

Schmerzfrei durch Achtsamkeit

Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress

Bearbeitet von

Danny Penman, Maike Schuhmacher, Stephan Schuhmacher, Vidyamala Burch

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 304 S. Paperback

ISBN 978 3 499 62942 6

Format (B x L): 12,5 x 19 cm

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe aus:

Danny Penman, Vidyamala Burch

Schmerzfrei durch Achtsamkeit



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Vidyamala Burch

Danny Penman

Schmerzfrei durch Achtsamkeit

Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress

Aus dem Englischen von
Maïke und Stephan Schuhmacher

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Mai 2015
Copyright © 2015 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Die englische Originalausgabe erschien 2013 bei Piatkus,
An Imprint of Little, Brown Book Group, London unter dem Titel
«Mindfulness for Health. A Practical Guide to Relieving Pain,
Reducing Stress and Restoring Wellbeing».
Copyright © 2013 by Danny Penman und Vidyamala Burch
Redaktion Barbara Imgrund
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung FinePic, München
Satz aus der Thesis PostScript in PageOne bei
Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 62942 6

Bitte übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihren Körper. Sollten Ihnen im Hinblick auf dieses Programm Zweifel kommen, so holen Sie sich Rat bei medizinischem Fachpersonal. Befinden Sie sich bereits in einer Physiotherapie oder sind Sie in einen Übungsplan eingebunden, so führen Sie diese parallel zu den Übungen in diesem Buch durch. Meditation ist kein Ersatz für eine medizinische Behandlung. Bitte verändern Sie keinesfalls die Medikamenteneinnahme, ohne vorher Ihren Arzt gefragt zu haben. Es ist gut möglich, dass Sie die Dosis verringern können; Sie sollten aber sicherstellen, dass dies stufenweise und geplant geschieht. Selbst wenn Sie die Einnahme nicht reduzieren können, wird Achtsamkeit Ihnen helfen, Ihr Leben wieder in Schwung zu bringen, indem sie Ihren Alltag bereichert und ihn neu strukturiert.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, Sie beim Lernen zu unterstützen, während Sie den Kurs in diesem Buch absolvieren. Über Breathworks können Sie sich einer Präsenzgruppe anschließen oder einer Onlinegruppe beitreten. Auch individuelle Begleitung und Unterstützung werden angeboten – weitere Einzelheiten finden Sie auf www.breathworks.de.

Für meine süße kleine Sasha May Penman.

Danny

Für alle bei Breathworks – in tiefer Dankbarkeit dafür, dass sie
meine Vision teilen und sie Wirklichkeit werden lassen.

