sie über den Tag hinweg verteilen (Weiteres dazu in den jeweiligen Kapiteln). Da die Kapitel und die Themen aufeinander aufbauen, ist es notwendig, die einzelnen Wochenkapitel nacheinander durchzuarbeiten und sich mindestens eine Woche Zeit für die jeweiligen Übungen zu geben. So wachsen Sie in die Praxis hinein, und das Pensum sowie der Schwierigkeitsgrad erhöhen sich mit der Zeit, ohne Sie zu überfordern. Sollten Sie aktuell aufgrund starker körperlicher Einschränkungen nicht in der Lage sein, Yoga zu praktizieren, üben Sie stattdessen den Body-Scan. Sie können gerne auch damit experimentieren, sich die Yoga-Übungen anzuhören und die Bewegungen nur im Geiste nachzuvollziehen, während Ihr Körper weiterhin ruhig daliegt.

Die Gestaltung des Übungsplatzes

Für die Durchführung der Übungen wie Yoga, Meditation und Body-Scan brauchen Sie lediglich eine Yogamatte und ein Meditationskissen, -stuhl oder -bänkchen sowie ein kleines Kopfkissen und eine Decke für Ihre Behaglichkeit. Zusätzlich werden Sie eine Uhr oder einen Timer brauchen, um die Dauer der Meditation einstellen zu können, denn das Zeitgefühl verändert sich während der Meditation. Richten Sie sich Ihren Übungsplatz an einem Ort ein, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen, die Tür schließen können und möglichst nicht gestört werden. Sie erleichtern sich die tägliche Übung, indem Sie diesen Platz fest installieren und Ihr Meditationskissen jeden Tag bereits dort auf Sie wartet. Sie werden merken, dass dieser Platz für Sie mit der Zeit zu *Ihrem* Platz wird, mit dem Sie Ruhe und Zentriertheit verbinden. Dies wird es Ihnen noch mehr erleichtern, sich auf die Übung einzulassen und Fortschritte in der Praxis zu machen.

Wöchentliche Kurszeit

Nehmen Sie sich für die kommenden acht Wochen einmal pro Woche für die neue Kurseinheit Zeit (möglichst immer am gleichen Tag zur selben Zeit), um das neue Kapitel der nun anstehenden Wocheneinheit durchzuarbeiten. In einem regulären Kurs dauert das für gewöhnlich zweieinhalb bis drei Stunden. Diese Zeit sollten Sie realistischerweise auch für Ihre Arbeit mit diesem Buch einplanen. In dieser Zeit werden Sie, je nach Wochenstoff, praktisch üben, lesen und sich mit Fragen auseinandersetzen. Da Lesetempo und Verständnis von Person zu Person unterschiedlich sind, sollten Sie sich nicht unter Druck setzen. Überfliegen Sie das Kapitel zu Beginn und üben Sie auf jeden Fall die angegebenen praktischen Übungen in Ihrer Kurszeit. Sie können dann das Kapitel über die Woche verteilt genauer lesen und durcharbeiten. Üben Sie zusätzlich dazu die für die jeweilige Woche relevanten Hausaufgaben.

Zum Kurs gehört auch ein Tag der Stille. Er wird nach der sechsten Kurseinheit durchgeführt. Planen Sie diesen Tag so ein, dass Sie ihn störungsfrei, ohne familiäre, partnerschaftliche, berufliche oder gesellschaftliche Verpflichtungen verbringen können. Sollte dies bei Ihnen zu Hause nicht möglich sein, nutzen Sie als Ausweichmöglichkeit die Wohnung eines verreisten Freundes, einer Freundin, nehmen Sie sich ein Hotelzimmer oder mieten Sie sich in einem Kloster oder Retreat-Zentrum ein.

Wöchentliche Übungszeiten

Es gibt keine festgelegten Übungszeiten. Experimentieren Sie ruhig und finden Sie Ihre optimalen Zeiten. Wie oben bereits erwähnt, können Sie sich die Übungszeit aufteilen. Viele Teilnehmende meiner MBSR-Kurse beginnen den Morgen beispielsweise mit der Atem-Meditation (10–20 Minuten) und üben am Abend entweder Yoga oder Body-Scan (ca. 30–45 Minuten). So haben Sie das Gefühl, Ihren Tag in Achtsamkeit einzubetten, und die Praxiszeit passt leichter in den Tagesablauf.

