



Saki Santorelli: **Zerbrochen und doch ganz.** Die heilende Kraft der Achtsamkeit. 220 Seiten, 17,90 €, ISBN-13: 978-3936855470.

Mit diesem Buch stellt Saki Santorelli, der jetzige Direktor der Stress Reduction Clinic, die Essenz der von ihnen entwickelten 8-wöchigen Kurse zur Praxis der Achtsamkeit im Gesundheitswesen vor.

Saki Santorelli zeigt auf, wie es auch bei schweren Krankheiten möglich ist, mit dem Teil in sich in Berührung zu kommen, der unverletzbar, heil und ganz ist und wie es Menschen so gelingen kann, ihrem Leben eine vollkommen neue Dimension zu geben.

Anhand zahlreicher Beispiele, Übungen und geleiteter Meditationen bietet er Einsichten und effektive Methoden an, um Achtsamkeit im täglichen Leben zu fördern. Saki Santorelli erinnert uns an eine Art von innerer Heilung, die in der westlichen Medizin beinahe vergessen ist.

In Prosa und Poesie sowie in ergreifenden Fallbeispielen ruft Saki Santorelli für uns die Gegenseitigkeit der heilenden Beziehung wach. Zerbrochen und doch ganz ist ein klarer Spiegel, in dem wir jene Freiheit finden können, die im Herzen jeder authentischen Heilung zu finden ist. Anhand zahlreicher praktischer Beschreibungen bietet dieses Buch Einsichten und effektive Methoden an, um Achtsamkeit im täglichen Leben zu fördern. Ein wunderbares Buch über die heilende Kraft der Achtsamkeit, das in keiner Gesundheitsbibliothek fehlen sollte.

Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn.

## Eine Kostprobe:

Sieben Uhr morgens. Fahre auf der Mass Pike zur Arbeit. Richtung Osten. Ich schalte das Morgenmagazin des National Public Radios ein. Heute befindet sich der Journalist in Chicago. Er erzählt folgende Geschichte: Ein großes, angesehenes Museum in Chicago hat eine hohe Summe an privaten und öffentlichen Geldern beschafft, um eine Kunstaussstellung zu finanzieren. Als Thema der Ausstellung wollten die Verantwortlichen die Arbeiten von „behinderten“ Künstlern ausstellen und sie verschickten mehr als hundert Einladungen an potentielle Aussteller, die jedoch nicht auf das geringste Interesse stießen.

Bestürzt, besorgt, und wahrscheinlich auch voller Angst beschlossen der Kustos und der Vorstand des Museums, für die viel Geld und Ansehen auf dem Spiel stand, dieser Sache auf den Grund zu gehen. Die Antwort erscheint offensichtlich. Sie stellten fest, dass keiner der angeschriebenen Künstler, die schon viel erreicht hatten, und zum großen Teil ihre Arbeiten bereits international gezeigt hatten, unter der Rubrik „behindert“ ausstellen wollte. Monate später, nach großen Überredungskünsten und Verhandlungen erklärte sich ein bekannter Künstler, der ebenfalls eine „Behinderung“ hatte, bereit, seine Arbeiten auszustellen. Nach dieser Eröffnung akzeptierten auch andere Künstler die Einladung und die Ausstellungsräume füllten sich.

Der Radiobericht fährt damit fort, dass der Kommentator am Eröffnungstag durch die Galerie geht und den Zuhörern beschreibt, was er sieht, während er sich mit einigen Künstlern unterhält. Er steht vor einem raumfüllenden Gemälde, das aus extrem feinen geometrischen Mustern besteht, die in perfekter Beziehung zueinander stehen. Er interviewt den Maler und fragt ihn, wie er eine so präzise Arbeit mit so vielen komplizierten Details schaffen könne. Der Künstler antwortet: „Es stellt einfach das dar, was ich sehe, und das bringe ich auf die Leinwand.“ Der Künstler ist blind. Er ist von Geburt an blind gewesen.

