

Edel Maex

Mindfulness – Gelebte Achtsamkeit

Das 8-Wochen-Übungsprogramm

Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Edel Maex

Mindfulness – Gelebte Achtsamkeit

Das 8-Wochen-Übungsprogramm



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

EDEL MAEX

MINDFULNESS – GELEBTE ACHTSAMKEIT

DAS 8-WOCHEN-ÜBUNGSPROGRAMM

MIT EINEM VORWORT VON JON KABAT-ZINN

Aus dem Niederländischen von
Bärbel Jänicke

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2018
Copyright der Originalausgabe	© 2006, Lannoo Publishers Die Originalausgabe ist 2006 unter dem Titel <i>Mindfulness. In de maalstroom van je leven</i> bei Lannoo erschienen (www.lannoo.com).
Übersetzung	Bärbel Jänicke
Coverfoto	© LBP – www.photocase.de
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-737-7

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-735-3 (EPUB), 978-3-95571-671-4 (Print),

978-3-95571-736-0 (MOBI).

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn.....	9
Dank	13
Niemand hat je durch das Lesen eines Buches Klavierspielen gelernt.....	15
Hintergrund.....	16
Bücherweisheit.....	20
Stress ist unvermeidlich	22
Training.....	24
Acht Wochen	28
Sich selbst ans Werk machen.....	32
1. Jeder Augenblick ist ein neuer Anfang.....	36
1.1 Beginnen.....	38
1.2 Suchen und finden	42
1.3 Entspannung.....	46
1.4 Offenheit.....	50
1.5 Bodyscan: Aufmerksamkeit und Entspannung.....	54
2. Eine offene Einladung, die gewohnten Bahnen zu verlassen.....	58
2.1 Die gewohnten Bahnen verlassen	60
2.2 Bei Erfahrungen verweilen	62
2.3 Einfache Anleitung zum Sitzen	66
2.4 Meditation ist nicht das, was Sie denken	68
2.5 Was ist Milde?	72
3. Können sie frei entscheiden, wie Sie mit einer bestehenden Grenze umgehen wollen?	76
3.1 (Selbst-)Achtung.....	78
3.2 Tun und sein	82
3.3 Grenzen	86
3.4 Die Ermüdungsfalle	90
3.5 Sich verändern	94

4.	Üben mit dem, was sich zeigt	100
4.1	Kontrolle.....	102
4.2	Milde, Achtung, Würde	106
4.3	Innehalten, schauen, handeln.....	110
4.4	Innehalten	116
4.5	Schauen.....	120
4.6	Handeln	124
4.7	Wie lernt man das?.....	126
4.8	Raum zum Atmen.....	128
5.	Ein fortwährender Heilungsprozess	132
5.1	Fähigkeit zur Selbstheilung	134
5.2	Gedanken	138
5.3	Härte	142
5.4	Glück.....	144
5.5	Achtsamkeit, innerlich oder äußerlich?.....	148
6.	Einen Raum milder, offener Aufmerksamkeit schaffen	152
6.1	Zuhören	154
6.2	Mit heftigen Emotionen umgehen.....	158
6.3	Die vier Quadranten.....	164
6.4	Sich in schwierigen Momenten Raum zum Atmen nehmen.....	168
6.5	Lausige Tage	170
7.	Mit Nichtwissen vertraut werden	174
7.1	Magie.....	176
7.2	Intimität.....	180
7.3	Nichtwissen.....	182
7.4	Greifen	184
7.5	Angst.....	188
7.6	Mehr über Angst	192
7.7	Heimweh nach der Wirklichkeit.....	196

8. Die achte Woche dauert den Rest Ihres Lebens	200
8.1 Verbundenheit	202
8.2 Ratschläge für die Sitzmeditation	204
8.3 Ist dies nun Buddhismus?	208
8.4 Zen und Psychotherapie	212
8.5 „Einfachheit ist unerschöpflich“	218
 Leseempfehlungen zur Vertiefung	 220
 Anmerkungen	 223

Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Wenn es Ihnen so ergeht wie den meisten Menschen, dann arbeiten Sie momentan vermutlich härter, müssen Sie mehr Dinge gleichzeitig geregelt bekommen und haben Sie viel weniger Zeit für das, was im Leben wirklich zählt ... Mit anderen Worten: Sie fühlen sich gestresster denn je. Wenn ich an 1979 zurückdenke, als ich am Medical Center der University of Massachusetts mit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) begann, frage ich mich heute: „1979? Welcher Stress?“ So sehr haben das Tempo unseres Lebens und die Ansprüche, die wir an unsere Zeit und Energie stellen, zugenommen. Zu einem Teil ist das der digitalen Revolution geschuldet und der Beschleunigung von fast allem, was man sich denken kann; zu einem anderen Teil sind auch Faktoren dafür ursächlich, die es uns, als Menschen, schwermachen, ein ausgeglichenes und lauterer Leben zu führen, unter welchen Umständen auch immer.

Wir sind an einem Punkt angelangt, an dem für viele von uns der Arbeitstag oder die Arbeitswoche kein Ende nimmt. Wir brauchen noch nicht einmal einen Arbeitsplatz, da wir, auch ohne am Arbeitsplatz zu sein, 24 Stunden am Tag an sieben Tagen in der Woche an jedem Ort erreichbar sind und daher jeder Ort unser Arbeitsplatz sein kann. Das hat natürlich seine Vorteile, und für manche kann es extrem verführerisch sein, ja, es kann einen geradezu süchtig machen. Aber dadurch, dass wir mit all den anderen Mitmenschen in Verbindung stehen und uns auf jede erdenkliche Weise von dem ablenken lassen können, was wichtig ist, driften wir immer weiter von einer bedeutungsvollen und stabilen Verbundenheit mit uns selbst und mit denen, die wir lieben, ab. Vielleicht müssen wir unter diesen Umständen besondere Vorkehrungen für eine bewusste und konsequente – sowohl nach innen als auch nach außen gerichtete – Pflege der menschlichen Beziehungen treffen. Diese Beziehungen sind nämlich grundlegend für unser Menschsein, für unser Gefühl von Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit. Zum Teil involviert dieses Hegen und Pflegen eine Akzentverschiebung vom „Tun“ zum „Sein“, zumindest in bestimmten Momenten. Auf der anderen Seite hat es auch mit der Erkenntnis zu tun, dass das Leben aus Augenblicken besteht. Dabei gehen wir davon aus, dass wir nur hier und jetzt, in diesem Moment, leben und dass wir diesen Moment leicht verpassen oder ihm sogar aus dem Weg gehen können, wenn er unangenehm oder bedrohlich ist. Wir können unser Leben mehr im Ruhemodus verbringen – d.h. uns häufig von unserem Autopiloten leiten lassen – als im Wachmodus und uns als Folge davon noch weiter von unserem tiefsten Inneren und unserem angeborenen Vermögen, zeit unseres Lebens zu lernen und zu wachsen, zu heilen und uns zu verändern, abdriften.

Der Zustand, in dem wir uns heute befinden, kann zu einem Großteil durch die Entwicklung von Achtsamkeit rückgängig gemacht werden, indem wir unserer selbst und unserer Umgebung auf eine nicht urteilende Art und Weise bewusst sind. In diesem schönen und leserfreundlichen Buch gibt uns Dr. Edel Maex eine exzellente Einführung in die Entwicklung von Achtsamkeit. Er beschreibt die möglichen Transformationen von Geist und Körper, von Herz und Seele, die wir immer und überall erleben, wenn wir, wie er sagt, ab und zu innehalten und erst schauen und hören, bevor wir handeln. Ich möchte die Leser dazu ermutigen, seiner scheinbar einfachen, aber so bedeutungsvollen Botschaft Gehör zu schenken und umzusetzen, was Dr. Maex uns in diesem Buch rät.

