

MARK WILLIAMS
DANNY PENMAN

Das Achtsamkeitstraining



Buch

Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir Wege, um effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Das Wunderwort heißt „Achtsamkeit“: Kurz anhalten, ruhig atmen und Abstand gewinnen. Achtsamkeit jedoch ist nicht nur ein Konzept, es ist eine Lebenseinstellung. Schritt für Schritt zeigen Mark Williams und Danny Penman, wie wir Achtsamkeit in unser Leben integrieren. Ihr Programm, dessen Wirksamkeit auf wissenschaftlichen Untersuchungen basiert, enthält Kurzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Anregungen, eingeschliffene Muster zu durchbrechen. Es lässt sich harmonisch in den Alltag integrieren und eignet sich für jeden, der sich gestresst fühlt und dem Burn-out vorbeugen möchte. Bereits nach acht Wochen stellt sich ein Gefühl tiefer Ruhe ein, und wir entdecken unsere Lebensfreude wieder.

Autoren

Prof. Mark Williams ist einer der wissenschaftlichen Wegbereiter für die Methode »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (MBSR). Als Professor für Klinische Psychologie an der Universität Oxford war er zudem maßgeblich an der Entwicklung der erfolgreichen Therapieform »Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBTC) beteiligt. Von ihm erschien bislang der US-Bestseller »Der achtsame Weg durch die Depression«.

Dr. Danny Penman ist Journalist mit den Schwerpunktthemen Wissenschaft und Gesundheit. Er schreibt für »The Daily Mail«, »New Scientist« sowie andere überregionale Zeitungen und arbeitet für die BBC.

MARK WILLIAMS
DANNY PENMAN

Das Achtsamkeitstraining

20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern

Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Aus dem Englischen
von Ursula Rahn-Huber

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
»Mindfulness. A practical Guide to Finding Peace in a Frantic World«
im Piatkus Verlag, London, Großbritannien.

Die deutsche Erstausgabe erschien 2011 unter dem Titel »Meditation
im Alltag. Gelassenheit finden in einer hektischen Welt« bei Arkana,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2011 der Originalausgabe Professor Mark Williams
und Dr. Danny Penman

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

SSt. Herstellung: cb

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 3978-3-442-22072-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
1 Im Hamsterrad	13
2 Warum greifen wir uns selbst an?.....	31
3 Wach sein in dem Leben, das wir haben	53
4 Das 8-Wochen-Achtsamkeitsprogramm.....	85
5 Erste Achtsamkeitswoche: Achtung, Autopilot! Bitte aufwachen!.....	99
6 Zweite Achtsamkeitswoche: Den Körper im Kopf behalten.....	129
7 Dritte Achtsamkeitswoche: Die Maus im Labyrinth	154
8 Vierte Achtsamkeitswoche: Raus aus der Gerüchteküche.....	184
9 Fünfte Achtsamkeitswoche: Schwierigkeiten annehmen.....	216
10 Sechste Achtsamkeitswoche: Im Gestern gefangen oder im Heute geborgen?.....	246

11 Siebte Achtsamkeitswoche: Wann haben Sie zum letzten Mal getanzt?	279
12 Achte Achtsamkeitswoche: Ihr wildes, kostbares Leben	313
Dank	330
Anmerkungen	332
Quellen	343
Register	346
Die CD zum Buch	352

Vorwort

Alle Welt redet heutzutage von Achtsamkeit. Das ist großartig, denn es herrscht eine allgemeine Sehnsucht, ja ein Hunger nach etwas schwer Fassbarem, das wir für ein erfülltes Leben zu brauchen scheinen. Manchmal ahnen wir womöglich intuitiv, dass das, was uns auf einer tieferen Ebene fehlt, wir selbst sind – unsere Bereitschaft oder Fähigkeit, in unserem Leben »anwesend« zu sein, es also so zu führen, als käme es wirklich darauf an, im Hier und Jetzt präsent zu sein, dem einzigen Moment, den wir überhaupt haben. In den Augenblicken, in denen uns das gelingt, spüren wir, dass wir es wert sind, das Leben so zu führen, und dass wir dazu auch in der Lage sind. Dies ist eine sehr mutige und ausgesprochen wichtige Erkenntnis. Sie kann die Welt verändern. Wer sie gewinnt, dem erschließt sich daraus in jedem Fall etwas zutiefst Erfüllendes und Lebensveränderndes.

