

Im Knaur Taschenbuch Verlag ist bereits folgender Titel des Autors erschienen:

Im Alltag Ruhe finden

Über den Autor:

Prof. Jon Kabat-Zinn, geboren 1944 in New York, ist ein weltweit angesehener Meditationslehrer und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts. Ihm ist es als Erstem gelungen, die Achtsamkeitspraxis systematisch in die medizinische Betreuung zu integrieren. Außerdem gehört er zu den wenigen ausgewählten Wissenschaftlern, die bei dem vom Dalai Lama ins Leben gerufenen Mind and Life Institute mitarbeiten.

JON KABAT-ZINN

Gesund durch Meditation

Das große Buch der Selbstheilung
mit MBSR

Aus dem amerikanischen Englisch
von Horst Kappen

KNAUR 
MENSSANA

Dieses Buch ist eine vom Autor genehmigte
gekürzte Fassung von *Gesund durch Meditation*.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständig überarbeitete Neuauflage 2013
© 1990/2013 Jon Kabat-Zinn
© 1990 Vorwort: Thich Nhat Hanh
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2011/2013 Vollständige Ausgabe: O. W. Barth Verlag
© 2013 Knaur Taschenbuch
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: Horst Kappen
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: © FinePic®, München
Satz: pagina GmbH, Tübingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-87568-1

Dieses Buch beschreibt das MBSR-Programm der Stress Reduction Clinic des University of Massachusetts Medical Center. Sein Inhalt ist weder durch die University of Massachusetts autorisiert, noch spiegelt er deren offizielle Position wider.

Die hier gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zu Rate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie in Frage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Abwandlung bedürfen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

*Für
Myla,*

*für
Will, Naushon und Serena,*

*für
Asa, Toby und Teresa,*

für Sally,

*für
alle Menschen in der Stress Reduction Clinic,
die bereit waren, sich der ganzen Katastrophe
des Lebens zu stellen und daran zu reifen,*

*für
alle früheren, gegenwärtigen und künftigen Teilnehmer
am MBSR-Programm und anderen Achtsamkeitskursen*

*und für
die Lehrer und Erforscher der Achtsamkeit
auf der ganzen Welt – vor deren Engagement,
Aufrichtigkeit und liebender Hingabe an ihre Arbeit
ich mich tief verneige.*

Inhalt

Geleitwort	13
Vorwort von Thich Nhat Hanh	15
Vorwort zur zweiten, revidierten Ausgabe	17
Einführung: Der Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit	29

Teil I – Die Übung der Achtsamkeit

1. Das Leben besteht aus Augenblicken	51
2. Grundlagen der Achtsamkeitsübung: innere Einstellung und Engagement	67
3. Der Atem: ein starker Verbündeter im Heilungsprozess	84
4. Die Sitzmeditation: Fühlungnahme mit dem Sein	95
5. Im Körper sein: die Body-Scan-Meditation	112
6. Yoga ist Meditation	128
7. Die Gehmeditation	151
8. Ein Tag voller Achtsamkeit	157
9. Achtsamkeit im Alltag: ganz im Tun sein	169
10. Der Einstieg in die Meditationspraxis	172

Teil II – Paradigmenwechsel:

Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit

11. Das neue Paradigma	185
------------------------------	-----

12. Die Illusion des Getrenntseins und das Durchscheinen der Ganzheit	190
13. Heilung.	207
14. Medizin und Gesellschaft auf dem Weg zu einem neuen Gesundheitsmodell	220
15. Die Einheit von Körper und Geist: Wie sich Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle auf Gesundheit und Krankheit auswirken	238
16. Verbundensein und Zusammenhang	255

Teil III – Stress

17. Die Komplexität des Phänomens »Stress«	271
18. Nichts ist so sicher wie der Wandel	281
19. Gefangen in der Stressreaktion.	290
20. Der achtsame Umgang mit Stress.	318

Teil IV – Achtsamkeit in der Praxis: Das Annehmen der ganzen Katastrophe

21. Sie sind nicht der Schmerz	333
22. Achtsamkeit und chronische Schmerzen	350
23. Emotionaler Schmerz	364
24. Angst, Furcht und Panik	378