Es gibt eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher und medizinischer Hinweise, dass sich die Entwicklung von Achtsamkeit tiefgreifend auf unsere geistige und körperliche Gesundheit auswirkt. So wird darauf verwiesen, dass Achtsamkeit die Selbstheilungskräfte des Körpers steigert. Gleiches gilt für die Aufmerksamkeitskapazität und die Innovationskraft des Geistes. Außerdem beeinflusst Achtsamkeit die Fähigkeit von Körper und Geist, mit Stress, Schmerzen, Krankheit und sonstigen Leiden angemessen umzugehen, auf eine Art, die sowohl befreiend als auch transformierend ist. Daher ist sowohl in der Medizin als auch in der Psychologie ein zunehmender Trend zur Entwicklung von achtsamkeitsbasierten klinischen Programmen wie jenen von Dr. Edel Maex und seinen Kollegen zu beobachten. Zugleich verzeichnen sowohl die Grundlagen als auch die angewandte Forschung einen Zuwachs an Studien über die Auswirkungen von Achtsamkeit auf Körper und Geist, auf soziale und emotionale Interaktionen und auf das Lernen.

Das Leben im Heute beinhaltet auch eine Poesie, die unsere Aufmerksamkeit auf das Transzendente und Numinose jeden Augenblicks lenkt – nicht auf irgendeine dogmatisch religiöse, sondern auf eine universelle, humanistische Weise, wie sie allen großen Kunstwerken und der Wertschätzung, die sie genießen, zugrunde liegt. Mit Thoreau ließe sich sagen, dass ein menschliches Leben bewusst und voller Achtsamkeit zu leben, die höchste Kunst ist. In diesem Buch begegnen Sie poetischen Fingerzeigen, wohin uns die Entwicklung von Achtsamkeit bringen kann. Und das ist immer: zum Hier und Jetzt. Sie werden sehen, dass Dr. Maex die Texte von Leonard Cohen schätzt, der selbst lebenslang in der Zen-Tradition Achtsamkeit geübt hat. Als kleine Kostprobe für das, was Sie im Folgenden noch erwartet, zitiere ich hier ein paar Zeilen aus Leonard Cohens „Anthem“:

The birds they sang
At the break of day.
Start again, I heard them say.
Don't dwell on what has passed away,
Or what is yet to be.

...

Ring the bell that still can ring
Forget your perfect offering.
There is a crack, a crack in everything,
That's how the light gets in,
That's how the light gets in,
That's how the light gets in ...

(Die Vögel sangen
Im Morgengrauen
Fang noch mal an
Hörte ich sie krächzen
Verweile nicht bei dem
Was vergangen ist
Oder noch kommen wird

...

Läute die Glocken, die noch klingen
Vergiss deine wohlfeilen Gaben
Da ist ein Riss, ein Riss in allem
Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt
Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt
Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt ...)¹

Der Strom von Wissenschaft und Medizin fließt mit dem Strom von Kunst und Poesie zusammen. In unserer modernen Zeit münden diese ihrerseits in den alten Strom der Meditation. Daher leben wir in einer sehr aufregenden Zeit, um die Entwicklung von Achtsamkeit im eigenen Leben zu erkunden. Diese Entwicklung ist an sich ein Akt von Weisheit und Selbstbesinnung, wie Sie zweifellos bemerken werden, wenn Sie die folgenden Seiten aufmerksam lesen und wenn Sie lernen, selbst im Bewusstsein zu ruhen und darauf zu vertrauen, ohne dass sich irgendetwas ereignen muss, um die Gegenwart zu verbessern.

Ich verbeuge mich vor Edel Maex wegen dieses großartigen Buches und wegen all seiner Bemühungen (die auf seiner jahrelangen Erfahrung mit dem Studium und der Praxis der Meditation beruhen), Achtsamkeit auf eine authentische und universale Weise in den Mainstream der Medizin, der Psychiatrie und der westlichen Kultur einzubringen.