Dies vorwegeschickt, sei betont, dass das Praktizieren von Achtsamkeit mehr ist als eine Idee, mehr oder weniger oberflächlich dahingesagt nach dem Motto: »Na klar, ich werde in meinem Leben präsenter sein und weniger urteilen, und dann wird alles besser. Warum bin ich nicht schon früher darauf gekommen?« Gedanken dieser Art sind meist flüchtiger Natur und entfalten nur in den seltensten Fällen eine nachhaltige Wirkung. Es mag auch absolut sinnvoll sein, mehr in der Gegenwart zu leben und weniger zu urteilen, aber allein damit werden wir nicht sehr weit kommen. Genau genommen werden wir mit dieser Art des Denkens unsere eigene Unzulänglichkeit und Ohnmacht nur umso deutlicher empfinden.

Wenn Achtsamkeit ihre Wirkung entfalten und uns überhaupt etwas bringen soll, müssen wir uns ihr mit Leib und Seele verschreiben. Anders ausgedrückt: Es stimmt, was Mark Williams und Danny Penman schreiben – Achtsamkeit will *fortwährend praktiziert* sein. Sie ist eine Lebensform und nicht bloß eine gute Idee, intelligente Methode oder vorübergehende Mode. In der Tat fußt die Praxis der Achtsamkeit auf einer jahrtausendealten Tradition, die gern das »Herz der buddhistischen Meditation« genannt wird, obwohl der Grundgedanke von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit etwas Universales ist.

Dieses Buch beschreibt eingängig und auf wissenschaftlich wie medizinisch fundierte Weise, welch großen Einfluss es auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere emotionale Ausgeglichenheit hat, wenn wir achtsam leben. Da es sich jedoch um eine Lebensform und nicht bloß um eine gute Idee handelt, kann sie nur in einem fortlaufenden Prozess erworben werden, der sich erst im Lauf der Zeit entfalten und vertiefen wird. Eine starke innere Entschlossenheit ist dabei eindeutig von Vorteil – eine Entschlossenheit, die ein gewisses Maß an Hartnäckigkeit und Disziplin ebenso wie die Möglichkeit umfasst, spielerisch und mit möglichst viel Leichtigkeit und Sensibilität an die Sache heranzugehen und sich selbst liebevoll und einfühlsam zu begegnen. Diese Sensibilität in Kombination mit einem beharrlichen, ernsthaften Engagement ist das gemeinsame Kennzeichen aller Achtsamkeitstrainings und -schulungen.

Es kommt sehr darauf an, sich für diesen Weg fachkundige Begleitung zu suchen, denn es steht einiges auf dem Spiel. Letztlich geht es hier um nichts Geringeres als unsere Lebensqualität und die Art und Weise, wie wir unsere

Beziehungen zu unseren Mitmenschen und unserem Planeten gestalten, ganz zu schweigen von dem Maß an Wohlbefinden, innerer Balance, Zufriedenheit und Ganzheitlichkeit, das wir in unserem Alltag gewinnen können. Sie tun gut daran, wenn Sie sich in die erfahrenen Hände von Mark Williams und Danny Penman begeben und sich von ihnen durch das Programm führen lassen, das sie selbst entwickelt haben. Mit seinem klar strukturierten Aufbau – man könnte auch sagen: seiner Architektur – bietet es nicht nur den geeigneten Rahmen, um zu beobachten, was in Ihren Gedanken, Ihrem Körper und Ihrem Leben insgesamt geschieht. Es stellt Ihnen darüber hinaus das notwendige Instrumentarium zur Verfügung, um das, was Ihnen im laufenden Prozess begegnet, auch systematisch und zuverlässig verarbeiten zu können. Das wissenschaftlich fundierte Konzept basiert auf den Erkenntnissen der »Mindfulness-Based Stress Reduction« (in Deutschland bekannt als »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«), kurz MBSR, und der »Mindfulness-Based Cognitive Therapy« (der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie), kurz MBCT. Es bietet ein logisch aufgebautes, spannendes, praktikables 8-Wochen-Programm für jeden, dem seine körperliche und emotionale Gesundheit am Herzen liegt, insbesondere in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit. Mir persönlich gefallen vor allem die einfachen und doch radikalen »Gewohnheitsbrecher«, die in diesem Buch vorgestellt werden. Sie sind speziell darauf ausgerichtet, einige der tief in unserem Unbewussten verankerten Gedanken- und Verhaltensmuster ans Licht zu bringen und aufzubrechen, die uns unbewusst in einem eng gesteckten Rahmen gefangen halten, der definitiv nicht unserem ganzen Potenzial entspricht.