Vidyamala

Inhalt

Vorwort von Mark Williams 13

Kapitel 1 Jeder Augenblick birgt eine neue Chance 17

Achtsamkeit löst Schmerzen und Leiden auf 21

Achtsamkeit für gute Gesundheit 27

Kapitel 2 Widerstand verlängert das Leiden 29

Was ist Schmerz überhaupt? 31

Primäres und sekundäres Leiden 34

Die Fesseln des Schmerzes lockern 42

Unser beider Geschichten 46

Kapitel 3 Einführung ins Achtsamkeitsprogramm 56

Zeit und Raum für Meditation 61

Wie soll ich sitzen? 64

Wann beginnen Sie mit dem Programm? 73

Kapitel 4 Woche 1: Wildpferde 75

Der Körperscan 78

Praktische Hinweise 84

Hektische Gedanken 91

Weitere mögliche Erfahrungen 94

Gewohnheitsbrecher: Gehen Sie jeden Tag in die Natur 97

Kapitel 5 Woche 2: Sie sind nicht Ihre Gedanken 100

Emotionale Teufelskreise 101

Ein Mensch im Seinsmodus werden 110

Der Atem als Anker 113

Quicklebendig	119
Der Atem offenbart den Handlungsmodus	123
Gewohnheitsbrecher: Schauen Sie eine Weile in den Himmel	125
Kapitel 6 Woche 3: Antworten, nicht reagieren	128
Achtsame Bewegung	131
Achtsamkeit im täglichen Leben: Den Boom-Bust-Zyklus überwinden	147
Gewohnheitsbrecher: Schauen Sie dem Wasser beim Kochen zu	154
Kapitel 7 Woche 4: Beobachten, wie Leiden und Stress sich auflösen	157
Akzeptanz	161
Das Programm zur Kräfteerteilung: Ihr Tagebuch analysieren	173
Gewohnheitsbrecher: Machen Sie Ihren Frieden mit der Schwerkraft	185
Kapitel 8 Woche 5: Die Freude an den kleinen Dingen	187
Unser Gehirn neu vernetzen	192
Operation am Gehirn	198
Das Programm zur Kräfteerteilung: Die Grundvorgaben festlegen	202
Gewohnheitsbrecher: Schreiben Sie zehn gute Dinge auf	208

Kapitel 9 Woche 6: Die sanfte Schwerkraft der
Freundlichkeit 210

- Eine mitfühlende Sicht auf das Leben entwickeln 216
- Neue Blickwinkel 222
- Das Programm zur Kräfteeinteilung: Verweilen und Aufbauen 226
- Die Augenblicke des Alltags würdigen 227
- Gewohnheitsbrecher: Halten Sie inne, um zu schauen und zu
lauschen 229

Kapitel 10 Woche 7: Du bist nicht allein 232

- Von Isolation zur Verbundenheit 236
- Heimkommen zu dem, der Sie sind 243
- Das Programm zur Kräfteeinteilung: Drei-Minuten-Atemraum 248
- Gewohnheitsbrecher: Spontane Gesten der Freundlichkeit 252

Kapitel 11 Woche 8: Das Leben lebt durch Sie 254

- Wahres Wohlbefinden finden 267
- Schreiben Sie sich einen Brief 268

Anhang 271

- Medien und Hilfsmittel 271
- Weiterführende Literatur 273
- Danksagung 285
- Anmerkungen 287
- Register 297

Vorwort von Mark Williams

Den Kern des Achtsamkeitstrainings bildet ein seltsames Paradoxon: Achtsamkeit bedeutet «Bewusstheit» – doch wenn ein Mensch unter zermürbenden Schmerzen leidet, wie sie im Gefolge einer chronischen Krankheit oder einer traumatischen Verletzung auftreten können, scheint er sich seines Leidens nur *allzu sehr* bewusst zu sein. Wie in aller Welt kann es dann helfen zu lernen, sogar noch bewusster damit umzugehen?

Vidyamala Burch und Danny Penman erklären in diesem schönen und einfühlsamen Buch, wie das geht. Sie beschreiben, dass ein ganz subtiler mentaler Prozess automatisch in Gang gesetzt wird, der eben den Schmerz und das Unbehagen, die wir doch eigentlich loswerden wollen, verstärkt. Gerade aber weil diese verstärkenden Faktoren automatisch greifen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, müssen wir das Licht unserer Aufmerksamkeit darauf werfen. Denn wenn das alles «im Dunkeln» abläuft, sind Sie verloren und bleiben mit Ihrem Schmerz allein. Aber wenn es Ihnen gelingt, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf Ihr Leiden zu richten, beginnt es sich aufzulösen.

Doch Vidyamala und Danny liefern uns nicht nur eine klare und auf dem neuesten Stand befindliche wissenschaftliche Erklärung für diesen Ablauf, sie geben Ihnen auch einen Führer an die Hand, der Ihnen Schritt für Schritt durch Ihr Leiden hindurchhilft. Das Herzstück stellt eine Reihe von kurzen Meditationsübungen dar, die Ihnen den nötigen Mut verleihen, sich dem Auge des Sturms zu nähern und es mit Wohlwollen und Neugier zu erkunden, sodass Sie immer deutlicher erkennen, wo die Automatismen Ihres Geistes das Ruder übernehmen wollen. Die Übungen helfen Ihnen, die förderlichen von den schädlichen Aktivitäten zu unterscheiden und einen

Geist, der oft schroff und unversöhnlich ist, «geneigt» zu machen, offen und mitfühlend zu sein – was, so seltsam es auch erscheinen mag, vieles von dem Leiden auflöst, das zuvor so unausweichlich erschien.

