

Cornelia Löhmer  
Rüdiger Standhardt

A white silhouette of two hands, palms facing each other, with fingers slightly curled, forming a heart shape. The hands are positioned against a dark green background. Below the hands, there is a dark green, wavy shape that resembles a landscape or a stylized base for the text.

# MBSR

Die Kunst, das ganze Leben  
zu umarmen

Einübung in Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

Fach-  
buch   
Klett-Cotta





Cornelia Löhmer | Rüdiger Standhardt

# MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen

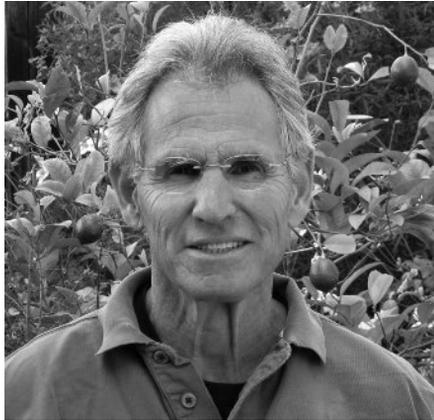
**Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Buch & Hör-CDs

Mit einem Vorwort von Michael von Brück  
und einem Beitrag von Ulrich Ott

Klett-Cotta

*Gewidmet Jon Kabat-Zinn  
zum 70. Geburtstag  
am 5. Juni 2014*



Der Meditationslehrer und Stressforscher Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat mit MBSR ein einfaches, weltanschaulich-neutrales und wissenschaftlich erforschtes Achtsamkeitstraining entwickelt. Er ist Begründer der Stress Reduction Clinic und lehrt Stressbewältigung durch Achtsamkeit seit 35 Jahren in Massachusetts und der ganzen Welt. Ihm ist es erstmals gelungen, die heilende Kraft der Achtsamkeit in die medizinische Versorgung zu integrieren.

*Als ich zum ersten Mal der Metapher von der »ganzen Katastrophe« begegnet bin, ahnte ich, dass in ihr etwas Positives zum Ausdruck kommt: die Fähigkeit des menschlichen Geistes, mit dem zurechtzukommen, was am schwersten im Leben ist, und darin noch Raum zur Entwicklung von Kraft und Weisheit zu finden. Der ganzen Katastrophe ins Auge zu sehen bedeutet für mich auch, dem Besten und Tiefsten in uns selbst zu begegnen, dem, was zutiefst menschlich in uns ist. Auf unserem Erdball hat letztlich jeder von uns seine eigene Version der ganzen Katastrophe zu bestehen.*

Jon Kabat-Zinn

*Unsere Übung besteht darin, uns zu dem, was Alexis Sorbas, der legendäre Grieche, als »die ganze Katastrophe« bezeichnete, zu allen Aspekten des Lebens – den schönen, den angenehmen, den beschwerlichen, den unangenehmen – mit einer gewissen Leichtigkeit und einem gewissen Humor in Beziehung zu setzen.*

Jack Kornfield

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	17
<b>I. INFORMATIONEN ZU MBSR</b> .....	25
Lebensstationen von Jon Kabat-Zinn .....	25
Prinzip der Achtsamkeit .....	32
<b><i>MBSR-Übungspraxis: Sitzmeditation mit Atembeobachtung</i></b> .....	38
Zum Phänomen Stress .....	39
Anwendungsmöglichkeiten des MBSR-Trainings .....	45
Ablauf des MBSR-Trainings .....	47
Themen des MBSR-Trainings .....	51
Achtsamkeitsqualitäten des MBSR-Trainings .....	54
• <i>Selbstverantwortung</i> • <i>Nicht-Beurteilen</i> • <i>Geduld</i> • <i>Anfänger-Geist</i> • <i>Vertrauen</i> • <i>Nicht-Greifen</i> • <i>Akzeptanz</i> • <i>Loslassen</i>	
Aufgaben von MBSR-Lehrenden .....	67
Merkmale eines MBSR-Trainings .....	71
Wirkungen von MBSR auf die Gesundheit (Ulrich Ott) .....	75

<b>II. EINÜBUNG IN DIE MBSR-PRAXIS</b> .....	83
Die Einführungsveranstaltung – Sich informieren und entscheiden .....	83
Woche 1 – Die inneren Ressourcen erschließen .....	90
<b>MBSR-Übungspraxis: <i>Body-Scan</i></b> .....	100
Woche 2 – Der Wahrnehmung auf die Spur kommen .....	102
Woche 3 – Im Körper zuhause sein .....	115
<b>MBSR-Übungspraxis: <i>Yoga</i></b> .....	138
Woche 4 – Sich dem Stress bewusst zuwenden .....	141
Woche 5 – Die Wahlfreiheit beim Umgang mit Stress entdecken .....	150
<b>MBSR-Übungspraxis: <i>Sitzmeditation</i></b> .....	154
Woche 6 – Achtsam kommunizieren lernen .....	163
Tag der Achtsamkeit – Die Kraft des Schweigens erleben .....	171
<b>MBSR-Übungspraxis: <i>Gehmeditation</i></b> .....	182
Woche 7 – Mit der Selbstfürsorge vertraut werden .....	186
Woche 8 – Achtsamkeit in Eigenregie praktizieren .....	194
<b>III. VERTIEFUNG DER MBSR-PRAXIS</b> .....	201
Bewusstwerdung durch Schattenarbeit .....	202
Anregungen zur Schattenarbeit .....	206
Auswirkungen von Schattenarbeit .....	212
<b>MBSR-Übungspraxis: <i>Achtsames Innthalten</i></b> .....	218
Zentrale Themen der Schattenarbeit .....	219
• <i>Eltern</i> • <i>Arbeit</i> • <i>Ernährung</i> • <i>Geld</i> • <i>Ökologie</i> • <i>Sexualität</i> • <i>Sinn</i> • <i>Tod</i>	

