

„Nicht gesund , sondern heil“ – zweiter Teil der Achtsamkeitspraxis von Jon Kabat-Zinn

Im vergangenen Jahr erschien mit "Gesund durch Meditation. Die Übung der Achtsamkeit" der erste Teil des Standardwerks über MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn als Hörbuch. "Gesund durch Meditation. Die neue Sicht auf Gesundheit und Krankheit" ist nun der zweite Teil, der sich damit beschäftigt, wie ein veränderter Blickwinkel auf Krankheiten die Heilung einleiten und fördern kann und wie sich ein bewusster und achtsamer Umgang mit Stress erlernen lässt. Jon Kabat-Zinn ist Molekularbiologe und Begründer der Stress-Reduction-Clinic in Boston. In einem achtwöchigen Programm lernen dort Menschen mit unterschiedlichen Krankheiten, die von der Schulmedizin als "ausbehandelt" gelten, die Praxis der Achtsamkeit, die Elemente des Buddhismus, der Meditation sowie Atem- und Yoga-Übungen beinhaltet. Indem sich die Patienten ihren Körper, ihre Empfindungen und ihren Geist vergegenwärtigen und mit dem Atem als zentralem Element der Gesundung beschäftigen, erarbeiten sie sich ein Instrument der Hilfe zur Selbsthilfe.

Während Kranken, die an chronischen Schmerzen, Depressionen, Bluthochdruck oder Migräne leiden, von der Schulmedizin oft suggeriert wird, dass ihnen etwas fehlt, sie mangelhaft sind und damit der Fokus immer auf den Teil des Menschen gelegt, der gerade nicht so funktioniert, wie man es von ihm erwartet, beginnt Jon Kabat-Zinn sein MBSR-Programm damit, dass er seinen Patienten erzählt, sie seien bereits "ganz" und befänden sich momentan nur in einer bestimmten Situation. Eine vollständige Gesundung und Schmerzfreiheit wird nicht versprochen, das ist jedoch auch nicht das Ziel des Achtsamkeitsprogramms. Verringern sich auch Stress und Beschwerden durch das Praktizieren von Achtsamkeit, so ist jedoch die Wahrscheinlichkeit, dass die Schmerzen immer mal wieder auftreten oder man mal wieder in eine Situation gerät, in der es einem nicht gut geht, relativ hoch. Wichtig ist allerdings, dass sich allein durch das Verändern des Blickwinkels, das Nicht-mehr-Warten auf äußere Hilfe durch Medikamente und die Ausrichtung des Geistes auf innere Prozesse eine Linderung der Beschwerden einstellt. Situationen und Umstände werden akzeptiert, wie sie sind, und man wendet sich dem Augenblick und sich selbst auf gütige und liebevolle Weise zu.

Ebenso wenig wie Krankheiten und Schmerzen in unserem Leben zu vermeiden sind, ist auch Stress zu vermeiden. Man kann nur lernen, besser mit ihm umzugehen, stressige Situationen zu entschärfen und die eigenen Reaktionen kennenzulernen und sie so früh wie möglich zu unterbinden. Ist Stress von Natur aus keine negative Reaktion unseres Körpers – ja, wir benötigen ihn sogar, um uns aus Gefahrensituationen zu retten –, so kann er als Dauerzustand großen Schaden anrichten. Mithilfe der Atemmeditationen und Achtsamkeitsübungen kann man jedoch lernen, die eigenen Reaktionen besser zu erkennen und z.B. einen negativen Gedankenfluss, der Stress auslöst, schneller zu unterbinden.

1990 verfasste Jon Kabat-Zinn erstmals sein Buch "Gesund durch Meditation". Im vergangenen Jahr erschien eine komplett überarbeitete Version mit den neuesten Forschungsergebnissen seiner Arbeit in der Stress-Reduction-Clinic. Von dieser neuen Ausgabe erscheinen nun auch erstmals Hörbuchfassungen – in drei Teilen, jeweils leicht gekürzt und mit musikalischer Untermalung. Gelesen werden der zweite, wie auch der erste Teil von Carsten Fabian und Dorothea Gädeke. Während im ersten Teil "Die Übung der Achtsamkeit" noch mehr Übungen und Anleitungen zur Achtsamkeitspraxis enthalten waren, beschäftigt sich der zweite Teil "Die neue Sicht auf Gesundheit und Krankheit" mehr mit der Theorie und dem Umdenken – dieses so wichtige Verändern des Blickwinkels auf die Begriffe Krankheit und Heilung. Denn man kann mit MBSR vielleicht nicht gesund werden, sehr wohl aber "heil". Wer sich für eine ganzheitliche Methode interessiert, die den Menschen als "Ganzes" betrachtet, dem ist Jon Kabat-Zinns Werk, das mittlerweile als Standardwerk von MBSR gilt, wärmstens zu empfehlen.

Sabine Mahnel 14.04.2014