Als nächstes hören wir etwas über einen Bildhauer. Ein großer, kraftvoll gebauter Mann, der Metall schmiedet und zusammenschweißt. Er baut riesige, manchmal turmähnliche Strukturen. Wir erfahren, dass dieser Bildhauer vor einigen Jahren sein Bein verloren hat, jedoch keine Prothese tragen kann und mit einem Bein weiterarbeitet. Er wird gefragt, ob sich seine heutigen Arbeiten von denjenigen unterschieden, die er geschaffen habe, als er noch zwei Beine hatte. Der Mann antwortet klar und bewusst: „Das ist das, was ich jetzt mache. Das ist normal.“ Wir finden heraus, dass dieser Bildhauer ausgewählt worden war, das zentrale Werk der Ausstellung zu schaffen. Er hat eine Kugel aus Stein, vielleicht auch Marmor oder Granit, gemeißelt. Wir erfahren, dass sie vollkommen gewesen ist, mit einer ununterbrochenen, glatt polierten Oberfläche. Nachdem die Kugel fertig war, zertrümmerte der Künstler sie und setzte sie dann mit Bolzen, Metallverschlüssen und Bindemittel wieder zusammen. Jetzt steht sie - voller Brüche - in der Mitte der Galerie, in der Mitte Amerikas und trägt den Titel *Zerbrochen und doch ganz*.

Das zu hören, während ich mit 90 Stundenkilometern auf der Straße fahre, macht mich fertig. Meine Brust ist weit aufgebrochen. Ich reduziere meine Geschwindigkeit, Tränen strömen mir aus den Augen - aus all meinen Brüchen heraus - und tropfen auf mein Hemd, meine Krawatte und meinen Schoß. Noch 15 Kilometer zu fahren. Ich bin erstaunt! Von Tränen für mich und Tränen für uns alle vollkommen umgewandelt. Der Fluss hinter diesen Tränen fühlt sich ungeheuer weit und unpersönlich an. Diese Tränen sind nicht die altvertrauten, die aus den Nebenflüssen des Selbstmitleids oder des von Sorge getriebenen Dursts für das stammen, was ich nicht habe und verzweifelt haben möchte. Dieser Fluss ist weitaus universeller. Es ist ein Fluss, der Trauer trägt. Das Erschauern, das Schmelzen sagen mir in einem einzigen

Augenblick, dass diese Geschichte die enge Membran der persönlichen Geschichte durchstoßen hat und sich in die Wahrheit unseres kollektiven Zustands ergießt.

Sie ist die Geschichte eines jeden Menschen.

Ich gehe über den Parkplatz, bereite mich auf den Unterricht vor und sitze ruhig mit den Teilnehmern zusammen, nachdem wir einer Frau zugehört haben, die uns über die bedeutsamen, unerwarteten Veränderungen in ihrem Leben berichtet hat, die durch ihre Krankheit hervorgerufen worden sind. Sie berichtet auch über den Kontakt, den sie in letzter Zeit mit einem unverhofften Gefühl von Solidität und Wohlbefinden gewonnen hat. Ich stehe da, gehe langsam durch den Raum und erzähle diese Geschichte. Die Leute vibrieren wie Gongs, die durch den Klang in Schwingung versetzt werden. Sie sind von dem Klang umgeben, von ihrer tiefen Resonanz mit dem

*Zerbrochen und doch ganz*

*Zerbrochen und doch ganz*

*Zerbrochen und doch ganz*

Mit größerer Heftigkeit, Gnade und Mitgefühl als zehntausend Worte es hätten vermitteln können, dringt diese Erkenntnis ein. Wie die Achtsamkeitspraxis, so hilft auch diese Geschichte jedem im Raum, sich daran zu erinnern, dass eine schwere Krankheit zu haben und in einer konventionellen Universitätsklinik behandelt zu werden, uns nicht wie bei Gedächtnisverlust betäuben oder in ein tiefes, schläfriges Vergessen hinsichtlich unserer angeborenen Ganzheit versetzen muss.

