



## **Für Sie gelesen und gehört: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung von Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

*Ein Gastbeitrag für Life-SMS von Felicitas Dorne [Oktober 2016]*

Auf der Suche nach den besten Büchern zum Thema „Achtsamkeitsmeditation“ wurden zahlreiche Wünsche an uns herangetragen, die idealerweise ein einziges Buch erfüllen sollte: einen (Online-) Kurs ersetzen oder zumindest ergänzen. Klar strukturiert, anschaulich illustriert, verständlich, motivierend und sorgfältig referenziert sollte es sein. Und natürlich dem (wissenschaftlichen) Anspruch von Life-SMS genügen. Plus Bonusmaterial: Hör-CDs auf Deutsch, mit positiver Wortwahl und angenehmer Sprechstimme, zur Anleitung und sanften Begleitung.

Das war nicht einfach. Aber letztendlich fanden wir das Erhoffte, wenn auch mit kleinen Abstrichen, und wählten aus der langen Liste aktuellen Lesestoffs für Sie:

**„MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung von Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (mit 2 Hör-CDs) von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, Klett-Cotta Fachbuch, 2014**

„Vergiss Deine perfekte Darbietung, in allem ist ein Riss. Das ist die Stelle, durch die das Licht hereinkommt.“ (Original: „There is a crack, a crack in everything. That’s how the lights get in.“) Diese poetischen Zeilen eines Songs von Leonard Cohen finden sich in der Einleitung (und ähnlich bereits beim persischen Dichter Rumi im 13. Jahrhundert sowie im Zen-Buddhismus). Ob kerngesund, schwer erkrankt oder irgendwo dazwischen: Kein Leben ist frei von Niederlagen, Schmerz oder Verlust. Neben dem Gelingen und den Erfolgen zeichnen auch Krisen unser Menschsein aus. Im Idealfall bewältigen wir sie nicht nur, sondern begreifen sie als Chance, seelisch daran zu wachsen.





Spätestens hier wird das Anliegen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit klar: Sich dem eigenen Dasein freundlich, aufmerksam und mitfühlend zuzuwenden. In seiner wunderbaren und mitunter deprimierenden Vielfalt. Und den eigenen Stärken und Schwächen. Ohne zu werten, ohne dagegen anzukämpfen. Dadurch wird, was schmerzt, zwar nicht leichter, wohl aber unser Umgang damit.

Dies ist das weltanschauliche Herzstück des 286 Seiten umfassendes Hardcover im kompakten 15x15cm-Format von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, gewidmet dem Begründer der **Mindfulness Based Stress Reduction**, Prof. Jon Kabat Zinn, zum 70 Geburtstag. Dementsprechend bekommt der Leser im ersten Teil Einblicke in Vision und Weg des berühmten Stressforschers und die philosophischen Kernelemente seiner Methode, wie z.B. „Anfänger-Geist“, „Nicht beurteilen“, „Vertrauen“ oder „Loslassen“. Seit mehr als 30 Jahren weltweit praktiziert und intensiv erforscht, hilft MBSR, den alltäglichen Stress besser zu verkraften. Darüber hinaus kann es vor Burnout schützen, Schmerzsyndrome lindern und nachweislich unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Ein leider kurzes Kapitel des Neurowissenschaftlers Dr. Ulrich Ott beschäftigt sich mit der wissenschaftlichen Evidenz der Wirksamkeit auf Körper und Psyche bei Erkrankten und Gesunden.

Wer die Methode mittels des standardisierten „Acht-Wochen-Programms“ ernsthaft erlernen will, kann dies in einer Gruppe, aber mit etwas Disziplin durchaus auch in Eigenregie bewerkstelligen. In einer leicht verständlichen Beschreibung lädt das Autoren-Ehepaar ein, die Wirkung der simplen Übungen am eigenen Leib zu erspüren und zu erfahren. Aber Achtung, etwas Konsequenz ist notwendig, denn über den Zeitraum von acht Wochen sollte man täglich ca. eine Stunde Zeit einplanen: „Auch wenn die Übungen nicht schwer sind, es ist schwer, ein Übender zu werden“, gibt der Theologe und Zen-Lehrer, Michael von Brück, zu bedenken.