Andere sind am Abend zu müde und haben sich entschieden, morgens zu praktizieren. Manche stehen dafür extra eine Stunde früher auf. Auch wenn dies am Anfang den einen oder die andere Überwindung gekostet hat, tun es die meisten mit der Zeit sogar gerne, da diese Stunde für sie zu einer ganz besonderen geworden ist – zu ihrer Stunde, die sie nicht mehr missen möchten. Experimentieren Sie einfach, und schauen Sie, wie Sie am liebsten üben möchten. Es ist Ihr Tag, es ist Ihr Leben und Ihre Übungspraxis. Eine kleine Empfehlung möchte ich Ihnen jedoch schon vorab geben: Die Zeit für die Übungspraxis wird erfahrungsgemäß nicht einfach da sein (außer Sie haben gerade ein vollkommen ruhiges Leben mit viel Zeit, aber dann würden Sie wohl kaum dieses Buch lesen). Von daher sollten Sie im Vorfeld Ihre Praxiszeiten in Ihrem Tagesablauf fest einplanen. Schreiben Sie sich die Zeiten in Ihren Kalender und planen Sie alles andere darum herum. Dann haben Sie diese Zeit. Dieser Termin ist genauso wichtig wie das Meeting mit Ihrem obersten Chef (denn genau der oder die sind Sie in Ihrem Leben).

Womit Sie rechnen sollten

Auch wenn Sie in den Übungen manchmal sehr entspannt sein werden, so ist Achtsamkeit doch keine Entspannungstechnik und kann, gerade in der Anfangszeit, sehr anstrengend sein. Sie werden vielleicht merken, dass Sie sehr schnell abschweifen, ungewollt einschlafen und sich nicht in dem Maße auf die Übungen konzentrieren können, wie Sie es sich vorgestellt haben. Außerdem kann es sein, dass Sie durch die Achtsamkeit immer mehr erkennen, wie viele Gedanken permanent durch Ihr Oberstübchen jagen und was in Ihrem Leben nicht nach Ihren Vorstellungen läuft (dass Sie aber noch nicht über genügend Achtsamkeits-Übungspraxis verfügen, um damit angemessen umzugehen). Das kann sehr frustrierend sein. Halten Sie durch! Es wird leichter werden. Geben Sie sich (kontinuierliche Übung vorausgesetzt) mindestens acht Wochen Zeit. Betrachten Sie diese acht Wochen als ein Experiment, bei dem Sie

die Achtsamkeit ausprobieren, üben, anwenden und schließlich immer mehr in Ihr Leben integrieren. Sie brauchen die Übungen dabei noch nicht einmal zu mögen. Um Jon Kabat-Zinn zu zitieren: »*Just do it!*« – machen Sie es einfach! Ob Sie heute Lust haben zu üben oder nicht – üben Sie! In den seltensten Fällen haben wir Lust zu üben, wenn wir total gestresst sind, sondern würden uns viel lieber auf die Couch legen. Wenn Sie erst mit Ihrem inneren Schweinehund eine Diskussion beginnen, ob Sie jetzt üben sollten oder nicht, haben Sie schon verloren. Fangen Sie einfach an, ohne darüber nachzudenken, ob Sie jetzt Yoga üben sollen oder nicht. Machen Sie die Übungen, auch wenn es Sie etwas Überwindung kostet. Das, was uns am meisten Kraft und Zeit kostet, ist das Darüber-Nachdenken, ob wir jetzt üben oder nicht. Das können Sie sich sparen. Üben Sie einfach. Sie können sich danach immer noch auf die Couch legen. Ja, Sie vermuten richtig: Ohne ein Quentchen Disziplin geht es nicht. Allerdings handelt es sich hier um eine sanfte, heilsame Form der Disziplin, die nichts mit der Disziplin zu tun hat, an die Sie sich vielleicht noch traumatisiert aus der Schule oder aus dem Leistungssport her erinnern. Sie üben nicht für eine Meisterschaft, für Ihre Eltern oder für Ihren Schulabschluss. Sie üben für sich selbst. Sie schenken sich bedingungslose Zeit und Aufmerksamkeit. Alles, was Sie in diesem Programm machen, machen Sie nur für sich selbst. Was Sie dabei unterstützen wird, sind die vielen kleinen und großen heilsamen Erfahrungen, die Sie im Laufe der Zeit mit der Praxis erleben werden.