Ich habe das Privileg, Vidyamala und Danny schon viele Jahre zu kennen. Beide schreiben aus eigener Erfahrung: Sie wissen, was es heißt, unter Schmerzen zu leiden, die ihnen früher unerträglich vorkamen. Bei Vidyamala handelte es sich um die Folgen eines Hebeunfalls, dem fünf Jahre später ein Verkehrsunfall folgte. Danny verunglückte beim Paragliding. Im vorliegenden Buch berichten beide von diesen Erfahrungen und beschreiben, dass sie in der Falle sowohl akuter als auch chronischer Schmerzen saßen, aus der es kein Entrinnen zu geben schien. Beide fanden in der Achtsamkeitsmeditation einen Weg, sich von ihrem Leiden zu befreien. Auf der Grundlage ihrer Erfahrung schrieb Vidyamala das Buch *Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien*, und sie gründete Breathworks, eine Organisation für Menschen, die an chronischen Schmerzen, Krankheiten und Stress leiden. Durch ihre Schriften und ihre Arbeit in der Klinik und als Trainerin hat sie zahllosen Menschen geholfen. Nach seinem Unfall entdeckte Danny die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) und schrieb darüber in seinem Buch *Meditation im Alltag: Gelassenheit finden in einer hektischen Welt* – einem Buch, das vielen Menschen eine enorme Hilfe war.

Das vorliegende Buch enthält viele inspirierende Geschichten von Menschen, die bereits alle Hoffnung aufgegeben hatten, weil sie ihr Leben scheinbar für immer durch Krankheit, Unfall oder Trauma beeinträchtigt wähten. Einige von ihnen sahen sich durch das moderne wissenschaftliche Verständnis von Schmerzen und die Belege dafür, dass Achtsamkeit einen radikal neuen und effektiven Umgang mit einem solchen Leiden vermitteln kann, dazu ermutigt, an Achtsamkeitskursen teilzunehmen. Doch obwohl die Wissen-

schaft den ersten Schritt anzustoßen vermag, ist sie vermutlich eher weniger geeignet, die Motivation aufrechtzuerhalten, wenn es hart auf hart kommt. Genau an diesem Punkt aber setzen die Philosophie, die der Achtsamkeit zugrunde liegt, und die Lehren von Jon Kabat-Zinn an, der sie als Erster im modernen Gesundheitswesen anwandte. Jon sagt oft: «Ganz gleich, an welcher Krankheit oder Verletzung man leidet – solange man noch atmet, ist mehr in Ordnung, als im Argen liegt.»

Nach diesem Verständnis von Krankheit besteht der achtsame Ansatz der Körper-Geist-Medizin darin, jeden von uns als mit starken Ressourcen begabt zu betrachten – derer er sich allerdings nicht bewusst ist, da niemand ihn dazu angeleitet hat, sie zu erkennen und zu kultivieren. Der Schmerz lässt sich nicht ignorieren oder fortwünschen. Aber unterhalb seines schrillen Gelärms existiert eine tiefe Ganzheit, die von Krankheit und Leiden unangetastet bleibt. Es ist eine Ganzheit, die wir uns wieder aneignen können, wenn wir uns dem Körper, der uns so schmäählich im Stich zu lassen scheint, nur für einen Augenblick bewusst annähern, wenn wir aufmerksam in ihn hineinspüren und uns liebevoll mit ihm anfreunden.

Diesen Ansatz zu kultivieren, ist nicht ganz einfach, aber möglich. Es erfordert Geduld, Mut und die Bereitschaft, die Übungen zu absolvieren. Niemand kann Ihnen diese Arbeit abnehmen; gute und vertrauenswürdige Führer sind hierbei jedoch eine unschätzbare Hilfe. Vidyamala und Danny haben dieses Buch geschrieben, um Sie durch diesen Prozess zu leiten. Möge ihre Führung es Ihnen ermöglichen, die tief greifenden Vorzüge der Achtsamkeit zu entdecken, während die Praxis Sie Tag für Tag wieder mehr in Kontakt mit dem außergewöhnlichen Menschen bringt, der Sie bereits sind.