Nachwort .....	261
<b>ANHANG</b> .....	263
Anmerkungen .....	263
Übungen auf den CDs .....	279
<b>CD 1</b> (79 min.), Sprecher: Rüdiger Standhardt	
<i>Track 1: Body-Scan (34 min.)</i>	
<i>Track 2: Yoga (45 min.)</i>	
<b>CD 2</b> (79 min.), Sprecher: Rüdiger Standhardt	
<i>Track 1: Sitzmeditation (45 min.)</i>	
<i>Track 2: Gehmeditation (34 min.)</i>	
Literatur .....	280
Adressen .....	282
Über die Autoren .....	284



## Vorwort

Achtsamkeit ist eine alte Kulturtechnik, praktiziert nicht nur von christlichen Mönchen in der Wüste Ägyptens und in den Klöstern des Berges Athos bzw. Mitteleuropas, sondern auch von indischen Yogis, chinesischen Künstlern und japanischen Handwerkern. Wozu? Um eine klare Wahrnehmung zu fördern, Kreativität zu entwickeln und tiefer in das Leben zu blicken, als es dem flüchtigen Denken im alltäglichen Geschäft möglich ist. Achtsamkeit ist das Ausbalancieren von Gedanken und Emotionen auf der Basis eines gesteigerten Körper- und Atembewusstseins. Sehr unterschiedliche Formen der Meditation und Selbststeuerung des Bewusstseins dienen dieser Übung, doch allen ist gemeinsam, dass sie durch Übung bisher ungenutzte Potentiale des Bewusstseins erschließen. Die Übung besteht vor allem in dem Erlernen einer genauen Beobachtung des gegenwärtigen Augenblicks, begleitet von Geduld und Gelassenheit. Ein ganz und gar im Hier und Jetzt sein. Wer sich selbst beobachten kann, erlangt eine gewisse Distanz zu den vorüberziehenden Gedanken und Gefühlen. Diese Distanz ermöglicht einen gemütvollen Abstand zu sich selbst, und das ist die Voraussetzung für gütigen Humor, der wiederum kreatives Neu- und Umgestalten ermöglicht. Lebendige Freude ist die Folge, in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen, in der Arbeit, im Genuss. Eine Selbstbespiegelung also des unzufriedenen Ego, das nach Selbstverwirklichung giert? Eine unpolitische Selbstberuhigung?

Alles andere als das. Die gegenwärtige Welt ist durch die Globalisierung geprägt in einem Maße, wie dies zuvor in der Menschheitsgeschichte noch nie der Fall war.

Verschiedene technologische Faktoren (Verkehrssysteme, Internet usw.) sowie soziale Mechanismen (Handel, Tourismus, wissenschaftliche und künstlerische Kooperation) werden diese internationale Verflechtung noch verstärken. Dies bedeutet, dass unterschiedliche kulturelle Erwartungs- und Verhaltensmuster aufeinanderprallen. Der Druck zur Anpassung und wirtschaftlichen Effizienz steigt, ebenso die Verunsicherung und Ratlosigkeit darüber, wie alles weitergehen soll.

Gleichzeitig bedeutet die Globalisierung einen evolutionären Gewinn: Wir können von anderen Kulturen lernen, menschliche Potentiale zu erschließen. Und dies ist Voraussetzung für ein nachhaltiges Leben im Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit der Mitwelt. Die Religionen nannten dies *salus* – Heilsein, Heilung, Gesundheit. Das ist offenkundig mehr als eine Hoffnung für die Zukunft, sondern eine ganz praktische Haltung in der Gegenwart. Welche Rolle dabei die Motivation, die Steuerung der Emotionen, das Bewusstsein spielen, wissen wir nicht erst seit der psychosomatischen Medizin.