#### **Die vier formalen Säulen der Achtsamkeitsmeditation sind:**

**Der Body-Scan:** Im Liegen tasten Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit abschnittsweise den gesamten Körper ab. Sie lernen sich zu erlauben, alle Empfindungen – ob neutral, angenehm, oder unangenehm – wahrzunehmen und ihnen mit einer wohlwollenden inneren Einstellung zu begegnen. (Geführte Meditation auf der beiliegenden Hör-CD 1, Sprecher: Rüdiger Standhardt, Dauer 34 Minuten, Tempo und Stimme wurden als angenehm empfunden. Dass Ihre Testerin zwischendurch über Wochen wiederholt einschlieft, gehört offenbar zum Lernprozess und fand sie selbst durchaus „entspannend“ und „erholsamer als Power-napping“.)

**Die Yoga-Praxis:** Einfache Bewegungen werden gleichzeitig mit sanftem Ein- und Ausatmen langsam ausgeführt. Präzise Illustrationen im Buch erleichtern die korrekte Durchführung. Die Anleitung auf der Hör-CD 1, Dauer 45 Minuten, ist bei manchen Übungen, nicht vollständig nachvollziehbar und etwas zu schnell.

**Die Sitzmeditation:** Fokussiert auf den eigenen Atem lernt man, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst zu beobachten und wieder loszulassen. CD 2, Dauer 45 Minuten.



**Die Gehmeditation:** Gehen um des Gehens willen in „slow motion“: wach, interessiert und ohne Ziel. CD 2, Dauer 34 Minuten, langsam gesprochen, mit Pausen, wurde erlebt als: entstressend, kontemplativ und in eine wunderbare Ruhe führend.



Begleitet wird die gesamte Übungspraxis durch Fragen, die im Rahmen eines Kurses mit dem Lehrenden und der Gruppe besprochen, im Einzeltraining anhand eines „Tagesbuches“ reflektiert werden können. (Z.B. zu Anfang: „Was beschäftigt Sie jetzt, nachdem Sie erste Informationen über das MBSR-Programm gelesen haben“? Was spricht Sie an? Sind Sie wirklich bereit, ein Training zu absolvieren?)

Der dritte Teil des Buches beginnt, wenn der Acht-Wochen-Kurs endet. Zur Vertiefung der MBSR-Praxis dient die „Schattenarbeit“. Der Begriff des „Schattens“ wurde vom Psychoanalytiker C.G. Jung Mitte des vorigen Jahrhunderts geprägt. Er umschreibt unerwünschte Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen unseres Wesens. Alles, was nicht mit unserem idealisierten Selbstbild in Einklang steht, müssen wir in die Tiefen unserer Seele verdrängen, wo es aber als „Schatten“ weiter existiert. Leider tauchen diese ungeliebten Aspekte oft an anderer Stelle wieder auf: Z.B. als Sucht (nach Arbeit, Alkohol, Drogen), Aggression oder auch „nur“ als starkes Übergewicht. Die „Schattenarbeit“ in der MBSR widmet sich zentralen Lebensthemen, wie z.B. Eltern, Ernährung, Geld, Sinn, Sex und Tod. Zur Verfügung steht erneut ein spezifischer Fragenkatalog.

Mit leichter Feder verfasst und ergänzt durch berührende Gedichte und Zitate von Khalil Gibran, Rainer Maria Rilke, Hermann Hesse u.a. vermittelt das Buch essentiell Wissenswertes über die philosophischen Wurzeln sowie Theorie und Praxis der Achtsamkeitstrainings. Referenzen, ein ausführliches Literaturverzeichnis und weiterführende Adressen für den deutschsprachigen Raum runden das Buch ab.



Life-SMS

**Fazit:**

Trotz des für unseren Geschmack etwas (zu) blumigen Untertitels und kleinerer Schwächen (Sprechtempo und Präzision der Yoga-Anleitungen auf den CDs) liegt uns ein motivierendes, fundiertes und umfassendes Buch zum Thema Achtsamkeitsmeditation einschließlich „Acht-Wochen-Trainingsprogramm“ vor. Derzeit eines der besten am Markt, - sowohl für Anfänger, die in die Praxis hineinschnuppern wollen, als auch für interessierte Fortgeschrittene somit uneingeschränkt empfehlenswert.

*Felicitas Dorne*

---

*[Fotos: unsplash.com]*