Lassen Sie es langsam angehen

In diesen acht Wochen muss sich nichts verändern, Sie brauchen keine Lösungen zu finden und müssen auch Ihr Leben nicht umkrempeln. Lassen Sie es langsam angehen. Achtsamkeit entfaltet sich für jeden Menschen in seinem eigenen natürlichen Tempo, und das ist wirklich für jeden ein anderes. Auf die häufig gestellte Frage, wie lange es denn dauert, bis man

achtsam sei, meditieren könne oder die eigenen Anliegen geregelt bekomme, kann ich nur eine meiner Lehrerinnen zitieren: »Es dauert so lange, wie es eben dauert«, und Sie haben Ihr ganzes restliches Leben Zeit dafür. Achtsamkeit ist, realistisch betrachtet, ein Lebensprojekt und nicht in acht Wochen erledigt. Aber eines kann ich mit Sicherheit sagen: Es wird sich etwas in Ihrem Leben verändern, wenn Sie sich voll und ganz der Praxis widmen. Bisher hat noch niemand einen MBSR-Kurs bei mir absolviert, bei dem die Achtsamkeit nicht etwas (meistens war es ganz schön viel!) verändert und nachhaltig das Leben geprägt hat. Wie sich das bei Ihnen entwickeln wird und auf welche Art und Weise sich die Veränderungen in Ihrem Leben zeigen werden, das ist Ihr ganz persönlicher Prozess, Ihr ganz persönliches Abenteuer Leben.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen viel Freude dabei. Und sollten Sie einmal wirklich nicht weiterkommen, dann freue ich mich darauf, von Ihnen zu hören oder zu lesen.

Ihre Maren Schneider

DER KURS

WOCHE 1

Mit der Achtsamkeit vertraut werden



Herzlich willkommen in Ihrem MBSR-Kurs! Es freut mich sehr, dass Sie sich auf das Experiment Achtsamkeit in Ihrem Leben einlassen wollen. Wie geht es Ihnen gerade? Sind Sie gestresst oder entspannt, erschöpft oder kraftvoll, müde oder wach? Erlauben Sie sich, einen kleinen Moment innezuhalten, in sich hineinzuhorchen und wahrzunehmen, was gerade in Ihnen vorgeht und wie Sie sich fühlen. Welche Gedanken sind gerade da, welche körperlichen Symptome, in welcher Stimmung oder Gefühlslage sind Sie gerade? Schließen Sie ruhig kurz die Augen, wenn Sie sich so leichter konzentrieren können.

Was konnten Sie wahrnehmen? Vielleicht, dass ziemlich viele Gedanken da waren, die sich kaum präzise greifen ließen? Oder auch, wie schmerzhaft verspannt Ihre Schultermuskeln sind und Sie vom heutigen Tag ganz schön genervt sind? Prima! Dies ist eine erste bewusste Bestandsaufnahme Ihrer Befindlichkeit und so der erste Schritt in Richtung achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung. Doch was ist überhaupt Achtsamkeit? Was ist damit gemeint?

Was ist Achtsamkeit?