Teil V – Der Weg der Achtsamkeit

25. Ein neuer Anfang	391
26. Die Vertiefung der formalen Meditationspraxis . .	396

27. Die Vertiefung der nichtformalen Meditationspraxis	405
28. Der Weg der Achtsamkeit	415
Nachwort	423
Dank	429
Muster-Tagebuch 1: angenehme/unangenehme Erfahrungen	437
Muster-Tagebuch 2: schwierige Gesprächsverläufe	438
Literatur	439
Hinweise zu Übungs-CDs	446
Anmerkungen	449
Personen- und Sachregister	453

Geleitwort

Es ist mir eine große Freude, mich mit diesem Grußwort an die deutschsprachige Lesergemeinde zu wenden, zu der ich seit langem eine besondere Verbindung habe, auch wenn ich weit von ihr entfernt lebe. Im Laufe der Jahre habe ich viele Male Deutschland, Österreich und die Schweiz bereist, um dort Vorträge zu halten und Ausbildungs-Retreats zu leiten. Dabei kam es zu vielen Begegnungen mit Menschen, die es sich in diesen Ländern zur Aufgabe machen, den MBSR-Ansatz oder andere an der Achtsamkeit orientierte Übungsmethoden in ihr Leben und ihre Arbeit zu integrieren – Kontakte, aus denen sich oftmals echte Freundschaften entwickelt haben.

Die erste deutsche Ausgabe dieses Buches erschien im April 1990 fast gleichzeitig mit der ersten englischen Originalausgabe und war damit auch die erste Übertragung in eine andere Sprache. Das ist für mich kein Zufall, sondern Ausdruck des großen Interesses, das in Ihrem Kulturraum an der Arbeit mit der Achtsamkeit, ihren therapeutischen Möglichkeiten und ihrem Wert für unser gesamtes Leben besteht.

Vielleicht haben Sie die Bedeutung der Achtsamkeit für Gesundheit und Krankheit, für den Umgang mit Stress und Schmerz längst schon für sich entdeckt. Vielleicht ist Ihr Interesse daran auch erst vor kurzem erwacht. Wie dem auch sei, meine Hoffnung ist, dass diese zweite, aktualisierte Ausgabe, nahezu fünfundzwanzig Jahre nach dem ersten Erscheinen von *Full Catastrophe Living*, für Sie von Nutzen sein wird.

Möge Ihre Achtsamkeitsübung an Tiefe und Kraft gewinnen,
möge sie Ihrem Leben und Ihrer Arbeit zugutekommen, in
jedem Augenblick eines jeden Tages.

Jon Kabat-Zinn

Lexington, Massachusetts, im April 2013

Vorwort

Dieses lesenswerte, lebensnahe Buch wird dem Leser auf vielerlei Weise zum Nutzen gereichen, denn es veranschaulicht die praktischen Aspekte der Meditation in einer leicht verständlichen Art und Weise. Meditation ist keineswegs etwas Weltfremdes, vielmehr hat sie ganz konkret mit unserem Leben und Alltag zu tun. Mit ihr eröffnen sich sogar gleich zwei Wege: einer, der von der Welt zum Dharma führt, und ein zweiter, der vom Dharma zur Welt führt.

Wenn das Dharma sich für unser tägliches Leben als nützlich erweist, wenn es uns hilft, das Leben zu meistern, dann ist es echtes Dharma. Dieses Buch ist daher eine wirkliche Lebenshilfe. Ich danke dem Autor dafür, dass er es geschrieben hat.

Thich Nhat Hanh

Vorwort zur zweiten, revidierten Ausgabe

Willkommen zur Neuauflage von *Full Catastrophe Living*. Zweierlei hat mich bewogen, das Buch nach fünfundzwanzig Jahren erstmalig einer Revision zu unterziehen: Einerseits galt es, den Text inhaltlich auf den neuesten Stand zu bringen; andererseits – und das ist angesichts der vielen Jahre, die seither verstrichen sind, vielleicht der wichtigere Aspekt – ging es mir darum, eine noch präzisere Anleitung zur Meditation zu bieten, eine vertiefte Beschreibung der Möglichkeiten, mit dem menschlichen Leben und Leiden auf achtsame Weise umzugehen. Die Aktualisierung erwies sich als notwendig, da die wissenschaftlichen Forschungen zur Achtsamkeit und zu ihren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden in diesem Zeitraum einen gewaltigen Zuwachs erfahren haben. Je mehr ich aber in die Arbeit am Text hineinkam, desto spürbarer wurde es für mich, dass die grundlegende Botschaft des Buches, sein eigentlicher Inhalt im Wesentlichen erhalten bleiben musste. Daher habe ich mich darauf beschränkt, die Ausführungen dort, wo es angebracht war, zu ergänzen und zu verdeutlichen. Nach wie vor sollte es vor allem um die Achtsamkeit als inneres Abenteuer gehen. Letztlich bleibt das Buch also das, als was es von Anfang an gedacht war: ein praktischer und allgemeinverständlicher Leitfaden zur Kultivierung der Achtsamkeit mit ihrer verwandelnden Kraft und zutiefst optimistischen Sicht des menschlichen Wesens.

