

Das Praxisbuch der
ACHTSAMKEIT

Sarah Silverton

Das Praxisbuch der ACHTSAMKEIT

Wirksame Selbsthilfe bei Stress

Mit einem Vorwort
von Jon Kabat-Zinn

Aus dem Englischen
von Karin Petersen

Kösel

Titel der Originalausgabe:

»The Mindfulness Breakthrough: The Revolutionary Treatment for Stress, Anxiety and Depression«, Watkins Publishing, an imprint of Duncan Baird Publishers Ltd., London, UK

HINWEIS: Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eventuell notwendige professionelle medizinische Beratung oder Behandlung dar. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung irgendwelcher Art seitens des Verlags oder der Autorinnen wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2012 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © Duncan Baird Publishers 2012

Kapitel 1, 2, 3, 4, 9 und »Mit Schwierigkeiten arbeiten«: Text Copyright © Sarah Silverton 2012

Kapitel 6, 7: Text Copyright © Eluned Gold 2012

Kapitel 5, 8: Text Copyright © Vanessa Hope 2012

Zum Copyright der Fotos siehe Seite 184, die als Erweiterung dieses Copyrights gilt

Umschlag: Monika Neuser

Umschlagmotiv: getty images, Martin Ruegner

Manufactured in Singapore by Imago

ISBN 978-3-466-30967-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter:

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn 6

Einleitung 7

TEIL I ACHTSAMKEIT

VERSTEHEN

1. EINFÜHRUNG IN ACHTSAMKEIT

Die Entwicklung von

Achtsamkeit 12

Achtsamkeit erleben 18

Achtsamkeit und das Gehirn 22

Achtsamkeit im Alltag 24

Positive Auswirkungen von

Achtsamkeit 28

2. ACHTSAM AUFMERKSAM SEIN

Unsere Aufmerksamkeit auf unsere

Erfahrung richten 32

Der Geist im Handlungs- und

im Seins-Modus 36

3. ACHTSAMKEIT ÜBEN

Gewahrsein für den Alltag

entwickeln 48

Der abschweifende Geist 52

Körperempfindungen erforschen 54

Achtsame Körperwahrnehmung 58

Achtsame Bewegung 66

TEIL II ACHTSAM

UMGEHEN MIT

HERAUSFORDERUNGEN

Mit Schwierigkeiten arbeiten 74

4. ACHTSAMKEIT UND DEPRESSIONEN

Symptome einer Depression 82

Ursachen von Depressionen 84

Unsere Sicht auf Erfahrungen 86

Der Umgang mit Depressionen 88

Der achtsame Umgang mit

Erfahrungen 90

5. ACHTSAMKEIT BEI STRESS UND ANGST

Wie wir mit Stress und Angst

umgehen können 100

Körperliche Reaktionen 102

Mit Stress umgehen 106

6. ACHTSAMKEIT IN BEZIEHUNGEN

Verbindung durch Achtsamkeit 116

Achtsamkeit in unsere Beziehungen

einbringen 120

7. ACHTSAMKEIT MIT KINDERN

Erste Schritte 132

Etwas mitverfolgen 134

Bei Schwierigkeiten helfen 140

8. ACHTSAMKEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wie Achtsamkeit helfen kann 146

9. ACHTSAMKEIT UND KRANKHEIT

Wie wir Krankheit erleben 162

Mit einer Diagnose umgehen 172

Weitere Übungen 176

Weiterführende Angaben 178

Register 180

Dank 184

Vorwort

Der englische Originaltitel dieses Buches lautet »Der Achtsamkeits-Durchbruch«. Auf den ersten Blick erweckt das Wort »Durchbruch« in Verbindung mit einem Buch den Eindruck, dass es sich um einen Marketing-Hype handelt. Aber in diesem Fall ist es wirklich angemessen. Der Durchbruch besteht jedoch nicht im Buch selbst und auch nicht in dem Programm, das es vorstellt. Der Durchbruch bezieht sich auf ein Potenzial, das Ihnen und jedem Menschen in jedem Moment zugänglich ist.