Jedoch verlieren im Gesundheitswesen Tätige allzu häufig - hauptsächlich durch Zeitmangel, die Ausbildung und Unsicherheit bedingt - die tiefere Mission, sich an der Intimität unseres eigenen Leidens und demjenigen derer, die unsere Fürsorge suchen, zu beteiligen, aus dem Auge oder wenden sich davon ab. Von der Notwendigkeit getrieben, haben wir einen großen Vorrat an Wissen entwickelt, der dazu dienen soll, die Situation zu erleichtern und in einigen Fällen auch zu heilen. Aber wie ein zweischneidiges Schwert kann uns dieses Wissen leicht an die zerbrochenen Aspekte dieser Menschen vor uns binden, während es uns gleichzeitig für ihre - und unsere - tiefere, angeborene Ganzheit blind macht. Am weitaus häufigsten entsteht diese reaktive Konditionierung aus Angst heraus - der Angst vor dem Unbekannten, der Angst vor dem Unbequemen, der Angst vor der Hilflosigkeit, der Angst vor den zerbrochenen Stellen in uns selbst. Dennoch, wenn wir uns nicht sorgfältig um diese Aspekte in uns selbst kümmern, dann behandeln wir uns und diejenigen, die sich um unsere Hilfe bemühen, unfair. Wenn wir uns, meist unbewusst, weigern, unsere eigene Zerbrochenheit anzuerkennen und uns in sie hineinzubegeben, dann bleiben wir gefühllos, distanziert und sehr häufig auch zynisch.

Dennoch trägt dieser Fluss Trauer. Und er trägt noch weitaus mehr - er trägt Gold. Genauso wie in dem Märchen „Der Froschkönig“ von den Gebrüder Grimm die Prinzessin ihren goldenen Ball verloren hat, oder der Junge in der Geschichte „Eisenhans“ seinen goldenen Ball verloren hat, so haben auch wir alle eine Zeitlang unser Gold verloren. Patient zu sein, krank zu sein, erzeugt enormen, unerwarteten Aufruhr. Als Ärzte und Pfleger, die wir tagtäglich inmitten des Leidens und der Krankheit von anderen arbeiten, bekommen wir alle ein bestimmtes Maß dieses Aufruhrs mit. Aufgrund dessen haben wir die Möglichkeit, ganz bewusst all das zuzulassen, was in dem Chaos und der Verworrenheit der heilenden Beziehung zu Tage tritt, um uns aus unserem gewohnheitsmäßigen Fahrwasser herauszubringen. Damit können wir uns gemeinsam als Menschen, die vorübergehend als „Patient und Arzt“ klassifiziert werden, durch unsere Beziehung zueinander bei der gegenseitigen Entdeckung unseres strahlenden, goldenen Wesens aktiv unterstützen.

Wir alle hungern danach, auf diese Weise gesehen zu werden. Das ist die Quelle unseres Aufblühens. Es beginnt im Inneren mit der Entwicklung von Fürsorge für uns selbst, unabhängig von unserer Rolle, unserem Gesundheitszustand oder unseren Schwierigkeiten. Später beginnt das überzufließen und in unseren Beziehungen zu anderen aufzublühen. Das ist keineswegs ein einfacher Weg, und die Meditation ist kein Schlangenöl, kein Allheilmittel oder eine Übung, um sich gut zu fühlen. Sie ist eine Methode, ein Mittel, um mit diesen bereits latent vorhandenen Qualitäten Kontakt aufzunehmen und sie zu kultivieren. Das ist die wahre Bedeutung von Erziehung, die Essenz der Achtsamkeit - das hervorzuholen, was bereits ist - anstatt sich vorzustellen, dass wir andere füllen müssen oder von irgendeiner äußeren Quelle gefüllt werden müssen, um ganz zu sein. Im Kontext der Medizin bietet uns die Achtsamkeitspraxis ein Handwerkszeug, vergleichbar mit einem Sextanten, der uns durch jene unergründeten Meere zu navigieren hilft, egal ob wir nun die Helfenden sind oder diejenigen, die Hilfe suchen.

Wie die eingehüllte, voneinander abhängige Wirklichkeit, die „Arzt und Patient“ genannt wird, so existieren Zerbrochenheit und Ganzheit nebeneinander. Sie sind dynamische Aspekte, die in der größeren Ganzheit enthalten sind, die wir Mensch nennen. Durch das Anerkennen und Achten unserer Brüche, des oberflächlichen Aufruhrs und des tiefen Kerns unseres Wesens enthüllen wir das, von dem wir gedacht hatten, dass es unerreichbar sei. Das ist die Wurzel und die Frucht der Achtsamkeitspraxis. Das Zusammenkommen von Meditation und Medizin. (S. 85-88)

Texte und Bilder dieses PDF-Dokumentes stammen von der Website  
<http://www.arbor-verlag.de>