Professor Mark Williams
University of Oxford

Kapitel 1

Jeder Augenblick birgt eine neue Chance

Nachts scheinen Schmerzen stets schlimmer zu sein. Es ist vielleicht die Stille, die das Leiden verstärkt. Selbst wenn Sie die Maximaldosis an Schmerzmitteln genommen haben, kehren die Schmerzen bald mit aller Macht zurück. Sie möchten etwas tun, *irgendetwas*, um diesen Schmerz loszuwerden, doch alles, was Sie versuchen, scheint nichts zu bewirken. Bewegung tut weh. Nichtstun tut weh. Ignorieren tut weh. Aber es sind nicht nur die Schmerzen, die weh tun; Ihr Geist kann Schaden nehmen, während Sie verzweifelt einen Ausweg suchen. Bohrende und bittere Fragen können an Ihnen nagen: *Was, wenn ich nicht wieder gesund werde? Was, wenn es schlimmer wird? Ich komme damit nicht klar ... Bitte, es soll einfach aufhören ...*

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu helfen, in Zeiten wie diesen mit Schmerzen, Krankheit und Stress umzugehen. Es wird Sie lehren, wie Sie Ihr Leiden allmählich reduzieren können, sodass Sie wieder anfangen können, aus dem Vollen zu schöpfen. Es mag Ihr Leiden nicht vollständig beseitigen, aber es wird dafür sorgen, dass es Ihr Leben nicht länger dominiert. Sie werden feststellen, dass es *tatsächlich* möglich ist, in Frieden zu sein und ein wahrhaft erfüllendes Leben zu genießen, auch wenn Krankheit und Schmerz unvermeidlich sind.

Wir wissen, dass dies möglich ist, denn wir haben beide schlimme Verletzungen erlitten und eine alte Meditationsform, die man «Achtsamkeit» nennt, verwendet, um unser Leiden zu lindern. Die in diesem Buch vorgestellten Techniken sind von Ärzten und Wissenschaftlern an Universitäten in der ganzen Welt erfolgreich erprobt

worden. Achtsamkeit hat sich in der Tat als so effektiv erwiesen, dass Ärzte und auf Schmerzbehandlung spezialisierte Kliniken ihren Patienten heute unser Breathworks-Zentrum in Manchester empfehlen sowie Kurse, die von mit uns verbundenen Trainern in der ganzen Welt geleitet werden. Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht Menschen helfen, in ihrem Leiden zum Frieden zu gelangen.

Dieses Buch und die begleitenden Übungen, die Sie unter www.rowohlt.de/schmerzfrei abrufen können, bieten Ihnen eine Reihe von einfachen Übungen an, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Schmerzen, Angst und Stress deutlich zu reduzieren.¹ Sie bauen auf der Achtsamkeitsbasierten Schmerzbewältigung (Mindfulness-Based Pain Management, MBPM) auf, deren Wurzeln im bahnbrechenden Werk von Dr. Jon Kabat-Zinn vom Medical Center der University of Massachusetts zu finden sind. Das MBPM-Programm selbst wurde von Vidyamala Burch (der Koautorin dieses Buches) als Hilfsmittel entwickelt, um die Folgen zweier schwerer Unfälle besser verkraften zu können. Obwohl es ursprünglich darauf ausgelegt war, Schmerz und Leiden auf Körperebene zu mindern, hat es sich ebenfalls als eine effektive Technik zur Stressreduktion erwiesen. Tatsächlich haben viele klinische Versuche gezeigt, dass die wesentlichen Techniken der Achtsamkeitsmeditation zur Linderung von Angst, Stress und Depression ebenso effektiv sind wie Medikamente oder Psychotherapie.² Was Schmerzen angeht, haben klinische Versuche ergeben, dass Achtsamkeit genauso wirksam ist, wie es die gängigen rezeptpflichtigen Schmerzmittel sind, und einige Studien konnten sogar zeigen, dass sie genauso wirksam ist wie Morphin. Studien mit bildgebenden Verfahren erbrachten, dass Achtsamkeit die dem Schmerz zugrundeliegenden Gehirnwellenmuster beruhigen, dass sich diese Veränderungen mit der Zeit festigen und die Gehirnstruktur selbst dahingehend verändern, dass man den Schmerz nicht mehr mit der gleichen Intensität spürt. Und wenn er auftritt, beherrscht der Schmerz Ihr Leben nicht mehr so sehr wie

früher.^{3,4} Viele Menschen berichten, ihr Schmerz habe in einem solchen Maße abgenommen, dass sie ihn kaum noch wahrnehmen.