Im Chinesischen ist das Schriftbild für »Durchbruch« verwandt mit dem für »sich wenden«, wie z.B. bei »sich drehen«, »sich erneuern«, »sich verschieben«. Bei der Entwicklung zu größerer Achtsamkeit verschiebt sich Ihre Sicht auf das Leben, Ihr Gefühl davon, wer Sie in Beziehung zu Ihrem Leben und zu anderen sind, und was möglich ist, wenn Sie bereit sind, im gegenwärtigen Augenblick aufmerksam zu sein und zugleich mit einem offenen Herzen und innerer Weite zu leben. Achtsamkeit bewirkt sowohl metaphorisch als auch ganz konkret eine Wende im Bewusstsein. Sie füllen Ihr Leben anders aus. Das kann tatsächlich ein folgenreicher Durchbruch sein, der sich, wie die wissenschaftliche Forschung zunehmend zeigt, auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Ich wünsche Ihnen das Beste bei der Entdeckung dieser verborgenen und zugleich ganz zugänglichen Dimension Ihres eigenen Seins, während Sie dieses schön aufgemachte Buch und die Achtsamkeitsübungen und -lehren erforschen, die für Sie so gekonnt gestaltet wurden, damit Sie sich darauf einlassen und sie Ihren eigenen Lebensumständen anpassen können.

Dr. Jon Kabat-Zinn

emeritierter Professor für Medizin
am medizinischen Fachbereich
der Universität von Massachusetts
und Autor von *Gesund durch Meditation*
und *Zur Besinnung kommen*

Einleitung

Die Autorinnen dieses Buches praktizieren und unterrichten seit vielen Jahren Achtsamkeit. Wir alle sind Mitglieder des Unterrichtsteams am *Centre for Mindfulness Research and Practice* an der Bangor Universität in Nord-Wales und bieten seit über 10 Jahren Achtsamkeitskurse in verschiedenen Einrichtungen in ganz Europa an. Während einige unserer Kurse speziell für Menschen mit bestimmten Problemen oder Krankheiten sind – vielleicht leiden sie schon länger an Depressionen oder sind an Krebs erkrankt –, sind viele offen für alle. Sie finden in diesem Buch immer wieder Geschichten, die uns Teilnehmer über ihre Erfahrungen erzählt haben. (Details wurden verändert, um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen.)