Seit meiner allerersten Begegnung mit der Übung der Achtsamkeit war ich überrascht und ermutigt von den wohl-tuenden Auswirkungen, die sie in meinem eigenen Leben hatte. Und dieses Grundgefühl hat in den gut fünfundvierzig

Jahren, seit ich begonnen habe, mich in ihr zu üben, nichts von seiner Intensität verloren. Im Gegenteil: Es hat nur an Tiefe und Beständigkeit gewonnen, wie eine alte, verlässliche Freundschaft, die sich auch in noch so schweren Zeiten bewährt und uns gerade dadurch mit großer Demut erfüllt.

Als ich noch an der ersten Textausgabe arbeitete, riet mir mein Lektor davon ab, das Wort »Katastrophe« in den Titel aufzunehmen, weil viele Menschen allein durch den Ausdruck abgeschreckt werden könnten. Also bemühte ich mich redlich, einen anderen Titel zu finden. Ich ersann und verwarf Dutzende von Alternativen. *Die heilende Kraft der Achtsamkeit* war einer der Favoriten. Gewiss brachte diese Überschrift zum Ausdruck, worum es in dem Buch ging. Aber der ursprüngliche Titel *Full Catastrophe Living* stellte sich hartnäckig wieder ein. Er ging mir einfach nicht aus dem Kopf. Der Grund dafür wird bald deutlich werden.

Schließlich blieb es bei dem Titel, und das war gut so. Noch heute kommen Menschen auf mich zu, um mir zu sagen, dass das Buch ihnen selbst, einem Verwandten oder einem Freund buchstäblich das Leben gerettet habe. Bill Moyers, der als Teil seiner PBS¹-Serie *Healing and the Mind* eine TV-Dokumentation über unser Übungsprogramm gedreht hatte, erzählte mir, dass er während der Berichterstattung über den Feuersturm von Oakland im Jahr 1991 Zeuge wurde, wie ein Mann es an sich gedrückt hielt, nachdem sein Haus in Flammen aufgegangen war. Und wer aus New York ist, scheint den Titel ohnehin auf Anhieb zu verstehen.

Eine Resonanz wie diese ist es, die mir bestätigt, was ich seit den Anfängen der Arbeit in der Stress Reduction Clinic gespürt habe, als ich erstmals die wohltuenden Auswirkungen beobachten konnte, die die Übung der Achtsamkeit auf unsere Patienten hatte. Ganz offensichtlich geht von der Pfl-

ge der Aufmerksamkeit etwas Heilendes und tief Verwand-
delndes aus, eine Kraft, die in der Lage ist, uns unser Leben
zurückzugeben, nicht in einem romantisch-weltfremden
Sinn, sondern weil aufgrund unseres ursprünglichen Wesens
als Mensch – um mit William James, dem »Vater« der ame-
rikanischen Psychologie zu sprechen – »... wir alle einen
nährenden Quell der Lebenskraft in uns tragen, von dem wir
kaum zu träumen wagen«.

Hier ist von ur-menschlichen Ressourcen die Rede, die in
der Tiefe unseres Wesens verborgen sind wie ein unterirdi-
sches Gewässer oder ein Mineralvorkommen, das im Felsge-
stein des Planeten eingeschlossen liegt. Wir können uns die-
se Ressourcen erschließen und nutzbar machen, Ressourcen,
die uns erlauben, unser Leben zu transformieren. Wie aber
geschieht diese Verwandlung? Sie ergibt sich unmittelbar aus
unserer Fähigkeit, eine weitere Perspektive zu gewinnen, uns
bewusst zu werden, dass wir größer sind, als wir zu sein glau-
ben. Sie folgt unmittelbar daraus, dass wir uns in der Tiefen-
dimension unseres Seins wahrnehmen und annehmen, mit
der ganzen Bedeutung dessen, wer und was wir *in Wirklich-
keit* sind. Und wie sich herausstellt, beruhen alle diese in uns
liegenden zutiefst menschlichen Kräfte auf unserer Fähigkeit
zu einem im Leib verankerten Gewahrsein (*embodied aware-
ness*)², auf unserem Vermögen, unsere Verbindung zu diesem
Gewahrsein bewusst zu *entdecken* und zu *entwickeln*. Wir ge-
langen dahin, indem wir auf eine ganz besondere Weise auf-
merksam sind, und zwar gezielt im gegenwärtigen Moment
und ohne zu werten.