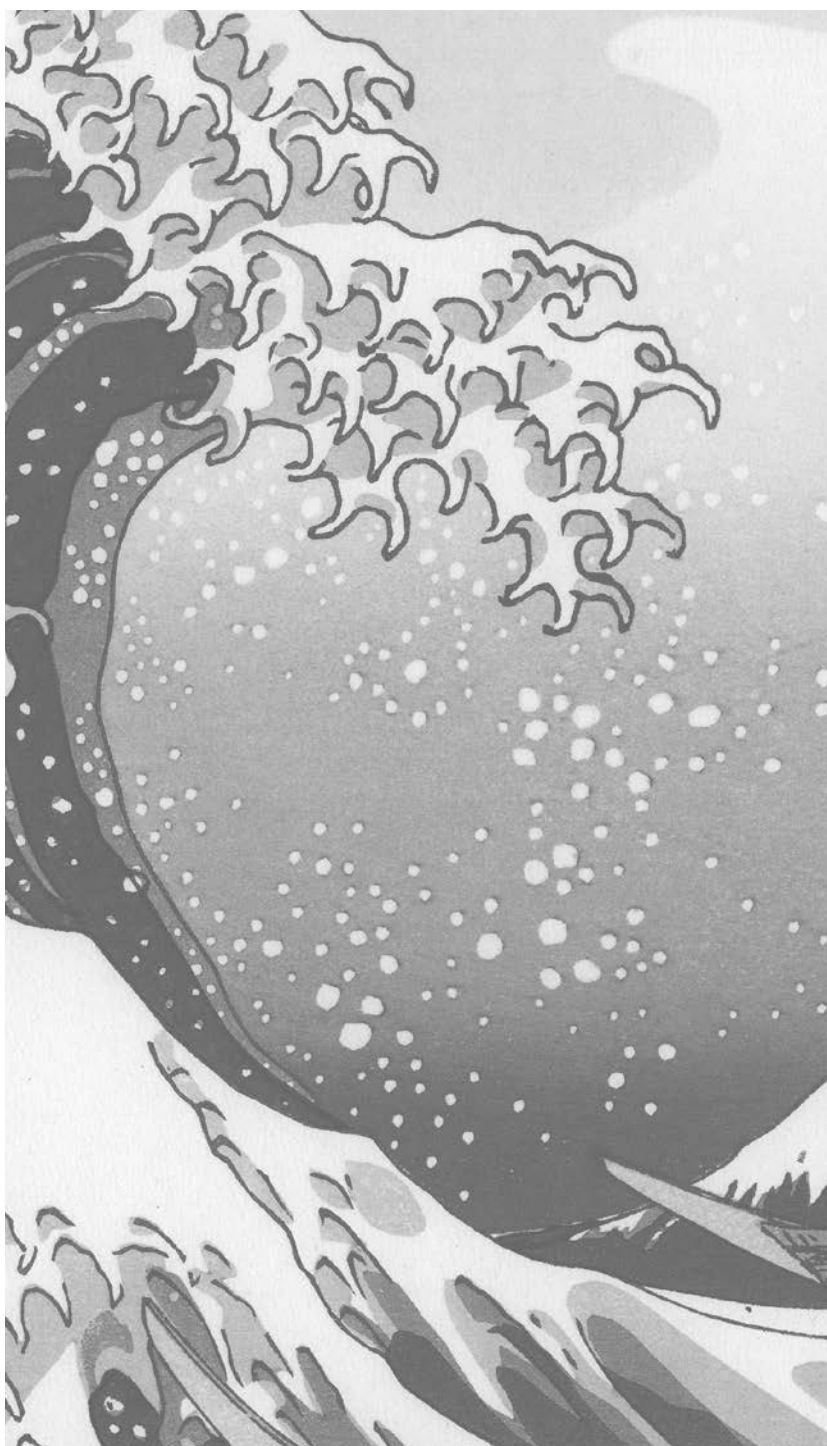
Dr. Jon Kabat-Zinn
Professor emeritus
University of Massachusetts Medical School

Dank

Kaum in Worte zu fassen ist der Dank, den ich einer Reihe von Personen schulde, ohne die dieses Buch niemals das Licht der Welt erblickt hätte. An erster Stelle gilt mein Dank Thich Nhat Hanh, dem Zen-Lehrer, Friedensaktivisten, Exilanten und Dichter. Er ist es gewesen, der während der Schrecken des Vietnam-Krieges den Ausdruck „Mindfulness“ (in deutscher Übersetzung: Achtsamkeit) aus dem breiten Fächer buddhistischer Begriffe als das Zugangstor par excellence auserwählt hat.