Viele Schmerzkliniken empfehlen ihren Patienten heutzutage die Achtsamkeitsmeditation bei einer großen Bandbreite von Krankheiten wie etwa Krebs (auch zur Linderung von Nebenwirkungen der Chemotherapie), Herzkrankheiten, Diabetes und Arthritis. Sie wird darüber hinaus bei Rückenproblemen, Migräne, Fibromyalgie, Zöliakie und einer Reihe von Autoimmunerkrankungen wie Lupus oder multiple Sklerose eingesetzt. Auch bei Langzeitleiden wie dem chronischen Erschöpfungssyndrom und dem Reizdarmsyndrom ist die Achtsamkeitsmeditation wirksam, ebenso wie beim Veratmen von Wehen. Klinische Versuche zeigen zudem, dass Achtsamkeit auch Angst, Stress, Depression, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit, die aus chronischen Schmerzen und Krankheit herrühren können, deutlich zu mindern vermag. Die Forschung findet ständig neue Beschwerden, die durch Achtsamkeit gelindert werden können.

DER NUTZEN DER ACHTSAMKEITSMEDITATION

Tausende von Fachleuten geprüfte wissenschaftliche Arbeiten beweisen, dass Achtsamkeit Schmerzen reduziert, das geistige und physische Wohlbefinden verbessert und im täglichen Leben hilft, mit Stress und Anspannung umzugehen. Hier einige der wesentlichsten Entdeckungen:

- Achtsamkeit kann Schmerz und die emotionale Reaktion auf Schmerz erheblich reduzieren.^{5,6} Jüngste Versuche legen nahe, dass das durchschnittliche Schmerz-Unbehagen-Niveau um 57 Prozent reduziert werden kann, während fortgeschrittene Meditierende von Linderung von bis zu 93 Prozent berichten.⁷
- Klinische Versuche zeigen, dass Achtsamkeit die Gemütslage

und die Lebensqualität bei chronischen Schmerzen hebt, so etwa bei Fibromyalgie⁸ und Schmerzen im Lendenwirbelbereich⁹, bei chronischen Funktionsstörungen wie dem Reizdarmsyndrom¹⁰ und bei schweren Erkrankungen wie multiple Sklerose¹¹ und Krebs¹².

- Achtsamkeit verbessert das Arbeitsgedächtnis, die Kreativität, die Aufmerksamkeitsspanne und die Reaktionsgeschwindigkeit. Sie verstärkt zudem die mentale und physische Ausdauer und Belastbarkeit.¹³
- Meditation fördert emotionale Intelligenz.¹⁴
- Achtsamkeit ist ein starkes Gegenmittel gegen Angst, Stress, Depression, Erschöpfung und Reizbarkeit. Wer regelmäßig meditiert, ist nach kurzer Zeit glücklicher und neigt weniger dazu, unter psychischem Stress zu leiden.¹⁵
- Achtsamkeit ist bei der Behandlung von klinischen Depressionen mindestens ebenso wirksam wie Pharmazeutika oder psychologische Therapien. Ein strukturiertes Programm, das Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) genannt wird, gehört heute zu den bevorzugten Behandlungsmethoden, die vom National Institute for Health and Clinical Excellence in Großbritannien empfohlen werden.¹⁶
- Achtsamkeit vermindert Suchtverhalten und autodestruktive Verhaltensweisen. Dazu zählen der Missbrauch von illegalen Drogen und rezeptpflichtigen Medikamenten sowie exzessiver Alkoholkonsum.¹⁷
- Meditation verbessert die Gehirnfunktion. Sie vermehrt die graue Substanz des Kortex in jenen Bereichen, die mit Selbstwahrnehmung, Empathie, Selbstkontrolle und Aufmerksamkeit in Zusammenhang stehen.¹⁸ Sie beruhigt Gehirnbereiche, in denen Stresshormone gebildet werden,¹⁹ und baut jene Bereiche auf, die für eine positive Gestimmtheit sorgen

und lernfördernd sind.²⁰ Sie reduziert sogar das natürliche Ausdünnen bestimmter Gehirnbereiche beim Alterungsprozess.²¹

