



Jon Kabat-Zinn (Autor), Marion B. Kroh (Übersetzer): *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung.* 352 Seiten, 10,00 €, ISBN-13: 978-3596171248.

»Ein hervorragendes, fundiertes Werk eines ebenso kompetenten wie international anerkannten Autors.« *Psychologie heute*

1991 erschien die erste deutsche Ausgabe dieses Titels. Seitdem hat sich die Methode der Achtsamkeitsmeditation, die Jon Kabat-Zinn entwickelt hat, weltweit etabliert. In der von ihm gegründeten «Streßklinik» haben mittlerweile 17 000 Patienten an seinem Entspannungsprogramm teilgenommen, und das Interesse daran wächst weiter. In diesem Programm lernt man Schritt für Schritt, wie man u.a. durch bestimmte Atemübungen, Meditationen und Yoga achtsam wird, sich entspannt und auf diese Weise Streß, Schmerzen und Beschwerden abbauen kann. Achtsamkeit gewinnen bedeutet, in jedem Augenblick des Lebens «voll dazusein», um den Herausforderungen des Alltags begegnen zu können.

Eine Kostprobe:

Bei dem Versuch, alle diese Aspekte des menschlichen Daseins adäquat zu erfassen, stieß ich auf einen Satz aus dem Film *Alexis Sorbas*. Auf die Frage, ob er schon einmal verheiratet gewesen sei, erwidert Sorbar sinngemäß: „Bin ich etwa kein Mann? Natürlich war ich auch verheiratet. Frau, Haus, Kinder, einfach alles ... die ganze Katastrophe!“

In dieser Antwort klingt weder Klage noch Vorwurf an, noch bedeutet sie, dass verheiratet zu sein und Kinder zu haben einer Katastrophe gleichkommt. Sorbas' Erwiderung ist vielmehr Ausdruck des Wissens um das ganze Spektrum möglicher Lebenserfahrungen sowie ihrer unvoreingenommenen Wertschätzung, inklusive aller unvermeidbaren Sorgen, Tragödien und Ironien. Mitten im Fluss des Lebens, zu dem auch Stürme gehören, tanzt er, zelebriert das Leben und lacht über sich selbst, auch angesichts eigener Fehlschläge. Er fühlt sich von ihnen nicht besiegt, denn anstatt sich mit ihnen zu identifizieren, erkennt er sie als Teil des Lebens an.

Ich empfand diese Aussage nie als etwas Negatives, im Gegenteil. Die „ganze Katastrophe“ ist im Grunde genommen eine positive Aussage über die Fähigkeit des Geistes, sich auch mit den schwierigsten Situationen im Leben auszusöhnen und in ihnen die Möglichkeit zu entdecken, zu wachsen, zu erstarken und wahrhaft weise zu werden. Sich der Katastrophe zu stellen bedeutet, sich mit dem auszusöhnen, was uns zutiefst menschlich macht. Das Wort *Katastrophe* ist also nicht automatisch gleichbedeutend mit Unglück. Es bringt vielmehr die ganze Komplexität und Vielfalt des Lebens zum Ausdruck, zu dem existentielle Krisen ebenso gehören, wie auch die kleinen Widrigkeiten, aber auch Freude und Glück. Der Ausspruch impliziert, dass Leben Fließen bedeutet. Es fließt und verändert sich ununterbrochen, nie bleibt es sich gleich. Alles, von dem wir annehmen, dass es beständig sein müsse, ist in Wirklichkeit unbeständig und in Veränderung begriffen, manchmal schneller, manchmal langsamer, manchmal deutlich sichtbar, manchmal äußerst subtil. Dazu gehören auch unser Ideen, unsere Kreationen, unser Körper. Alles.

In diesem Buch geht es darum, die großen und kleinen Katastrophen als Helfer auf dem Weg zu erkennen, anstatt sie wie Feinde zu bekämpfen. Der Zweck einer solchen Übung ist es, den Umgang mit den Stürmen des Lebens zu lernen und zu begreifen, dass sie uns weder unserer Kräfte und Hoffnungen berauben noch uns kaputtmachen, sondern stärken und voranbringen. Nur ein sturmerprobter Kapitän ist ein guter Kapitän. In einer Welt, die von Natur aus unbeständig und nicht frei von Leid ist, bringt sie uns Grundsätzliches über das Leben bei, über inneres Wachstum und Gesundheit. Es ist eine Kunst, die uns lehrt, uns selbst und die Welt auf eine andere, neue Weise zu sehen und mit unserem Körper, mit unseren Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen bewusst umzugehen. Sie bringt uns bei, das Leben und uns selbst nicht ganz so ernst zu nehmen und öfter mal zu lachen, während wir nach bestem Vermögen versuchen, unser Gleichgewicht, den Ort der inneren Mitte, zu finden und in ihm zu bleiben.

Um an unserem Programm teilzunehmen, ist die Bereitschaft, sich der persönlichen Katastrophe zu stellen, unbedingt erforderlich, denn es geht darum, *alle* Erfahrungen, *alle* Gefühle und *alle* Gedanken als eine Art Rohmaterial oder Werkstoff für die Heilung zu betrachten und zu gebrauchen. Viele denken zunächst, dass das Programm vermutlich nichts für sie ist, weil es zum einen nicht der herkömmlichen ärztlich-klinischen Betreuung und zweitens nicht ihren persönlichen Vorstellungen entspricht. Was sie stattdessen herausfinden, ist, dass sie selbst Entscheidendes für sich tun können, etwas, das niemand anders für sie tun kann.

Jede Person stellt sich der Herausforderung, jeden Augenblick als wichtig zu empfinden, als einen Augenblick, der zählt und mit dem man arbeiten kann, auch wenn es ein Augenblick der Trauer, des Schmerzes, der Verzweiflung oder der Angst ist. Damit zu „arbeiten“ bedeutet,

regelmäßig und diszipliniert die Achtsamkeit auf die Gegenwart zu richten und die Fähigkeit zu entwickeln, in jedem Augenblick bewusst zu sein, jeden Moment einer jeden Erfahrung vollständig „in Besitz zu nehmen“, sei es eine unangenehme oder eine angenehme Erfahrung. Das ist wesentlich, will man lernen, die Katastrophe zu meistern.

(Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Frankfurt: Fischer 2006, S. 20f, 26)