Neurowissenschaften, Psychologie, Soziologie und Erziehungswissenschaften sowie die interkulturell arbeitende Religionswissenschaft haben in den letzten Jahren auf der Grundlage empirischer Studien nachgewiesen, dass Menschen »offene« Wesen, d. h. auf sozialen Austausch angelegt sind. Nicht allein das Individuum setzt seine Interessen durch, sondern soziale Gruppen erlangen evolutionäre Vorteile dadurch, dass Kooperation und Konkurrenz in ein ausgeglichenes Verhältnis gebracht werden. Demnach sind Kooperation und Konkurrenz nicht unversöhnliche Gegensätze, sondern zwei flexible Strategien, die im übergeordneten Rahmen von Kooperation jeweils optimale Handlungsformen, also Überlebensvorteile ermöglichen. Um dies zu verwirklichen, bedarf es der Fähigkeit zur Empathie, die im Men-

schen angelegt ist, die aber durch Praxis erlernt und vertieft werden kann. Empathie hängt von einem achtsamen Bewusstsein ab.

Der Begriff der Achtsamkeit ist zunächst ein Übersetzungsbegriff aus buddhistischer Literatur: Pali *Satipatthana*, bzw. Sanskrit *Smṛti-Upaśthana*. Dabei handelt es sich um bewusste Wahrnehmung von Prozessen des Körpers, der Empfindungen, der Bewusstseinsbewegungen und der Bewusstseinsobjekte. Die intentionale Wahrnehmung von Ein- und Ausatmung (*Anapanasati*) ist dabei zentral. Anders ausgedrückt: Achtsamkeit ist eine erlernbare Form der Aufmerksamkeitslenkung, in der das gesamte Spektrum des eigenen Erlebens in einer nicht wertenden Haltung reflexiv erkannt und beobachtet werden soll. Dies kann es dem Individuum ermöglichen, eine größere Distanz zu den gewohnten Denkschemata, zu emotionalen Reaktionen und zu verinnerlichten Wahrnehmungsmodi einzunehmen, ohne dass dabei ein ›transzendenter‹ Bezug im Sinne eines ›Glaubens‹ impliziert oder vorausgesetzt wird. Achtsamkeit (Mindfulness) bzw. die medizinisch eingeführte Methode von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wird empfohlen vor allem bei Burnout und Angststörungen. Beides sind Syndrome, die mit psychosozialen Problemen zutiefst zusammenhängen.

*Burnout* ist die Überforderung durch zu viele Stressoren, die entstehen, wenn eine nicht mehr überschaubare Fülle von Aufgaben in eng begrenzter Zeit ausgeführt werden soll. Mangel an Koordination ist sowohl Ursache als auch Folge von Burnout. Die Unmöglichkeit, Dinge bzw. Aufgaben zu überschauen führt zu einem Gefühl von Sinnlosigkeit und Minderwertigkeit. Dies verstärkt den Stress, der sich sodann in psychosomatischen Auswirkungen manifestiert. Die Folge ist Lustlosigkeit bis hin zur Depression. *Angststörungen* sind manifeste psychosomatische Fol-

gen von Angst. Angst ist die Enge, in die Menschen geraten, wenn das Verhältnis von individueller Entfaltung bzw. Gestaltungsmöglichkeit und Suche nach Gemeinschaft und Aufgehobensein in derselben nicht mehr ausgeglichen ist. Angst also ist eine Störung der Balance von Individuum und Gemeinschaft. Ein gewisses Maß von Angst ist uns von der Evolution mitgegeben, damit der Organismus überleben kann, denn Angst ist notwendig, um Aufmerksamkeit auf Gefahren zu lenken. Aber die Imaginationskraft des Menschen, die Bilder der Hoffnung und Utopien schmieden kann, vermag auch Ängste zu schüren, die dann zur Machtausübung missbraucht werden, um andere abhängig zu machen. Dies erleben wir tagtäglich als erschreckende Fehlentwicklung in allen Lebensbereichen.

Die gute Nachricht aber ist, dass das Bewusstsein sich selbst formt und umformen kann, weil es über schier unerschöpfliche Potentiale verfügt. Achtsamkeit als Voraussetzung für erfüllte Wahrnehmung des Augenblicks, für den humorvollen Umgang mit sich selbst und anderen, für empathische Gemeinschaft – das kann man lernen. Der Boom von Meditationskursen weltweit ist mehr als eine Mode. Es ist die Erschließung von Möglichkeiten, die der Mensch braucht – vor allem der so oft überforderte moderne Mensch –, um in Balance leben zu können. Womöglich ist dies die Einübung in eine Selbststeuerung der Gedanken und Emotionen, die für die Menschheit angesichts ihres technischen Könnens überlebensnotwendig ist. Jedenfalls sehen wir in unseren Meditationskursen die heilsamen Wirkungen, die sich auch in objektivierenden Studien messen lassen. Hier geht es nicht um werbende Behauptungen oder vage Heilsversprechen, sondern um Prozesse und Fakten, die in der Erfahrung abgebildet sind.

Einer meiner Lehrer, der Pionier des Zen im Westen Pater Hugo M. Enomiya-Lassalle, pflegte einen Spruch zu zitieren, den er Karlfried Graf Dürckheim zuschrieb: »Die Übungen sind nicht schwer – aber es ist schwer, ein Übender zu werden.« Ich bin sicher, dass dies aufgrund der Anregungen in dem vorliegenden Buch leichter wird. Mögen viele Menschen Nutzen daraus ziehen.