Viele verbinden mit Achtsamkeit so etwas wie: aufpassen, dass bloß nichts Schlimmes passiert; darauf achten, dass man nichts aus Versehen umrennt, man sich nicht stößt oder etwas übersieht. Achtsamkeit wird also meistens mit »Achtung! Aufpassen!« assoziiert. Im Prinzip ist das nicht ganz verkehrt, denn es

geht darum, mehr mitzubekommen, also bewusst und wach zu sein. Doch Achtsamkeit ist noch viel mehr:

- Achtsamkeit ist die grundlegende menschliche Qualität, mit allen Sinnen und im Vollbesitz unserer geistigen Fähigkeiten präsent zu sein – voll und ganz bei etwas zu bleiben und sich nicht von den Gegebenheiten davonreißen zu lassen.
- Sie ermöglicht uns, das, was geschieht, in einem größeren Zusammenhang zu sehen, aus dem Kreislauf des Leidens auszusteigen, Weisheit zu entwickeln und innerlich wie äußerlich mit größerer Intensität mit unserem Leben verbunden zu sein.
- Die Praxis der Achtsamkeit lässt uns Qualitäten von geistiger Klarheit, Einsicht und tiefem Verstehen der Phänomene entfalten.
- Durch Achtsamkeit vermögen wir auf eine experimentelle und undogmatische Art und Weise herauszufinden, wie wir auf bestmögliche Weise für uns und unsere Gesundheit sorgen können, indem wir das Zusammenspiel von Körper und Geist erforschen.
- Dadurch gewinnen wir Erkenntnisse über uns und den Zusammenhang zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln und werden daraufhin unser Leben und Erleben bewusster gestalten können.

So entwickeln wir unsere Selbstheilungskräfte und finden zu unserer Ganzheit zurück.

Mit allen Sinnen wach sein

Achtsamkeit ist eine sehr sinnliche Sache, denn sie bedeutet nichts anderes, als mit allen Sinnen ganz wach und präsent zu sein. Die Sinne sind unsere Tore zur Welt. Durch die Sinne nehmen wir unsere Umwelt und auch das, was in uns geschieht, wahr. Schließen Sie die Augen, haben Sie einen Sinn weniger in Gebrauch. Sie können dann diese Zeilen nicht mehr lesen, Ihr Zimmer nicht mehr betrachten und somit keine

Informationen über die Augen aufnehmen. Damit ist ein Sinnesstor geschlossen.

Die Schulung der Achtsamkeit ist unter anderem eine Schulung unserer Sinne, unserer Wahrnehmungskanäle, wodurch wir wieder lernen, mit uns und dem Leben in unverfälschten, unmittelbaren Kontakt zu kommen und diesen Kontakt zu halten, wie auch immer das Leben sich gestaltet. »Warum sollte ich das tun?«, mögen Sie sich fragen. »Leiden wir nicht alle unter Reizüberflutung, und fühlen wir uns dadurch nicht schon total gestresst? Wäre es nicht viel hilfreicher, unsere Sinne auszuschalten und abstupfen zu lassen, damit ich mehr Ruhe vor den vielen Eindrücken habe?« Eine durchaus nachvollziehbare Überlegung.

Die Schulung der Sinne hilft Ihnen bei der Stressbewältigung auf drei Arten:

1. Je früher Sie die Warnsignale Ihres Körpers wahrnehmen, desto eher können Sie adäquat und heilsam mit der auslösenden Situation umgehen und sind dann wesentlich handlungsfähiger als zu dem Zeitpunkt, an dem Sie vor Wut platzen oder so gestresst sind, dass Sie gar nicht mehr klar denken können.
2. Sie beginnen, mehr wahrzunehmen, was in Ihrem Leben und Ihrem Umfeld funktioniert, erleben wieder die vielen Kleinigkeiten, die das Leben lebenswert machen, die Sie nähren und Ihnen Kraft geben. Das lässt Sie die Negativ-Stress-Brille ablegen und bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Sich für die nährenden Momente zu sensibilisieren schützt vor einem Burnout und hilft Ihnen, neue psychische und körperliche Kräfte für Ihre alltäglichen und nicht alltäglichen Herausforderungen zu schöpfen. Dies alleine ist schon aktive Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
3. Darüber hinaus schulen Sie sich darin, Ihre Sinne bewusst einzusetzen, und machen sich so mit Ihren Wahrnehmungsprozessen vertraut. Sie erlangen die Fähigkeit, Zusammenhänge zwischen Außenreizen und Ihren Reaktionen darauf

im Denken und Fühlen zu erkennen, und können mit etwas Übung Ihre »Grübelketten« unterbrechen oder gar vermeiden. Auf diese Weise verstricken Sie sich weniger in selbstgemachte Dramen und gehen gelassener, entspannter und klarer durchs Leben. Dank der Achtsamkeit behalten Sie den Überblick und die Steuerungsfähigkeit in Ihrem Leben.