Mein Dank gilt auch Jon Kabat-Zinn, der, das Werk Thich Nhat Hanhs und verschiedener anderer Zen- und Vipassana-Lehrer weiterführend, den Begriff der Mindfulness aus seinem buddhistischen Kontext herausgelöst und mit seinem achtwöchigen Stressreduktionskurs in die medizinische und wissenschaftliche Welt eingeführt hat.

Vor allem aber danke ich den hunderten von Menschen, die das Acht-Wochen-Programm absolviert und mich von Mal zu Mal durch die Art und Weise, wie sie Achtsamkeit begreifen und ihr im Mahlstrom ihres Lebens Raum geben, überrascht haben (und es immer noch tun).



**NIEMAND HAT
JE DURCH DAS
LESEN EINES BUCHES
KLAVIERSPIELEN
GELERNT**

HINTERGRUND

Als ich mein Psychiatriestudium abschloss – das liegt nun schon eine geraume Zeit zurück –, sah ich mich selbst vor *eine* große Frage gestellt: Wie kann ich die tägliche Konfrontation mit so viel menschlichem Leid, dem Kummer, der Angst, den Traumata und dem Verlust ... überstehen? Ich musste einen Weg finden, zwischen zwei Klippen hindurchzukommen. Auf der einen Seite gab es das Risiko, von all dem Schmerz und den Emotionen überwältigt zu werden und einen Burnout zu erleiden. Auf der anderen Seite lief ich Gefahr, abzustumpfen und gefühllos zu werden, objektivierend, unzugänglich, unberührt vom Leid meiner Patienten.

Bei meiner Suche nach einer Antwort kam ich durch ein Zusammentreffen verschiedener Umstände mit Zen-Meditation in Berührung. Hier fand ich die Antwort auf meine Frage. Meditation war eindeutig „mein Ding“. Ich habe davon unglaublich viel gelernt. Sie hat mich nicht nur in meiner beruflichen Arbeitsweise geprägt, sondern auch in meinem persönlichen Leben.

Etwa zehn Jahre später beschlich mich immer stärker das Gefühl: „Das ist nicht fair. Ich behalte das Beste für mich.“ Aber ich hatte keine Vorstellung davon, wie ich so etwas wie Zen-Meditation innerhalb eines psychotherapeutischen Kontextes vermitteln konnte. Ich konnte doch nicht mir nichts, dir nichts damit beginnen, buddhistische Meditation in einem Krankenhaus zu praktizieren! Abgesehen davon, wie sollte ich jemandem, der nach Erlösung von seinem Leiden sucht, klarmachen, dass er eine halbe Stunde lang stillsitzen und davon vor allem nicht das Geringste erwarten solle? Die Zen-Methode ist nicht immer so ohne Weiteres zugänglich.

Nachdem ich damit zu experimentieren begonnen und einige Elemente der Meditation in meine Arbeit integriert hatte, fragte mich eines Tages jemand: „Kennen Sie das Werk von Kabat-Zinn?“ Ich hatte noch nie etwas davon gehört, aber kurz darauf fand ich das Buch – noch ungelesen – in der Bibliothek des Helen-Dowling-Instituts, in dem ich zu dieser Zeit tätig war. Mir war sofort klar, „das erspart mir zehn Jahre Arbeit“. Jon Kabat-Zinn hatte vor dem gleichen Hintergrund und aus der gleichen Motivation heraus wie ich ein Stressreduktionsprogramm entwickelt. Dieses Programm ist in einem Krankenhaus durchgeführt und einer gründlichen wissenschaftlichen Forschung unterzogen worden, wodurch es sich in der medizi-

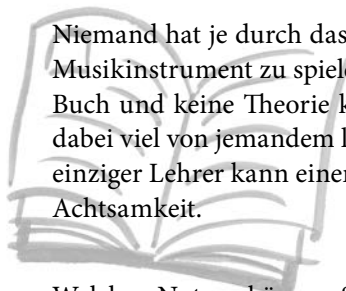
nischen Welt als anerkannte Methode etablierte. Ich musste also das Rad nicht neu erfinden. Ich nahm Kontakt mit Jon Kabat-Zinn auf und startete ein achtwöchiges Training, das auf seinem Programm fußte. Damit war der Anfang einer langen Reihe weiterer Trainings gesetzt.