München, im Februar 2014

Michael von Brück



## Einleitung

*Wenn wir uns daher, sooft von Achtsamkeit die Rede ist,  
nicht auch in unserem Herzen angesprochen fühlen,  
werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit  
das Wesentliche verfehlen.*

Jon Kabat-Zinn

Die zwei Hände auf dem Cover des Buches formen ein Herz. Und genau darum geht es bei MBSR, der Stressbewältigung durch Achtsamkeit! Wir sind eingeladen, mit uns selbst in Kontakt zu kommen und uns von der Tiefe unseres Herzens berühren zu lassen. MBSR ist die Kunst, uns selbst mit offenem Herzen zu begegnen und das ganze Leben zu umarmen. Wir können jederzeit damit aufhören, gegen die unerfreulichen Aspekte unseres Daseins anzukämpfen und uns stattdessen darin üben, *alles*, was bereits da ist, freundlich wahrzunehmen und anzunehmen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine Reise tief in unser eigenes Herz, eine Reise, die unsere inneren Ressourcen mobilisiert. Unabhängig von unserem gesundheitlichen Zustand und unserer privaten oder beruflichen Lebenssituation können wir durch MBSR lernen, eine heilende Beziehung zu uns und anderen Menschen zu entwickeln.

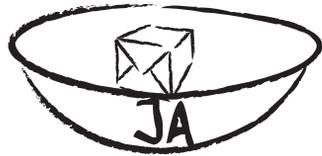
*Vergiss Deine perfekte Darbietung, in allem ist ein Riss, das ist die Stelle, durch die das Licht hineinkommt.* Diese Liedzeilen von Leonard Cohen drücken poetisch aus, was das Anliegen von Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist: sich dem Leben in sei-

ner ganzen Vielfalt zuzuwenden und freundlich zu sein, mit *allem* was ist. Dies schließt auch die schmerzlichen Erfahrungen mit ein, die unausweichlich zum menschlichen Dasein dazugehören. Der Riss, von dem Leonard Cohen spricht, steht stellvertretend für all das, womit wir uns schwer tun und worunter wir im Leben leiden: angefangen bei alltäglichen Unvollkommenheiten über Ängste, Schwächen und Niederlagen bis hin zu Stress, Schmerzen, Krankheiten und Verlust. Es sind die ungeliebten Seiten des Lebens, diejenigen, auf die wir gut und gerne verzichten könnten, aber auch diejenigen, die wir leugnen, die wir anders haben wollen, gegen die wir ankämpfen oder von denen wir völlig überwältigt werden. Ohne Ausweg erscheinen manchmal unsere eigenen Schwierigkeiten und Probleme, oder das Leid der anderen lässt ein Gedankenheer von Ängsten und Sorgen in uns entstehen. Zeitweilig hadern wir mit dem Leben, weil es so »un-perfekt« ist. Wir widersetzen uns dem, was wir nicht erleben wollen. So kämpfen wir gegen das an, was uns Angst macht. Wir sind auf der Flucht vor Leid, Schmerzen und Trauer. Gleichzeitig halten wir fest, was wir lieb gewonnen haben, sei es eine menschliche Beziehung, beruflicher Erfolg oder eine bestimmte körperliche Verfassung.



Je mehr Energie wir aufbringen, das Leben nach unseren eigenen Vorstellungen zu formen, desto anstrengender und leidvoller wird es für uns. Wir sind frustriert, fühlen uns erschöpft und unglücklich. Das Nein ist unser Widerstand, mit dem wir gegen all das ankämpfen, was bereits da ist, was wir aber nicht wollen. Nicht selten wiegt das »Nein« schwerer als der ursprüngliche Schmerz. Jeder Widerstand kostet Kraft und Energie, unabhängig davon, ob er sich in Taten oder in Gedanken zeigt.

In der zweiten Grafik haben wir das Gewicht des »Neins« ersetzt durch eine Schale mit einem »Ja«. Der Schmerz ist unverändert. Spüren Sie, wie anders bereits die Grafik wirkt.



Der Schmerz wird nicht zusätzlich von Widerstand beschwert, er darf einfach sein, wie er ist, aufgehoben in einer »Willkommenschale«. Damit hat sich der Schmerz nicht verändert, wohl aber unser Umgang damit.