Wenn wir einfach nur auf dumpf schalten, was viele zur Stressbewältigung in ihrem Alltag bereits tun, berauben wir uns unserer körpereigenen Stressregulations-Fähigkeiten. Die Natur hat in unserem Bauplan vorgesehen, dass der Körper für uns unangenehme Symptome produziert, wenn sich unsere Lebenssituation dahingehend verändert, dass unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und damit auch potenziell unser Überleben gefährdet sind. Es beginnt erst einmal sehr fein, beispielsweise mit einem kaum merklichen Unbehagen, einem leichten Zusammenziehen der Muskulatur und kann sich bis hin zu Schmerz, Lähmung und der ganzen Palette psychosomatischer Begleiterscheinungen steigern, wenn wir nicht frühzeitig auf das Signal eingehen und unsere jeweilige Situation so weit verändern, dass der Körper das Gefühl bekommt, unter den neuen Gegebenheiten sei unser Überleben wieder gesichert.

Sicherheit wiederum wird durch Wohlgefühl, Zufriedenheit und eine entspannte Muskulatur signalisiert. Fazit: Je stärker das unangenehm empfundene Signal ist, umso stärker empfindet der Körper die Bedrohung und umso länger haben wir in den meisten Fällen bereits in der Situation verharret, ohne uns in Sicherheit gebracht, die Situation verändert oder andere adäquate Bewältigungsstrategien angewendet zu haben. Stattdessen haben wir vielleicht schon lange auf den »nicht richtig funktionierenden« Körper geschimpft, der permanent neue Zipperlein hervorbringt. Können Sie sich vorstellen, wie verzweifelt Ihr Körper ist, wenn er die ganze Zeit versucht, Sie mit all seinen verfügbaren Mitteln darauf hinzuweisen, dass es so nicht weitergehen kann, dass Ihr Leben jetzt mittlerweile wirk-

lich in Gefahr ist, er Sie durch Schmerzen regelrecht anschreit, sich endlich in Sicherheit zu bringen – und Sie machen einfach unbeeindruckt weiter? Na ja, so ganz unbeeindruckt scheint es Sie ja nicht zu lassen, sonst würden Sie vermutlich dieses Buch nicht lesen. Also, lieber Körper, es gibt Hoffnung!

Ausstieg aus dem Autopilot

In unserem geschäftigen Alltagsleben sind unsere Sinne häufig abgestumpft. Es mag sich für den einen oder die andere wie unter einer Käseglocke anfühlen. Das Leben findet zwar statt, aber wir bekommen es nicht sonderlich mit. Wir reagieren auf alles Mögliche, ohne mit dem, was gerade geschieht, in wirklichem Kontakt zu sein. Ohne mitzubekommen, wie wir uns immer tiefer in Stress und Leid verstricken. Wir leben im Autopilot-Modus. MBSR ist eine großartige Methode, um aus diesem Modus auszusteigen und ganz bewusst neue Wege einzuschlagen.

Achtsam sein bedeutet unmittelbar und direkt in Kontakt sein mit dem, was ist, ohne Wertung, ohne Interpretation. Schlicht beobachten, anerkennen, wahrnehmen, ohne sofort darauf zu reagieren. Achtsam sein ist pure Offenheit für alles, was sich jetzt in diesem Moment zeigt. Das heißt nicht, dass Ihnen das, was Sie wahrnehmen, gefallen muss oder Sie es gutheißen. Darum geht es nicht. Es geht nur darum, dass Sie schlicht wahrnehmen, was gerade geschieht und was es in Ihnen auslöst (Gedanken, Gefühle, Stimmungen), ohne sich davor zu verschließen, es abzuwehren oder daran kleben zu bleiben.