- Meditation stärkt das Immunsystem. Regelmäßig Meditierende müssen weitaus seltener wegen Krebs, Herzkrankheiten oder diverser Infektionskrankheiten ins Krankenhaus.²²
- Achtsamkeit kann den Alterungsprozess der Zellen reduzieren, indem sie die Gesundheit und Widerstandsfähigkeit der Chromosomen fördert.²³
- Meditation und Achtsamkeit kontrollieren den Blutzuckerspiegel bei Diabetes Typ II.²⁴
- Meditation verbessert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, indem der Blutdruck gesenkt und damit das Risiko von Bluthochdruck verringert wird. Achtsamkeit vermindert das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln und an ihr zu sterben; wenn bereits eine solche Erkrankung vorhanden ist, senkt sie deren Schweregrad.²⁵

Achtsamkeit löst Schmerzen und Leiden auf

Die Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung stützt sich auf alt-hergebrachte Meditationstechniken, die bis vor kurzem im Westen weitgehend unbekannt waren. Üblicherweise konzentriert man sich dabei auf den Atem und darauf, wie er in den Körper ein- und aus ihm herausströmt (siehe Kasten auf Seite 25). Auf diese Weise können Sie Ihren Geist und Körper in Aktion erleben, Schmerzempfindungen bei der Entstehung beobachten und die Gegenwehr loslassen. Achtsamkeit lehrt Sie, dass Schmerz auf natürliche Weise zu- und abnimmt. Sie lernen, ihn sanft zu beobachten, statt sich von ihm gefangen nehmen zu lassen. Dabei geschieht etwas Bemer-

kenswertes: Der Schmerz beginnt von selbst wegzuschmelzen. Nach einer Weile gelangen Sie zu der tiefen Erkenntnis, dass Schmerz in zwei Erscheinungsformen auftritt: einer primären und einer sekundären. Diese beiden Erscheinungsformen haben unterschiedliche Ursachen, und indem Sie das begreifen, bekommen Sie Ihr Leiden viel besser unter Kontrolle.

Der primäre Schmerz rührt meist von einer Krankheit, Verletzung oder Schädigung des Körpers oder Nervensystems her. Sie können sich ihn als eine Art unverarbeitete Information vorstellen, die vom Körper zum Gehirn gesendet wird. Der sekundäre Schmerz folgt schnell auf den primären, ist jedoch oft viel stärker und quälender als dieser. Den sekundären Schmerz kann man als Reaktion des Geistes auf den primären Schmerz auffassen.

Die Schmerzintensität kontrollieren

Der Geist ist dazu in der Lage, die Schmerzempfindungen zu kontrollieren, die Sie bewusst spüren, sowie den Grad ihrer unangenehmen Auswirkung auf Sie.²⁶ Er verfügt über einen «Regler», der sowohl die Intensität als auch die Dauer der Schmerzempfindungen steuert. Das liegt daran, dass Ihr Geist nicht einfach nur Schmerz empfindet, sondern auch die Information, die dieser enthält, verarbeitet. Ihr Geist analysiert all die verschiedenen Empfindungen, um herauszufinden, welche Ursachen ihnen zugrunde liegen, um weitere Schmerzen oder Schädigungen des Körpers zu vermeiden. In der Tat zoomt der Geist Ihren Schmerz heran, um ihn genauer zu betrachten und eine Lösung für Ihr Leiden zu finden. Dieses Heranzoomen verstärkt den Schmerz. Während der Geist den Schmerz analysiert, sucht er auch nach Erinnerungen an Anlässe, zu denen Sie in der Vergangenheit ähnlich gelitten haben. Er sucht nach einem Muster, nach Hinweisen, die zu einer Lösung führen können. Das Dumme