Und während Sie sich von den Autoren an die Hand nehmen und durch das Programm führen lassen, nehmen Sie sich gleichzeitig – was noch wichtiger ist – selbst an die Hand, indem Sie die Anregungen entschlossen aufgreifen, die angebotenen formellen und informellen Übungen und Gewohnheitsbrecher durchführen und ausprobieren, was passiert, wenn Sie in die Achtsamkeit kommen und mit Wohlwollen und Mitgefühl auf andere Menschen zugehen, auch wenn Ihnen dies anfangs womöglich etwas gekünstelt erscheinen mag. Letztlich läuft diese Art von Engagement auf einen Akt des radikalen Vertrauens und Glaubens an sich selbst hinaus. In Verbindung mit dem hier angebotenen inspirierenden Programm könnte dies wirklich die Chance Ihres Lebens sein – eine Chance, die Zügel in diesem »Erdendasein« wieder selbst in die Hand zu nehmen und das Leben von Augenblick zu Augenblick in vollen Zügen zu genießen.

Ich schätze Mark Williams seit Jahren als Kollegen, Koautor und guten Freund. Er ist einer der weltweit führenden Forscher auf dem Gebiet der Achtsamkeitsschulung und einer der Pioniere in deren Entwicklung und Verbreitung. Gemeinsam mit John Teasdale und Zindel Segal hat er die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie entwickelt, die vielen Studien zufolge bei Patienten mit schweren depressiven Verstimmungen sehr gute Wirkungen zeigt und das Risiko eines Rückfalls in die Depression dramatisch reduziert. Des Weiteren hat Mark Williams das Oxford Mindfulness Centre gegründet sowie bereits einige Zeit zuvor das Centre for Mindfulness Research and Practice an der Universität von Bangor in Nordwales. Beide Zentren sind führend in der Erforschung und klinischen Ausbildung im Bereich der achtsamkeitsbasierten

Therapien. Nun legt er gemeinsam mit dem Journalisten Danny Penman diesen ausgesprochen praktischen und praktikablen Leitfaden zur Achtsamkeitsschulung vor. Mögen Sie größten Nutzen aus diesem Programm und der darin enthaltenen Einladung ziehen und endlich das »wilde und kostbare Leben« führen, das Ihnen zusteht.

*Jon Kabat-Zinn
Boston, Massachusetts
im Dezember 2010*

Kapitel 1

Im Hamsterrad



Wann lagen Sie zum letzten Mal wach im Bett und haben mit Ihren Gedanken gerungen – haben sich verzweifelt bemüht, Ihren Geist zur Ruhe zu bringen, ihn einfach *still* werden zu lassen, um endlich einschlafen zu können? Aber was Sie auch anstellten, nichts funktionierte. Wenn Sie versuchten, die Gedanken aus Ihrem Kopf zu verbannen, schienen sie dadurch erst recht auf Touren zu kommen und sich explosionsartig zu vermehren. Je stärker Sie sich einzureden versuchten, dass es nichts bringt, sich den Kopf zu zermartern, desto mehr Dinge tauchten auf, über die Sie sich auch noch Sorgen machen konnten. Kaum hatten Sie Ihr Kopfkissen neu zurechtgerückt und sich auf die andere Seite gewälzt, um eine bequemere Lage zu finden, gingen die Grübelbeleien weiter. Und je mehr die Nacht auf diese Weise voranschritt, desto mehr schwanden Ihnen die Kräfte. Sie fühlten sich immer elender und wie gerädert. Als der Wecker schließlich schrillte, waren Sie erschöpft, schlecht gelaunt, völlig durch den Wind.