Sich bewusst und freundlich dem zuzuwenden, was uns herausfordert und schmerzt, dies ist *die Lernaufgabe des MBSR-Trainings*. Die vier Buchstaben MBSR stehen für Mindfulness-Based Stress Reduction, also eine auf Achtsamkeit basierende Stressreduktion. Der Begründer des Trainings, Jon Kabat-Zinn, betont immer wieder die menschliche Fähigkeit, »mit dem zurechtzukommen, was am schwersten im Leben ist, und darin noch Raum zur Entwicklung von Kraft und Weisheit zu finden.«<sup>1</sup>

Die Welt, in der wir leben, hat überall Risse. Wir spüren die Risse in uns, erleben sie im Miteinander und sind umgeben von Not, Gewalt und Katastrophen. Leben und Leiden sind zutiefst miteinander verbunden. Leben bedeutet gleichzeitig auch Glück, Erfüllung, Freude, Gesundheit und Hoffnung. *Das Leben ist zauberhaft und schrecklich*, formuliert der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Wir können die Magie der Dankbarkeit entdecken<sup>2</sup>, und wir können lernen, uns den Rissen in unserem Leben zuzuwenden und mit ihnen zu sein. Und immer wieder können wir dann die Erfahrung machen, dass genau durch diese zerbrochenen

Stellen das Licht hindurchscheint. Sie bieten uns die Chance, die Dimension der Tiefe zu erfahren und auf diese Weise immer mehr ein *ganzer Mensch* zu werden: ein Mensch mit Licht- und Schattenseiten, mit Stärken und Schwächen, mit Erfolg und Scheitern, mit Lust und Schmerz, mit Gesundheit und Krankheit.

Vor über 800 Jahren schrieb der persische Mystiker Rumi den Text *Das Gasthaus*<sup>3</sup>. Der Text lädt uns sein, alles willkommen zu heißen, was wir gerade erleben.

*Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.*

*Jeden Morgen ein neuer Gast.*

*Freude, Depression und Niedertracht –  
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit  
kommt als unverhoffter Besucher.*

*Begrüße und bewirte sie alle!*

*Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,  
die gewaltsam Dein Haus  
seiner Möbel entledigt,  
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.*

*Vielleicht reinigt er Dich ja  
für neue Wonnen.*

*Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –  
begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu Dir ein.*

*Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn alle sind zu Deiner Führung  
geschickt worden aus einer anderen Welt.*

In den drei Teilen des vorliegenden Buches eröffnen wir Ihnen unterschiedliche Einblicke in die *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Im ersten Teil geht es um *Informationen* zu MBSR. Sie erfahren, wie Jon Kabat-Zinn MBSR entwickelte und wie er seine Vision einer weltanschaulich neutralen Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit Schritt für Schritt in Theorie und Praxis etabliert hat. Achtsamkeit ist das Schlüsselwort, wenn wir über MBSR reden. Wir nähern uns dem Begriff der *Achtsamkeit* über unterschiedliche Definitionen und Beschreibungen an und bieten Ihnen die Gelegenheit, Achtsamkeit zu praktizieren. Des Weiteren beleuchten wir das Phänomen Stress, geben Impulse für eine persönliche Standortbestimmung im Umgang mit Stress und widmen uns dann den Anwendungsmöglichkeiten von MBSR. Damit Sie sich ein genaues Bild von einem MBSR-Training machen können, stellen wir Ihnen den Ablauf des MBSR-Trainings vor, erläutern die Themen und gehen ausführlich auf die Achtsamkeitsqualitäten ein, die im MBSR-Training vermittelt werden. Wir informieren Sie über die Aufgaben und das Grundverständnis von MBSR-Lehrenden und stellen die zentralen MBSR-Merkmale vor. Komplettiert wird das Kapitel durch den Beitrag des Neurowissenschaftlers Ulrich Ott über die Wirkungen von MBSR auf die Gesundheit.

Inhalt des zweiten Teils ist die *Einübung* von MBSR. Wir laden Sie ein, dieses Kapitel nicht nur zu lesen, sondern sich auch Zeit für die praktische Umsetzung zu gönnen. Schritt für Schritt beschreiben wir das achtwöchige MBSR-Training. Neben den Themen der jeweiligen Wochen erhalten Sie alle wesentlichen Erläuterungen zur Praxis des Body-Scans, der Yoga-Übungen, der Sitz- und der Gehmeditation. Auch die nichtformale Praxis ist beschrieben, Sie finden Reflexionsfragen und Aufgaben, die auf die Themen der einzelnen Wochen abgestimmt sind. So können Sie sich ein sehr genaues Bild davon machen, was in einem MBSR-Kurs auf Sie zu-

kommt. Sie können den Impulsen und Anregungen aber auch folgen und MBSR praktisch ausprobieren. Die Anleitungen der vier Übungswege finden Sie auf den beiliegenden CDs, so dass Sie jederzeit mit der praktischen Umsetzung beginnen können.

Im dritten Teil geht es um die *Vertiefung* der MBSR-Praxis im Anschluss an ein achtwöchiges MBSR-Training. Viele Menschen wollen nach dem Intensivkurs den eingeschlagenen Weg fortsetzen. Derzeit gibt es unterschiedliche Formate für Kurse, in denen Teilnehmende die Praxis der Achtsamkeit weiter festigen und vertiefen können. Ein großes Potenzial für die Fortsetzung einer umfassenden Bewusstwerdung hat die Arbeit mit den sogenannten eigenen Schattenthemen. Für die Weiterarbeit in Eigenregie oder auch gemeinsam mit anderen haben wir daher acht zentrale Schattenthemen didaktisch so aufbereitet, dass der Prozess des neugierigen Erforschens nach einem MBSR-Training ganz konkret weitergehen kann.