daran ist, dass Ihr Geist, wenn Sie bereits monate- oder jahrelang unter Schmerzen oder Krankheit gelitten haben, auf einen reichhaltigen Vorrat an schmerzhaften Erinnerungen zurückgreifen kann – aber nur auf wenige Lösungen. Und ehe Sie sich's versehen, wird Ihr Geist von beunruhigenden Erinnerungen überschwemmt. In solchen Gedanken an Ihr Leiden können Sie sich verfangen. Es mag dann so aussehen, als seien Sie schon immer krank und von Schmerzen geplagt gewesen, als hätten Sie nie eine Lösung gefunden und würden sie auch niemals finden. Das kann darauf hinauslaufen, dass Sie über den physischen Schmerz hinaus noch von Ängsten, Stress und Sorgen um die Zukunft geplagt werden: *Was wird geschehen, wenn es mir nicht gelingt, diesen Schmerz einzudämmen? Werde ich für den Rest meines Lebens so leiden? Wird es vielleicht immer schlimmer werden?*

Dieser Prozess läuft in Sekundenbruchteilen ab, bevor Sie sich dessen überhaupt bewusst werden. Jeder Gedanke baut auf dem vorigen auf, und daraus wird schnell ein Teufelskreis, der Ihr Leiden immer größer werden lässt. Und es kommt noch schlimmer, denn solcher Stress und solche Ängste wirken zurück auf den Körper und schaffen noch mehr Spannung und Stress. Dies kann die Krankheit bzw. die Verletzung verschlimmern und damit zu noch mehr Schmerzen führen. Es schwächt außerdem das Immunsystem und beeinträchtigt somit die Heilung. Auf diese Weise geraten Sie nur allzu leicht in eine Abwärtsspirale, die zu noch größerem Leiden führt.

Schlimmer noch: Solche Abwärtsspiralen können neuronale Pfade im Gehirn bahnen, die Sie für Leiden prädestinieren. In dem vergeblichen Bemühen, das Schlimmste zu vermeiden, beginnt Ihr Gehirn sich darauf einzustimmen, Schmerz schneller und mit größerer Intensität wahrzunehmen. Mit der Zeit wird das Gehirn tatsächlich *besser* im Aufspüren von Schmerz. Gehirnscans bestätigen, dass Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden, mehr Gehirn-

gewebe besitzen, das dem Wahrnehmen bewusster Schmerzempfindungen zuzuordnen ist.²⁷ Es ist beinahe so, als hätte das Gehirn die Lautstärke voll aufgedreht und wisse nun nicht mehr, wie es sie wieder leiser stellen kann.

Es ist wichtig zu betonen, dass sekundärer Schmerz *real* ist. Sie fühlen ihn wirklich. Er wird lediglich sekundärer Schmerz genannt, weil er eine Reaktion auf den primären Schmerz ist und intensiv bearbeitet wurde, bevor Sie ihn bewusst fühlen können. Aber genau diese Bearbeitung weist Ihnen auch einen Weg hinaus; es bedeutet, dass Sie lernen können, Kontrolle über den Schmerz zu erlangen. Aus diesem Grunde wird sekundärer Schmerz am besten als *Leiden* bezeichnet.

In der Praxis heißt das, dass Sie Schmerzen haben können, aber nicht *leiden* müssen. Haben Sie dies einmal in Ihrem Herzen verinnerlicht, so können Sie lernen, sich von Ihrem Leiden zu distanzieren, und anfangen, mit dem Schmerz tatsächlich auf andere Weise umzugehen. Achtsamkeit gibt Ihnen im Grunde die Kontrolle über Ihren Schmerz zurück.

Die positive Wirkung von Achtsamkeit auf den allgemeinen mentalen und physischen Gesundheitszustand wird durch ein breites Spektrum von wissenschaftlichen Studien belegt. Vielleicht sind Sie dennoch ein wenig skeptisch, was die Meditation angeht.²⁸ Mit diesem Wort assoziiert man womöglich eine ganze Kaskade von Stereotypen: buddhistische Mönche, Yoga-Kurse, Linsen, brauner Reis ... Bevor wir also fortfahren, möchten wir gern mit einigen Mythen aufräumen:

- Meditation ist keine Religion. Sie ist einfach eine mentale Übungsform, die – wie zahllose wissenschaftliche Versuche gezeigt haben – uns helfen kann, mit Schmerz, Krankheit, Angst, Stress, Depression, Reizbarkeit und Erschöpfung umzugehen.