Kaum waren Sie aufgestanden, hatten Sie genau das gegenteilige Problem – Sie wollten hellwach sein, mussten aber andauernd gähnen. Sie schleppten sich zur Arbeit, waren jedoch kaum präsent. Sie konnten sich nicht konzentrieren. Ihre Augen waren gerötet, Ihre Lider geschwollen. Der ganze Körper tat Ihnen weh, und der

Kopf war leer. Sie starrten stundenlang die Papierstapel auf Ihrem Schreibtisch an in der Hoffnung, dass Ihnen etwas – *irgendetwas* – einfallen und die Kraft geben würde, Ihr Tagespensum zu bewältigen. In Besprechungen konnten Sie kaum die Augen aufbehalten, geschweige denn, irgendeinen halbwegs intelligenten Beitrag zum anstehenden Thema leisten. Es war ein Gefühl, als würde Ihnen das Leben durch die Finger rinnen ... allein dadurch fühlten Sie sich noch nervöser, gestresster und erschöpfter.

In diesem Buch geht es darum, wie Sie in dieser hektischen Welt ungeachtet aller Sorgen und Nöte Ruhe und Gelassenheit finden. Oder besser gesagt: wie Sie sie *wiederfinden*, denn tief im Inneren verfügen wir alle über Quellen des Friedens und Wohlbefindens, wie festgefahren und verzweifelt wir uns auch immer fühlen mögen. Wir brauchen nur die Mauern einzureißen, die wir mit unserer hektischen, ruhelosen Lebensweise um sie herum errichtet haben.

Wir wissen um diese Tatsache, weil wir – gemeinsam mit unseren Kollegen – in über dreißigjähriger Forschungstätigkeit an der Universität von Oxford und anderen Institutionen rings um den Globus das Phänomen von Unruhe, Stress und Depression untersucht haben. Während dieser Arbeit sind wir dem Geheimnis des Glücks auf die Spur gekommen und haben entdeckt, wie sich Ängste, Stress, Erschöpfung und sogar ausgeprägte Depressionen erfolgreich in den Griff bekommen lassen. Die Rede ist hier von jener Form des Glücks und des inneren Friedens, die uns gewissermaßen »in Fleisch und Blut übergeht« und uns eine tiefe, echte Liebe zum Leben schenkt – eine Liebe, die all unser Tun durchdringt

und uns hilft, besser mit den ärgsten Widrigkeiten umzugehen, mit denen uns der Alltag konfrontiert.

Es ist ein Geheimnis, das früher einmal durchaus zum Gemeingut gehörte und um das man in manchen Kulturen auch heute noch weiß. Doch in unserer westlichen Welt haben die meisten vergessen, wie es sich gut und in Freude leben lässt. Ja, oft ist es noch schlimmer: Wir bemühen uns so angestrengt, glücklich zu sein, dass uns die wichtigsten Dinge im Leben entgehen und wir uns um genau den Frieden bringen, nach dem wir uns so sehr sehnen.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu zeigen, wo wahres Glück, innere Ruhe und Zufriedenheit zu finden sind und wie Sie das alles in Ihrem Alltag wiederentdecken können. Es soll Sie lehren, sich nach und nach aus Unruhe und Stress, emotionaler Unausgewogenheit und Erschöpfung zu befreien. Wir versprechen keine ewige Glückseligkeit. Jeder macht in seinem Dasein Phasen des Schmerzes und des Leids durch, und es wäre naiv und gefährlich, etwas anderes zu behaupten. Und doch ist es möglich, eine Alternative zu dem rastlosen Kampf zu finden, der unser tagtägliches Leben so weitgehend beherrscht.

Auf den folgenden Seiten und in der Begleit-CD zu diesem Buch bieten wir Ihnen einige einfache Übungen an, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Sie basieren auf der Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), die aus der inspirierenden Arbeit von Jon Kabat-Zinn vom University of Massachusetts Medical Center hervorgegangen ist. Ursprünglich entwickelt wurde das MBCT-Programm von Professor Mark Williams (Koautor dieses Buches), John Teasdale

(Cambridge) und Zindel Segal (Toronto). Es zielte darauf ab, Patienten, die wiederholt an schweren Depressions- schüben litten, zur Genesung zu führen. Seine Wirksamkeit wurde in klinischen Studien nachgewiesen. Es halbiert das Rückfallrisiko für Menschen, die eine Vorgeschichte von schwersten Depressionen haben, und wirkt mindestens ebenso effizient wie Antidepressiva, jedoch ohne deren unerwünschte Nebenwirkungen. In der Tat ist es so erfolgreich, dass es heute in Großbritannien zu einer der meistempfohlenen Behandlungen des National Institute of Clinical Excellence gehört.