Diese Dimension des Seins war mir seit meinen eigenen
Meditationserfahrungen vertraut, lange bevor das Phäno-
men »Achtsamkeit« wissenschaftlich erforscht wurde. Und
es würde für mich nichts von seiner Bedeutung verlieren,
selbst wenn sich eine solche Wissenschaft niemals entwickelt

hätte. Die Praxis der Achtsamkeit oder Meditation steht für sich selbst, besitzt ihre eigene überzeugende Logik, ihre eigene empirische Gültigkeit – etwas, das sich nur von innen heraus erfahren lässt, indem man sie über einen gewissen Zeitraum im eigenen Leben kultiviert und sich dabei der Führung derer anvertraut, die diesen Weg vor uns beschritten haben. Sie können uns zeigen, worauf wir zu achten haben und auch, worauf wir entlang des Weges gefasst sein müssen. Anleitung in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht einen Verlust an eigener Kreativität oder die Verleugnung der einmaligen Lebensumstände, in denen jeder von uns sich vorfindet. Im Gegenteil. Was sie uns bieten kann, ist die zuverlässige Begleitung bei einem Prozess, der uns lehrt, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, auch wenn uns das manchmal unmöglich erscheint. Wie ich hoffe, werden dieses Buch und das MBSR*-Programm, das in ihm beschrieben ist, ihren Lesern in diesem Sinne von Nutzen sein als eine Landkarte, die in unbekanntem und manchmal bedrohlich erscheinendem Gelände den Weg weist. Im selben Sinn ist auch die Literaturliste im Anhang gemeint: Die ausgewählten Bücher sollen als mögliche Begleiter auf einer Entdeckungsreise in das Reich der Achtsamkeit verstanden sein. Letztlich handelt es sich um nichts Geringeres als das Abenteuer, ein erfülltes Leben zu leben oder, besser gesagt, zu ihm zu *erwachen*.

Beim Einführungsgespräch in der Stress Reduction Clinic sagen wir unseren Patienten häufig:

»Aus unserer Sicht haben Sie, solange Sie atmen, mehr gesunde als kranke Anteile in sich, egal, was alles mit

* *Mindfulness-Based Stress Reduction*: der auf Achtsamkeit beruhende Abbau von Stress, kurz: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Ihnen nicht stimmt. Vieles von dem, was gesund in uns ist, beachten wir entweder gar nicht, vernachlässigen wir oder nehmen es als selbstverständlich hin. Innerhalb der kommenden acht Wochen werden wir daher diese gesunden Anteile in Ihnen, in der Form gezielter Aufmerksamkeit, mit Energie versorgen. Die andere, »kranke« Seite überlassen wir inzwischen der Klinik mit ihrer Ärzteschaft und warten einfach ab, was geschieht.«

Dabei zeigt sich, dass es ein sehr gesundes und heilsames »Tun« ist, auf diese neue Weise wach und aufmerksam zu sein, obwohl es sich, wie wir noch sehen werden, keineswegs um ein *Tun* im herkömmlichen Sinn handelt oder darum, irgendwohin zu gelangen. Es geht vielmehr um ein *Sein* und darum, sich so anzunehmen, wie man jetzt schon ist. Es geht darum, die in diesem Ansatz liegende Fülle und sein reiches Potenzial für sich selbst zu entdecken. Dabei markiert das als MBSR bekannte Acht-Wochen-Programm zum Abbau von Stress lediglich einen Anfang. Das eigentliche Abenteuer ist und bleibt das eigene Leben. MBSR ist gewissermaßen eine Durchgangsstation und hoffentlich ein Sprungbrett in eine neue Art des Seins, bei der man in Kontakt ist mit den Dingen, wie sie nun einmal sind.