Im *Anhang* finden Sie eine Vielzahl von Anmerkungen mit weiterführenden Literaturhinweisen und eine Übersicht über grundlegende Veröffentlichungen. Die zwei beigefügten CDs enthalten *alle vier Übungspraktiken des MBSR-Trainings*: den Body-Scan, eine Yoga-Übungsreihe, die Sitzmeditation und die Gehmeditation.

Während wir diese Zeilen schreiben, ist das Buchprojekt so gut wie beendet. Wir sind glücklich über das, was wir im Zusammenhang mit dieser Buchentstehung erleben durften. Insbesondere im Jahr 2013 haben wir uns einige Wochen Rückzug gegönnt, in denen dieses Buch entstanden ist. Wir fühlen eine tiefe Wertschätzung denen gegenüber, die über MBSR forschen, schreiben und die MBSR in ihrer Arbeit und ihrem Leben lebendig werden lassen. Es ist schön, zu sehen, wie viel bereits da

ist, es ist nährend, daran Anteil haben zu dürfen und es ist berührend zu erleben, wie sich die Achtsamkeit immer weiter ausbreitet und die Herzen der Menschen öffnet.

Tiefe Dankbarkeit und Freude spüren wir über die Begegnungen, Weiterbildungen, Supervisionen und Konsultationen mit Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, Prof. Dr. Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer und anderen Lehrenden vom Center for Mindfulness in den USA, mit denen wir seit vielen Jahren in direkter Verbindung stehen. Sie alle sind für uns Unterstützung, Inspiration und Ermutigung, und es ist ein besonderes Geschenk, mit den Menschen vom Center for Mindfulness kontinuierlich weiter zu lernen und zu wachsen.

Seit 2007 bilden wir im Giessener Forum MBSR-Lehrende aus. Dies geschieht in enger Absprache und in einem lebendigen Erfahrungsaustausch mit dem Center for Mindfulness. Für uns ist es sehr wertvoll, diese Arbeit machen zu dürfen und wir freuen uns über die wertschätzende Zusammenarbeit in unserem Dozententeam bestehend aus Heike Born, Yeshe Brost, Dr. Britta Hölzel, Gabi Junklewitz, Renate Kommert, Dr. Ulrich Ott, Leena Pennanen, Valérie Saintot, Dr. Marianne Schmidt sowie mit den vielen Teilnehmenden unserer MBSR-Ausbildungen. Wir danken Laurie Johnson und Dr. Christian Hackbarth-Johnson, die seit vielen Jahren alle wesentlichen Texte von Jon Kabat-Zinn und seinem Team für unser Ausbildungsinstitut übersetzen.

Ein Dank geht an Prof. Dr. Klaus Altland, der mir (Rüdiger) das Buch *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn im Jahre 1996 schenkte, an Arbor-Seminare, die immer wieder die Lehrenden des Center for Mindfulness in den deutschsprachigen Raum zu Weiterbildungen einladen und an den deutschen MBSR-Verband für sein Engagement. Große Dankbarkeit verspüren wir all den Menschen

gegenüber, die uns auf dem Weg der Achtsamkeit seit über dreißig Jahren durch Retreats begleiten: Graf Wenzel von Stosch, Pater Lassalle, Prof. Dr. Michael von Brück, R. Sriram, Karen Kold-Wagner, Diana und Michael Richardson, um nur einige zu nennen. Darüber hinaus haben uns unzählige Menschen durch ihre Bücher, CDs, DVDs und Vorträge inspiriert.

Wir danken Dr. Heinz Beyer vom Klett-Cotta Verlag, der seit vielen Jahren unsere Bücher betreut und der uns in so großer Freiheit schreiben lässt sowie Gabi Junklewitz und Dr. Ulrich Ott für ihre konstruktiven Rückmeldungen zum Manuskript.

Und ganz besonders danken wir Prof. Dr. Michael von Brück für sein inspirierendes Vorwort und unseren Söhnen Thilo und Henning Löhmer, die unser Leben auf so wunderbare Weise bereichern.

Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt  
Anidri, im März 2014

## I. Informationen zu MBSR

Alles ist schon da, denn Achtsamkeit ist eine natürliche menschliche Fähigkeit. Im MBSR-Training geht es darum, diese Fähigkeit erfahrbar werden zu lassen und zu kultivieren. Jeder Teilnehmende gibt sich selbst die Chance, diese Fähigkeit – zum Teil mit Unterstützung des MBSR-Lehrenden – freizulegen und durch regelmäßige Übungspraxis zu kultivieren. So erhält er Zugang zu seinen eigenen Ressourcen und lernt, diese Schritt für Schritt zu aktivieren.