Seitdem habe ich dutzende Trainings für hunderte Menschen durchgeführt. Der Kontext des Trainings variierte. Je nach dem Ort, an dem das Training stattfand, waren die Teilnehmer Menschen mit ernsthaften Erkrankungen wie Krebs, Mitarbeiter im Gesundheitswesen, Ehrenamtliche in der Palliativversorgung, Menschen mit wiederkehrenden Depressionen und Angstattacken, Menschen mit chronischer Erschöpfung und/oder Stresssymptomen, Mitarbeiter von Unternehmen ... Was auch immer der Kontext meiner Trainings war, ich begegnete immer wieder aufs Neue Menschen, die sich mit denselben fundamentalen Fragen konfrontiert sahen.

All diese Begegnungen finden ihren Niederschlag in diesem Buch. Es ist mit der Absicht geschrieben worden, das Beste, was ich zu bieten habe, zu teilen, ohne hierbei etwas zurückzuhalten.

BÜCHERWEISHEIT





Niemand hat je durch das Lesen eines Buches Klavierspielen gelernt. Man lernt ein Musikinstrument zu spielen, indem man es spielt, wieder und wieder. Kein einziges Buch und keine Theorie können Üben und eigene Erfahrung ersetzen. Man kann dabei viel von jemandem lernen, der selber spielt und viel Erfahrung hat. Doch kein einziger Lehrer kann einem das eigene Üben abnehmen. Das gilt gleichermaßen für Achtsamkeit.

Welchen Nutzen können Sie dann aus diesem Buch ziehen? Sie können es auf zweierlei Weise nutzen. Zunächst können Sie es lesen, um mit dem Thema Bekanntschaft zu machen. Ein Buch kann eine gute Einführung geben. Dieses Buch versteht sich nicht als theoretisches oder wissenschaftliches Werk – über Achtsamkeit sind schon etliche hervorragende Bücher auf dem Markt –, es will Ihnen eine Kostprobe von Achtsamkeit geben und Sie dazu anregen, wirklich mit dem Üben zu beginnen. Selbst wenn ich das Beste, was ich zu bieten habe, liebend gern an Sie weitergeben möchte, weiß ich doch, dass ich es niemanden lehren kann. Sie können es nur lernen, indem Sie es selber tun. Sollten Sie jedoch auf den Geschmack gekommen sein, können Sie dieses Buch als Unterstützung bei Ihren Übungen verwenden. Das ist auf verschiedene Weise möglich.

- Sie können an einem achtwöchigen Stressreduktionsprogramm teilnehmen. Dieses Buch folgt dem Verlauf dieses Trainings und bespricht die Themen so, wie sie natürlicherweise in einem Acht-Wochen-Programm an die Reihe kommen. Sie können es als eine Abfolge von acht Bewegungen sehen. Einige Themen kehren regelmäßig wieder und werden allmählich weiter ausgearbeitet und vertieft.
- Niemand besitzt das Monopol auf Achtsamkeit. Das Acht-Wochen-Programm ist nicht mehr als eine unserer Zeit angepasste kompakte und intensive Darstellung von etwas, was mindestens 2.500 Jahre alt ist. Selbst wenn Sie andere Formen von Achtsamkeit praktizieren, kann Sie dieses Buch bei Ihrer Praxis unterstützen und Ihnen ebenso nützliche wie praktische Tipps geben.
- Schritt für Schritt bietet Ihnen dieses Buch auf eine ganz praktische Weise Vorschläge für den Umgang mit den Unwägbarkeiten Ihres täglichen Lebens und Einsichten in diverse schwierige Situationen und Fallgruben.

STRESS IST UNVERMEIDLICH