Um dies zu üben und auch um Ihnen einen kleinen praktischen Geschmack von Achtsamkeit zu geben, möchte ich Sie zu einer kleinen Reise durch Ihre Sinne einladen, zur Rosinen-Meditation. Diese Übung wird überall auf der Welt in der ersten Kurseinheit des MBSR-Programms praktiziert:

Wiederentdeckung der Sinne – achtsames Essen

Vorbereitung: Für diese Übung brauchen Sie drei Rosinen. Wenn Sie auf Rosinen allergisch reagieren, weichen Sie bitte auf ein anderes Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs aus, das für Sie unbedenklich ist. Sollten Sie Rosinen nur einfach nicht mögen, sie aber vertragen, dann schauen Sie, ob es Ihnen möglich ist, sich zumindest für die Zeit der Übung auf das Experiment einzulassen und sich für neue Rosinen-Erfahrungen zu öffnen. Achten Sie dabei auf Ihre Grenzen. Sie können jederzeit die Übung beenden und müssen nicht alle Stationen bis zum Ende mitgehen. Legen Sie die CD 1 ein, und wählen Sie den Track *Rosinen-Meditation*.

Die Rosinen-Meditation

Legen Sie sich drei Rosinen bereit. Suchen Sie sich eine der drei Rosinen aus, mit der Sie jetzt gerne beginnen möchten, und deponieren Sie die anderen beiden so, dass Sie sich nicht weiter um sie kümmern müssen.

1. Rosine

Nehmen Sie die Rosine zwischen Ihre Finger. Schließen Sie, wenn es Ihnen angenehm ist, die Augen. Beginnen Sie nun, voller Aufmerksamkeit die Rosine zwischen Ihren Fingern zu ertasten. Wie ist die Oberfläche beschaffen ... ist sie rauh oder glatt ... vielleicht etwas klebrig ... ist die Konsistenz weich oder eher fest?

Nun führen Sie die Rosine an Ihre Nase und riechen Sie an ihr. Welche Duftfacetten können Sie wahrnehmen? An was erinnert Sie der Geruch? Vielleicht an Holz, Sonne, Erde, Leder oder Karamell? Oder vielleicht tauchen auch Szenen aus Ihrem Leben auf: Erinnerungen an Oma, an Weihnachten, an die Küche in Ihrem Eltern-

haus, an Käsekuchen ... Was lösen diese Erinnerungen in Ihnen aus? Wehmut oder Freude? Lächeln Sie? Bemerkten Sie schlicht, was in Ihnen geschieht und wie Sie darauf reagieren.

Dann öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich die Rosine genau an. So, als hätten Sie in Ihrem Leben noch nie eine Rosine gesehen. Wie ist die Oberfläche beschaffen, ihre Struktur? Wie bricht sich das Licht auf der Oberfläche der Rosine? Wie ist die Farbigkeit? Ist sie durchgängig gleich, oder gibt es Farbunterschiede? Dann halten Sie die Rosine gegen das Licht. Was können Sie nun sehen und an was erinnert Sie das, was Sie sehen?

Führen Sie nun die Rosine an Ihr Ohr. Wenn Sie sie zwischen Ihren Fingern ein wenig hin und her bewegen oder auch knautschen, was können Sie hören?

Berühren Sie nun mit der Rosine Ihre Lippen und beginnen Sie, die Rosine mit den Lippen zu ertasten. Was können Sie fühlen, vielleicht kitzelt es? Können Sie die Struktur der Rosine ertasten, oder fühlen Sie etwas anderes? Was passiert in Ihrem Mund? Entsteht vielleicht mehr Speichel? Einfach wahrnehmen, was geschieht.

Öffnen Sie nun den Mund und legen Sie die Rosine bewusst auf die Zunge. Schließen Sie den Mund und beginnen Sie, die Rosine mit der Zunge zu erforschen. Bitte noch nicht draufbeißen, erst einmal nur mit der Zunge wahrnehmen. Wie schmeckt sie? Schmeckt sie wie erwartet oder anders, vielleicht sogar gar nicht? Erscheint sie groß oder klein, hart oder weich, kalt oder warm? Verändert sie sich mit der Zeit? Wie reagiert Ihr Mund, erhöht sich der Speichelfluss?