

## Hilfe für Schmerz- und Stressgeplagte

Menschen, die fast täglich unter Schmerzen leiden oder von Stress, Ängsten und Depressionen geplagt werden, finden in der Schulmedizin häufig keine befriedigende Lösung ihrer Probleme. Dass an dieser Stelle das Achtsamkeitstraining, das auf östlicher Meditationstechnik beruht, für Erleichterung und eine spürbare Minderung von Schmerzen und damit auch für eine verbesserte Lebensqualität sorgen kann, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachweisbar. Neurowissenschaftler können die Wirkung von Meditation und positiven Gedanken in den jeweiligen Hirnregionen nachweisen.

Der englische Wissenschaftsjournalist Dr. Danny Penman und die Achtsamkeitstrainerin Vidyamala Burch haben zusammen das Buch "Schmerzfrei durch Achtsamkeit" geschrieben, das ebenfalls in einer praktischen Hörbuchfassung vorliegt, die das Durchführen der enthaltenen Meditationsübungen erleichtert. Auf drei CDs wird nach einer Einführung, was Schmerz eigentlich ist, das Acht-Wochen-Programm zur Schmerzlinderung vorgestellt. Acht Wochen reichen bereits aus, um eine nachweisbare Veränderung im Gehirn der Meditierenden festzustellen und eine Linderung der Beschwerden zu spüren.

Für jede Woche erhält der Hörer bestimmte Aufgaben, die meist aus einer Meditationsübung (auf der CD enthalten) und einem sogenannten "Gewohnheitsbrecher" bestehen. Dabei wird man u. a. damit beauftragt, jeden Tag in die Natur zu gehen und Farben, Gerüche und Geräusche bewusst wahrzunehmen. Auch das genaue Beobachten des kochenden Wassers beim täglichen Zubereiten von Kaffee oder Tee gehört zu den ungewöhnlichen Aufgaben, die einem Dinge und Tätigkeiten, die wir täglich im Autopilotmodus ausführen oder die wir als selbstverständlich ansehen, wieder bewusst machen sollen. Nur mit dieser Erkenntnis und dem Bewusstsein dafür können Routine und eingefahrene Handlungs- und Denkweisen durchbrochen werden. Kombiniert mit einer Zentrierung durch die Meditationsübungen, die maximal 20 Minuten täglich in Anspruch nehmen, lösen sich so Ängste, Anspannungen und Schmerzen auf bzw. werden minimiert. Auch die Akzeptanz und das objektive bzw. mitfühlende Betrachten der eigenen Schmerzen werden geübt. Kämpft man nämlich nicht mehr permanent gegen den Schmerz an, verliert er häufig von alleine einen Großteil seiner Macht und seines Ausmaßes.

Der Ratgeber "Schmerzfrei durch Achtsamkeit" besteht jedoch nicht nur aus den Achtsamkeits- und Meditationsübungen, sondern beinhaltet in jedem Wochenkapitel auch eine kurze und verständliche Erklärung, warum gerade die kommende Übung wichtig ist und was sie bewirkt. Die Hörbuchfassung hat gegenüber der Buchfassung den Vorteil, dass man die Meditationsübungen direkt beim Hören üben kann und nicht zwischendurch immer wieder das Buch zur Hand nehmen muss. "Schmerzfrei durch Achtsamkeit" ist für all diejenigen gedacht, die trotz chronischer Schmerzen und Stress auf sanfte Weise wieder mehr Lebensqualität erlangen wollen.

Sabine Mahnel 24.08.2015

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)