

Erfüllt Leben trotz Schmerzen

Für den weltweit anerkannten Meditationslehrer und Begründer der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) Prof. Jon Kabat-Zinn ist Achtsamkeit mehr als eine Übung – es ist eine Haltung, eine innere Einstellung, die wir kultivieren und die uns erlaubt, eine neue Sicht auf unser Leben und die Umstände, in denen wir uns befinden, zu gewinnen. Dass dies auch für Menschen mit dauerhaften Beschwerden wie chronischen Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen gilt, weiß Jon Kabat-Zinn aus den Anfängen seiner Arbeit an der University of Massachusetts Medical School, wo er 1979 MBSR entwickelt und systematisch in die medizinische Betreuung schwerkranker Menschen integriert hat.

Mit der Veröffentlichung seines neuen Werks *Achtsam mit dem Schmerz* schließt sich für ihn ein Kreis: Er zeigt, wie es einem gelingen kann, auch mit schwierigen Umständen besser umzugehen und eine achtsame, annehmende Haltung zu entwickeln, die manchmal den Schmerz mildern und das Leiden lindern kann. Wir freuen uns, ein Kapitel aus dem neuen Buch abdrucken zu dürfen, gefolgt von einem Interview mit Jon Kabat-Zinn sowie zwei abschließenden Übungen.

Zehntausende, wenn nicht Hunderttausende von Menschen haben für sich herausgefunden, dass das Leben mit Schmerzen ein Lernprozess ist, eine Art Menuett. Wenn es nach Ihnen ginge, hätten Sie sich vielleicht eine ganz andere Art von Hintergrundmusik für Ihr Leben ausgesucht. Wie ich aber glaube, werden Sie feststellen, dass sich mit Ihrer Situation dennoch auf wunderbare und potenziell sehr befreiende Weise arbeiten lässt, vor allem wenn Sie bereit sind, spielerisch und mit einer gewissen Experimentierfreude an die Sache heranzugehen und die kontinuierliche innere Arbeit zu leisten, zu der allein Sie imstande sind und die darin besteht, Ihre Beziehung zu dem, was Sie hier und jetzt als unangenehm und unerwünscht erfahren, auf neue Weise zu gestalten.

Die andere gute Nachricht ist, dass es nicht den einen richtigen Weg gibt, sich auf dieses Abenteuer einzulassen. Es gibt hier kein Patentrezept, keine Universalmethode, keine Einheitslösung von der Stange. Jeder Mensch ist einzigartig, und jeder von uns muss letztlich den eigenen Weg finden, um angesichts der Schwierigkeiten, Widrigkeiten und Herausforderungen, die früher oder später auf uns alle zukommen, dennoch ein gutes Leben zu führen.

Daher sind es gerade Ihre einmaligen Erfahrungen, einschließlich der ganz besonderen Schwierigkeiten, denen Sie sich zu stellen haben, die zu einem wesentlichen Bestandteil der Achtsamkeitsarbeit selbst werden, anstatt Hindernisse auf dem Weg zu sein, der – konsequent verfolgt – zur Linderung von Schmerzen führen soll und kann.

Mit dieser Einstellung können wir gar nicht scheitern in unserem Bemühen, denn es geht uns nicht darum, irgendetwas anders haben zu wollen, als es ist. Wir lernen einfach, es auf andere Weise im Gewahrsein zu halten. Allein schon durch diese veränderte Grundhaltung kann die Schmerzerfahrung – und unsere Beziehung dazu – sich tiefgreifend verwandeln.

Die Macht der Aufmerksamkeit

Wie entsprechende Studien zeigen, nimmt mit zunehmender Intensität der Schmerzempfindung die Wirksamkeit von Achtsamkeitsstrategien zu, während die Wirksamkeit von Ablenkungsstrategien zur Schmerzbewältigung im gleichen Maße abnimmt. Sich auf den Schmerz einzulassen ist demnach weitaus effektiver als der Versuch, ihn auszublenden.

Prof-Ausdauersportler wissen das nur zu gut. In jedem einzelnen Moment beobachten sie, welche Empfindungen sich während des Trainings oder beim Wettkampf in ihrem Körper einstellen. Klinische Studien legen nahe, dass dieses Prinzip ebenso auf Schmerzpatienten anwendbar ist, die an einem MBSR-Training teilnehmen. Glücklicherweise ist dieses Sich Einstimmen eine Fähigkeit, die sich erlernen lässt.

Der Tanz beginnt

Wenn Sie dies lesen, ist das eigentlich schon Indiz genug dafür, dass Sie ausreichend motiviert sind, diese innere Arbeit auf sich zu nehmen – vielleicht auch deshalb, weil andere Optionen, die Sie bereits ausprobiert haben, wenn überhaupt, nur bis zu einem gewissen Grad hilfreich waren. Wenn der Schmerz Ihre Lebensqualität und Ihre Fähigkeit, das Leben zu führen, das Sie sich wünschen, nachhaltig untergräbt, ist das Motivation genug.