Während meiner jahrzehntelangen eigenen Meditationspraxis und »weltlichen« Arbeit habe ich gelernt, die Übung der Achtsamkeit als einen radikalen Akt zu begreifen – als eine radikale Maßnahme mentaler Gesundheit, des Mitgefühls mit sich selbst und letztlich der Liebe. Dazu gehört die Bereitschaft, sich selbst zu begegnen, mehr im gegenwärtigen Augenblick zu leben, von Zeit zu Zeit innezuhalten und einfach zu sein, anstatt sich in endlosem Tun zu verausgaben

und darüber zu vergessen, wer der Urheber all dieses Tuns ist und welchem Sinn es eigentlich dient. Es hat damit zu tun, unsere Gedanken nicht einfach für bare Münze zu nehmen und uns nicht ohne weiteres den Gefühlsstürmen hinzugeben, die häufig genug nur den Schmerz und eigenes wie fremdes Leid vergrößern. Diese Einstellung dem Leben gegenüber stellt in der Tat auf jeder Ebene einen radikalen Akt der Liebe dar. Es gehört zur Schönheit dieser Haltung, dass sie von uns keinerlei *Tun* verlangt, sondern lediglich, dass wir aufmerksam, wach und bewusst sind – Dimensionen des Seins, die immer schon das ausmachen, wer und was wir sind.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wie jede andere Fähigkeit durch Übung entwickelt werden kann. Wir können sie uns auch als einen Muskel denken. Der Achtsamkeits-Muskel wird durch Gebrauch sowohl kräftiger als auch geschmeidiger und beweglicher. Und wie ein richtiger Muskel lässt sich auch unsere Achtsamkeit am besten anhand eines gewissen Widerstands trainieren, durch den sie gefordert und gekräftigt wird. Unser Körper, unser Geist und der Stress, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind, versorgen uns in dieser Hinsicht mit einer Menge an Widerständen, mit denen wir arbeiten können. Was sich in unserem Geist abspielt, hat möglicherweise größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden als das, was wir in einem gegebenen Moment tatsächlich tun und erfahren. Wenn wir dies erkennen, so hat das weitreichende Folgen nicht allein für unser Selbstverständnis als Mensch, sondern auch für die Vorstellung, die wir uns – in sehr konkreter, persönlicher und sogar intimer Weise – davon machen, was es bedeutet, gesund und wahrhaft glücklich zu sein.

Für unsere praktischen Belange definiere ich Achtsam-

keit, wie später noch deutlicher wird, als *die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt*. Gewahrsein ist nicht dasselbe wie Denken. Es ist eine andere, das übliche Denken ergänzende Form von Intelligenz. Darüber hinaus sind wir in der Lage, unser Denken seinerseits zum Gegenstand dieses Gewahrseins zu machen, womit wir eine gänzlich neue Perspektive auf unsere Gedanken und ihren Inhalt gewinnen. Und ebenso wie sich unser Denken entwickeln und verfeinern kann, so kann sich auch unser Zugang zur Ebene des Gewahrseins weiterentwickeln und verfeinern. Es entwickelt sich, indem wir es bewusst pflegen und unser Vermögen zu aufmerksamer und unterscheidender Wahrnehmung trainieren, ganz so, wie wir unsere Muskeln trainieren würden.

Im asiatischen Sprachraum werden Mind/Geist und Heart/Herz in der Regel mit demselben Wort bezeichnet. Und wenn wir hier von *Achtsamkeit (mindfulness)* sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des *Herzens (heartfulness)*. Wenn wir uns daher, sooft von Achtsamkeit die Rede ist, nicht auch in unserem Herzen angesprochen fühlen, werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit das Wesentliche verfehlen. Achtsamkeit ist nicht bloß ein begriffliches Konzept oder eine gute Idee. Sie ist eine Form zu *sein*. Und das Synonym *Gewahrsein (awareness)* bezeichnet eine Art des Wissens, das schlichtweg umfassender als bloßes Denken ist. Es bietet uns weitaus mehr Wahlmöglichkeiten, wie wir unser Verhältnis zu dem, was sich in unserem Geist, unserer Seele, unserem Körper und in unserem Leben begibt, gestalten wollen. Gewahrsein geht über begriffliches oder intellektuelles Wissen hinaus, steht der Weisheit näher und damit auch der Freiheit, die sie verleiht.