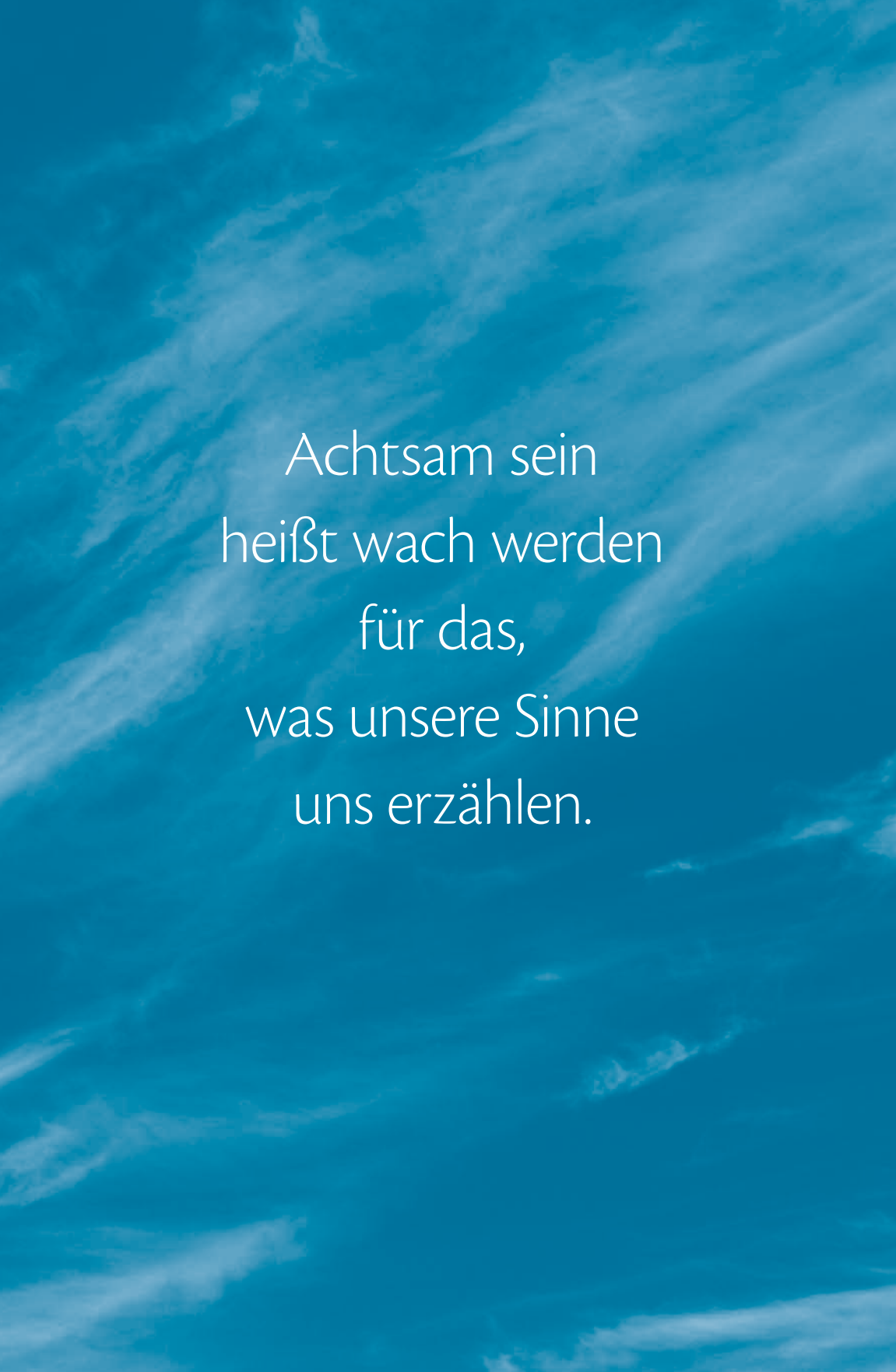
Achtsamkeit ist ein Ansatz, der – so hat die Forschung erwiesen – hilfreich ist für Menschen mit vielen verschiedenen Beschwerden wie Depression, Angst, chronischem Schmerz und chronischer Erschöpfung – um nur einige zu nennen. Doch am wichtigsten ist, dass Achtsamkeit für uns alle hilfreich ist, weil wir Menschen sind. Als solche haben wir manchmal mit dem Leben und seinen Herausforderungen zu kämpfen. Achtsamkeit kann uns helfen, unser Leben erfüllter, klüger, entspannter und flexibler zu leben. Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen hilft, Achtsamkeit allmählich aus theoretischer Sicht wie durch eigene Erfahrung zu verstehen. Das Praktizieren von Achtsamkeit ist ein ganz wesentlicher Aspekt, um Achtsamkeit kennenzulernen – wenn wir lediglich die Theorie verstehen, können wir Achtsamkeit nicht in ihrer ganzen Vielschichtigkeit wertschätzen.

Um Ihnen einen Geschmack von achtsamem Gewahrsein zu vermitteln, enthält dieses Buch viele Übungen, doch möchten wir Ihnen dringend empfehlen, einen Kurs bei einem erfahrenen Lehrer zu besuchen. Ergänzend zu diesem Buch können Sie auch mit CDs arbeiten, aber die Unterstützung durch einen Kurs ist wirklich der beste Weg, um herauszufinden, wie positiv sich Achtsamkeit auf Ihr Leben auswirken kann. (Auf S. 179 finden Sie Informationen zu Kursen in Ihrer Nähe.)

Achtsamkeitspraxis ist nicht für jeden Menschen geeignet, und möglicherweise stellen Sie fest, dass sie in Ihrer aktuellen Lebensphase nicht das Richtige ist. Achtsamkeit lädt uns ein, unsere Aufmerksamkeit auf unsere Erfahrung zu richten, einschließlich der Aspekte, die für uns eine wirkliche Herausforderung sind. Wenn Sie also in psychologischer oder ärztlicher Behandlung sind, ist es besonders wichtig, dass Sie fachkundigen Rat suchen, bevor Sie mit der Praxis von Achtsamkeit beginnen.

TEIL I

ACHTSAMKEIT
VERSTEHEN



Achtsam sein
heißt wach werden
für das,
was unsere Sinne
uns erzählen.

01.

Einführung in Achtsamkeit

von Sarah Silverton

Wenn wir achtsam sind,
entscheiden wir uns
dafür, die Details unserer
Erfahrung genau
so wahrzunehmen,
wie sie in diesem Moment
sind, ohne zu urteilen
oder sie sofort
verändern zu wollen.