### **Lebensstationen von Jon Kabat-Zinn**

MBSR ist untrennbar mit dem Namen Jon Kabat-Zinn verbunden. Er kam am 5. Juni 1944 in New York zur Welt. Wie sein Vater – ein bedeutender Immunologe – entwickelte auch Jon Kabat-Zinn Interesse an Naturwissenschaften und begann 1964 am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Boston Molekularbiologie zu studieren. Gleichzeitig beschäftigte er sich mit Zen und Yoga, und bereits 1966 war die Achtsamkeitsmeditation ein selbstverständlicher Bestandteil in seinem Tagesablauf. Als er 1971 sein Studium mit dem Doktorgrad abschloss, standen ihm viele Türen im Wissenschafts- und Forschungsbetrieb offen. Doch Jon Kabat-Zinn war unentschlossen – zu sehr trieb ihn die Frage nach seiner speziellen Lebensaufgabe um. Über Jahre hinweg stellte er sich immer wieder zwei Fragen: »Was soll ich mit meinem Leben machen? Was liebe ich so sehr, dass ich dafür bezahlen würde, um es tun zu können?« Vergeblich suchte er nach Antworten. Nur eines war ihm in dieser Zeit klar: Trotz seiner hervorragenden Karriereaussichten würde er seinen

wissenschaftlichen Weg als Molekularbiologe nicht fortsetzen. Er schlug attraktive berufliche Angebote aus, was nicht nur seinen Doktorvater, den Medizin-Nobelpreisträger Salvador Luria, sondern auch seinen Vater enttäuschte und nahm die unterschiedlichsten zeitlich befristeten Stellen an. Bei allem was er tat, fühlte er sich inspiriert durch die traditionellen östlichen Weisheitstraditionen. Die tägliche Praxis der Achtsamkeit wurde für ihn selbstverständlich, ebenso wie das Bemühen um einen »heilsamen, nützlichen und rechtmäßigen Lebenserwerb«.

Er nahm eine Stelle an der Biologischen Fakultät in Brandeis an und nutzte hier die Gelegenheit, Yoga und Meditation zu unterrichten. Er leitete einige Zeit das Cambridge Zen Center unter dem koreanischen Zen-Meister Seung Sahn, dessen Schüler er wurde und der ihn zum Dharmalehrer ausbildete. Er gab in den Räumlichkeiten einer Kirche Kurse in achtsamem Yoga und experimentierte mit Meditations- und Yoga-Workshops, die er speziell für Athleten konzipierte. Rob Singer, ein früherer Kollege vom MIT, bot ihm Mitte der 70er Jahre an der Medical School der University of Massachusetts in Boston/Worcester eine Stelle als wissenschaftlicher Mitarbeiter in seinem Labor an. Jon Kabat-Zinn war mittlerweile verheirateter Familienvater und somit auf regelmäßige Einkünfte angewiesen. Er nahm die Stelle an, denn Rob Singer stellte ihm in Aussicht, unter anderem Anatomie für medizinische Erstsemesterstudenten unterrichten zu dürfen. Als Yogalehrer interessierte sich Jon Kabat-Zinn sehr für das Thema der Endlichkeit und die Möglichkeit zur Leichensektion verschaffte ihm tiefgreifende Erfahrungen. Aber noch immer hatte er keine befriedigende Antwort auf die Frage gefunden, was seine besondere Lebensaufgabe sein könnte.

Im Frühjahr 1979 besuchte Jon Kabat-Zinn einen zweiwöchigen intensiven Schweigekurs. Dort hatte er eine plötzliche Eingebung, ein tiefes Wissen – er selbst spricht von einer Vision. In nur wenigen Sekunden sah er nicht nur ein Modell, son-

dern auch die langfristigen Auswirkungen, wenn die Grundidee der weltanschaulich neutralen Vermittlung von Achtsamkeitsmeditation seriös verankert werden würde.

Intuitiv war ihm sofort klar, für ihn und für viele andere Menschen wäre es eine wertvolle Arbeit, die Meditation weltanschaulich neutral und so selbstverständlich zu vermitteln, dass jeder Mensch einen Zugang zu ihr bekommen kann, unabhängig von seiner spirituellen oder religiösen Prägung. Dabei hatte Jon Kabat-Zinn zum einen diejenigen Menschen vor Augen, die den östlichen Weisheitstraditionen skeptisch gegenüberstehen, aber auch diejenigen, die der Auffassung sind, nicht meditieren zu können.

Nach dem Schweigeretreat begann Jon Kabat-Zinn am Ort seiner Arbeit mit der Umsetzung seines persönlichen Lebensauftrags. Zunächst trat er mit drei Klinikleitern des Krankenhauses in Kontakt, mit dem Leiter der Grundversorgungsklinik, dem Leiter der Schmerzklinik und dem Leiter der Orthopädischen Klinik. Er wollte von ihnen wissen, wie sie ihre Behandlungserfolge einschätzten und was ihnen und ihren Patienten im Krankenhaus am meisten fehlte. Unabhängig voneinander antworteten alle drei Ärzte, dass sie ihren Patientinnen und Patienten nur in 10–20 Prozent aller Fälle wirklich helfen könnten. Die meisten Kranken müssten irgendwie selbst einen Umgang mit ihren Symptomen finden. Diese Tatsache sei für beide Seiten unbefriedigend.