Kernstück der MBCT-Technik ist eine Meditationsform, die bis vor kurzem im Westen weitgehend unbekannt war. Die Achtsamkeitsmeditation ist so wunderbar einfach, dass wir alle sie nutzen können, um zu unserer angeborenen Daseinsfreude zurückzufinden. Dies ist nicht nur grundsätzlich von Vorteil, sondern kann zudem verhindern, dass wir über häufig auftretende Symptome wie innere Unruhe, Stress und Traurigkeit in eine Abwärtsspirale geraten, die in lange Phasen der Freudlosigkeit und Erschöpfung oder sogar in ernsthafte klinische Depressionen mündet.

1-Minuten-Meditation

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit gerader Rückenlehne. Wenn möglich, rücken Sie auf der Sitzfläche ein wenig nach vorn, sodass Ihre Wirbelsäule aufrecht ist. Stellen Sie die Füße flach auf dem Boden auf. Schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, wie er in Ihren Körper

ein- und aus ihm ausströmt. Spüren Sie in jedes Einatmen und Ausatmen hinein. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Es besteht keine Notwendigkeit, irgendetwas an Ihrem Atem zu verändern.

3. Mag sein, dass Ihre Gedanken nach einer Weile abzuschweifen beginnen. Wenn Sie es bemerken, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zu Ihrem Atem zurück, ohne sich darüber zu grämen – zu erkennen, dass der Geist zu wandern begonnen hat, und ihn zurückzuholen, ohne sich dafür zu kritisieren, ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitsmeditation.
4. Vielleicht wird Ihr Geist mit der Zeit ruhig wie ein stiller See – vielleicht aber auch nicht. Es kann sein, dass sich ein Gefühl des absoluten Friedens einstellt, Sie es aber nur einen kurzen Moment lang halten können. Doch selbst wenn Sie sich ärgern oder frustriert sein sollten, werden Sie merken, dass auch solche Empfindungen ebenso flüchtig sein können. Was immer geschieht, nehmen Sie alles so an, wie es ist.
5. Nach einer Minute öffnen Sie langsam die Augen und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Eine Meditation besteht im Wesentlichen darin, mit ganzer Aufmerksamkeit zu beobachten, wie der Atem in den Körper ein- und wieder aus ihm ausströmt. Die Konzentration auf den Atem ermöglicht es uns zu beobachten, wie in unserem Geist ein Gedanke nach dem anderen entsteht, und wir lernen ganz allmählich, einen nach dem anderen ziehen zu lassen, ohne dagegen anzukämpfen. Wir merken, dass Gedanken ohne unser Zutun kommen und gehen, dass *wir* nicht unsere Gedanken *sind*. Wir können zusehen, wie sie scheinbar aus heiterem Himmel in unserem Kopf auftauchen und schon kurze Zeit später wie Luftblasen zerplatzen. Mit der Zeit stellt

sich dabei ein tiefes Verständnis dafür ein, dass Gedanken und Gefühle (einschließlich der unangenehmen) vorübergehend sind. Sie kommen und gehen, und letztlich haben wir es in der Hand, ob wir auf sie reagieren wollen oder nicht.

Achtsam zu sein heißt zu beobachten, ohne zu kritisieren; es bedeutet, uns selbst gegenüber mitfühlend zu sein. Wenn Unglück oder Stress in der Luft liegen, lernen wir, solche Gefühle nicht persönlich zu nehmen, sondern sie wie dunkle Wolken am Himmel zu betrachten und mit wohlwollendem Interesse zuzuschauen, wie sie weiterziehen. Achtsamkeit in diesem Sinne ermöglicht uns, negative Gedankenmuster abzufangen, bevor sie uns in eine Abwärtsspirale hineinziehen können. Auf solche Weise beginnen wir, unser Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Im Laufe der Zeit stellen sich durch die Schulung der Achtsamkeit langfristige Veränderungen in der Stimmungslage und dem Maß an innerer Zufriedenheit und Wohlbefinden ein. Wissenschaftlichen Studien zufolge beugt sie nicht nur Depressionen vor, sondern beeinflusst positiv die zerebralen Muster, die alltäglichen Gefühlen wie Unruhe, Stress, Depression und Reizbarkeit zugrunde liegen, weil wir sie, wann immer sie auftreten, leichter wieder auflösen können. Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, seltener zum Arzt gehen und weniger Tage im Krankenhaus verbringen. Die Gedächtnisleistung verbessert sich, die Kreativität wächst, und die Reaktionszeiten verkürzen sich.