- Meditation will Sie nicht dazu bringen, passiv zu bleiben oder sich Ihrem Schicksal zu ergeben. Im Gegenteil: Achtsamkeit stärkt die mentale und körperliche Widerstandskraft.
- Meditation will Sie nicht dazu verführen, eine lediglich aufgesetzte «positive» Haltung gegenüber dem Leben einzunehmen. Sie schafft vielmehr mentale Klarheit, die Ihnen hilft, das Leben zu genießen und Ihre Ziele zu erreichen.
- Meditation erfordert keinen großen Zeitaufwand. Das Programm in diesem Buch erfordert etwa 20 Minuten Übung am Tag. Viele Menschen finden, dass Meditation ihnen in Wirklichkeit mehr Zeit verschafft, als sie sie kostet, weil sie weniger Zeit damit verbringen, sich gegen Schmerzen, Krankheit und Stress zu wehren.
- Meditation ist weder schwierig noch kompliziert, auch wenn sie einige Bemühung sowie Beharrlichkeit voraussetzt. Sie können auf so ziemlich alles meditieren (siehe z.B. die Kaffeemeditation in Kapitel 3), und Sie können es praktisch überall tun – im Bus, im Zug, im Flugzeug oder selbst im hektischen Büro.

EINE EINFACHE ATEMEDITATION

Meditation kann ganz einfach sein; man braucht keine Spezialausrüstung dafür. Die folgende Meditation umfasst die Grundtechnik und beansprucht nur wenige Minuten. Sie wirkt zutiefst entspannend.

1. Wenn Ihre Verfassung es erlaubt, setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt auf einen Stuhl mit gerader Rückenlehne und stellen Sie die Füße mit der ganzen Sohle auf den Boden. Wenn

Sie nicht sitzen können, legen Sie sich auf eine Matte oder Decke oder auf Ihr Bett. Lassen Sie die Arme und Hände so locker wie möglich.

2. Schließen Sie sanft die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er in Ihren Körper ein- und aus ihm ausströmt. Nehmen Sie die Empfindungen wahr, die die Luft auslöst, wenn sie durch Ihren Mund oder die Nase die Kehle hinab und in Ihre Lunge fließt. Spüren Sie, wie sich Brust und Bauch beim Atmen heben und senken. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stellen, wo die Empfindungen am stärksten sind. Bleiben Sie in Kontakt mit jedem Einatem und jedem Ausatem. Beobachten Sie den Atem, ohne zu versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu verändern, oder zu erwarten, dass etwas Besonderes passiert.
3. Wenn Ihr Geist abzuschweifen beginnt, lenken Sie ihn sanft zurück auf den Atem. Versuchen Sie, sich nicht zu kritisieren. Der Geist schweift nun einmal ab. Das ist seine Natur. Zu bemerken, dass Ihr Geist abgeschweift ist, und ihn dann dazu zu ermutigen, wieder zur Sammlung auf den Atem zurückzukehren – das ist der Kern der Achtsamkeitsübung.
4. Ihr Geist wird sich am Ende beruhigen – vielleicht aber auch nicht. Wenn er ruhig wird, dann ist dies eventuell nur von kurzer Dauer. Ihr Geist ist womöglich voll von Gedanken oder starken Emotionen wie etwa Angst, Wut, Stress oder Liebe. Und auch sie können flüchtig sein. Was immer auch geschieht, beobachten Sie es einfach so gut wie möglich, ohne zu reagieren oder zu versuchen, etwas zu verändern. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer und immer wieder sanft zu Ihrem Atem zurück.
5. Nach einigen Minuten oder, wenn Sie wollen, auch längerer Zeit öffnen Sie langsam die Augen und nehmen Sie Ihre Umgebung wahr.