Jon Kabat-Zinn fühlte bei den Ärzten vor, ob sie bereit seien, ausgewählte Patienten, die nicht auf die Behandlungen ansprachen, zu einem intensiven, weltanschaulich neutralen Achtsamkeitstraining zu schicken, in dem sie lernen könnten, besser für sich selbst zu sorgen. Da ein solches Training als Ergänzung zu den Interventionen des Gesundheitssystems angedacht war, stimmten alle drei Klinikleiter der Idee zu.

Im September 1979 startete das erste von Jon Kabat-Zinn geleitete systematische Training in Achtsamkeit mit zwei Patientengruppen, von denen viele an chronischen Schmerzen litten. Die meisten Teilnehmenden berichteten im Verlauf des Pilotprojekts über einen Rückgang der Schmerzen, eine Normalisierung ihres Blutdrucks und einen höheren Grad an Wohlbefinden. Innerhalb kurzer Zeit wurde das Programm zu einem festen Bestandteil der Medizinischen Fakultät. Um auch nach außen deutlich zu machen, dass es sich um eine normale klinische Dienstleistung innerhalb der Medizinischen Fakultät handelte, erhielt die entsprechende Abteilung den Namen »Stress Reduction Clinic«.

Von Anfang an verstand Jon Kabat-Zinn sein Training »als eine öffentliche medizinische Intervention und ein Vehikel für sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Transformation«. Zunächst nannte er das Training *Stress Reduction and Relaxation Program* (Stressverminderungs- und Entspannungsprogramm). In den frühen 90er Jahren erhielt es die Bezeichnung *Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)*.

Die kontinuierliche wissenschaftliche Begleitung und Erforschung des achtwöchigen MBSR-Trainings war und ist Jon Kabat-Zinn ein zentrales Anliegen. So können wir heute auf eine Vielzahl von Publikationen zurückgreifen, in denen Indikationen und Wirkungen des Achtsamkeitstrainings genau beschrieben werden.

1990 veröffentlichte Jon Kabat-Zinn sein Grundlagenwerk *Full Catastrophe Living* (zu Deutsch: Die ganze Katastrophe leben), in dem er die Essenz und den Geist des MBSR-Trainings sehr detailliert beschreibt. Das Buch, das in Deutschland unter dem Titel *Gesund durch Meditation* auf den Markt kam, enthält außerdem eine lange Abhandlung über einen beginnenden Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen. Durch die Achtsamkeitsschulung wird die traditionelle medizinische Behandlung mehr und mehr um eine neue Sichtweise ergänzt. Anstatt

einen kranken Menschen nur auf seine Diagnose zu reduzieren, geht es darum, ihn in seiner Ganzheit wahrzunehmen und ihn dahingehend zu unterstützen, dass er seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Heilung bedeutet im Verständnis von Jon Kabat-Zinn in erster Linie nicht das Verschwinden einer Krankheit, sondern eine tiefgreifende Transformation der Persönlichkeit, insbesondere seines begrenzenden Denkens. Durch die Übung der Achtsamkeit wird es dem Menschen möglich, sich aus einer erweiterten Perspektive wahrzunehmen. Nicht nur Individualität, Getrenntsein und Reparaturenwendigkeit kommen in den Blick, sondern auch Verbunden-Sein und Momente der Ganzheit. Jon Kabat-Zinn formuliert es so: »Worauf wir hinarbeiten, ist eine veränderte innere Einstellung, ein persönlicher Sinneswandel, nicht eine Verstärkung der Ich-Bezogenheit und erneute Konzentration auf die Krankheit. Wir stellen das, was noch ›funktioniert‹, in den Vordergrund, nicht die Defekte, ohne diese deswegen zu ignorieren. ... Der Kern des Problems, der Krankheit, ist das Nicht-Erkennen der eigenen Ganzheit. ... Unsere Beschäftigung mit Schmerzen und Symptomen besteht darin, in die Empfindung, die Geist und Körper gerade dominiert, einzutauchen, anstatt sie zu bekämpfen.«<sup>4</sup> Dreiundzwanzig Jahre später überarbeitete Jon Kabat-Zinn das Buch vollständig. Er brachte es inhaltlich auf den neuesten Stand und formulierte noch präziser, wie Menschen durch Meditation mit ihrem Leben und ihren Leiden in achtsamer Weise umgehen können. Im Vorwort betont er jedoch, »dass die grundlegende Botschaft des Buches, sein eigentlicher Inhalt im Wesentlichen erhalten bleiben musste.«<sup>5</sup>

1994 veröffentlichte Jon Kabat-Zinn das Buch *Wherever You Go There You Are* (dt.: Im Alltag Ruhe finden), 2005 *Coming to Our Senses* (dt.: Zur Besinnung kommen) und 2011 zusammen mit Richard Davidson, Zara Houshmand und anderen Auto-