Wenn ich mich auf die disziplinierte Übung der Achtsamkeitsmeditation beziehe, wie wir sie in der MBSR praktizieren, spreche ich gerne von „innerer Arbeit“. Einerseits geht es also um harte Arbeit und Durchhaltevermögen, andererseits sollten wir aber auch den spielerischen Aspekt und eine gewisse Leichtigkeit nicht zu kurz kommen lassen. So verstanden kann die Achtsamkeit, als Experiment und als Erfahrung, zum größten Abenteuer Ihres Lebens werden.

Die Einladung lautet, sich diesem Tanz hinzugeben, ob Ihnen die Begleitmusik nun zusagt oder nicht, so als wäre es ein Experiment und ein Abenteuer zugleich – das Abenteuer nämlich, sich Ihr Leben zurückzuerobern, soweit Sie es vermögen und solange Sie die Möglichkeit dazu haben. Was möglich ist, können wir nur herausfinden, indem wir uns, so gut es geht, in jedem Augenblick mit ganzem Herzen auf diesen Prozess einlassen. Mit anderen Worten, wir müssen ihm – und uns selbst – eine echte Chance geben und dann abwarten, was geschieht, ohne auf ein bestimmtes Resultat fixiert zu sein oder es erzwingen zu wollen.

Letztlich wird das Leben selbst zu Ihrem Achtsamkeitslehrer. Versuchen Sie, dabei offen für die Vorstellung zu bleiben, dass auch dem Schmerz, den Sie manchmal vielleicht als Ihren schlimmsten Feind betrachten, das Potenzial innewohnt, zu Ihrem Lehrer zu werden, und sogar zu einem Verbündeten und Freund, wenn Sie lernen, ihm wahrhaft zuzuhören.

Ihr Leben zurückgewinnen

Für den Anfang können Sie damit experimentieren, sich ein wenig für die wechselnden Eindrücke zu öffnen, die Sie in jedem Augenblick während des Tages oder der Nacht empfangen. Richten Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit darauf aus und versuchen Sie, diese über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Diese Fähigkeit und vor allem das daraus erwachsende Gewahrsein sind eine natürliche Gabe, eine innere Ressource, die Sie schon immer besessen haben und auf die Sie in jedem Moment zurückgreifen können.

Sind Sie bereit, sich über eine längere Zeit mit ganzem Herzen darauf einzulassen, kann die Übung der Achtsamkeit ein effektiver Weg zurück in Ihr Leben sein, auch angesichts großer Beschwerden und tiefer Entmutigung. Ihre Beschwerden können eine Quelle neuer Energie und Motivation für Ihre Übung sein statt ein Hindernis.

Um Ihnen aber nichts vorzumachen, ist es wichtig, gleich zu Beginn darauf hinzuweisen, dass dieses Abenteuer von Ihnen, ebenso wie von mir, regelmäßig ein gewisses Maß an Disziplin verlangt. Ich würde sogar so weit gehen, zu sagen, dass es in jedem Augenblick an jedem einzelnen Tag unseres

Lebens eine ganz bestimmte Disziplin erfordert. Aber ich wette, dass Ihnen diese Art von Disziplin ohnehin nicht fremd ist. So manches in unserem Leben verlangt von uns ein dauerhaft diszipliniertes Vorgehen.

Allein schon, worum wir uns Tag für Tag im Haushalt und auf der Arbeit zu kümmern haben, zeugt von unserer Fähigkeit zu ausdauernder Disziplin. Nicht minder gilt das für Ihre Fähigkeit, gut für sich selbst zu sorgen und Ihr Potenzial zum kreativen Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens zu erweitern, ob Sie nun in der Lage sind, sie abzuschütteln oder nicht. Ich bin mir sicher, dass all die natürlichen Gaben, die wir brauchen, um dieses innere Abenteuer zu bestehen, längst zu Ihrem Repertoire als menschliches Wesen gehören.

Genauer besehen erfordert alles, was wirklich von Wert ist, ein gewisses Maß an konsequenter Anstrengung und Entschlossenheit, oft genug unseren eigenen Zweifeln, Vorbehalten und all den Formen zum Trotz, in denen wir unser eigenes Potenzial unter

graben oder uns einreden, ohnmächtig zu sein und nichts ausrichten zu können. In Wahrheit verfügen wir über immense geistige und seelische Kräfte, auch wenn wir nicht besonders gut darin sind, sie an uns selbst wahrzunehmen. Außerdem motiviert uns nichts so sehr dazu, etwas für uns selbst zu tun – oder wenigstens den Versuch dazu zu unternehmen –, wie unaufhörliche oder schubweise einsetzende Schmerzen. Das gilt umso mehr, wenn weder Ärzte noch Medikamente in der Lage waren, den Schmerz zuverlässig zu lindern, und wir damit letztlich uns selbst überlassen bleiben.

Es geht also um etwas, das viele Tausende Menschen mit chronischen Schmerzen, die an einem klinischen MBSR-Programm teilgenommen haben, im Laufe der Jahrzehnte für sich entdeckt haben: In Verbindung mit einer aufgeschlossenen Skepsis und der Bereitschaft, mit dem zu experimentieren, was in Ihrem Geist, Ihrem Körper und Ihrem Leben an Möglichkeiten steckt, kann die Hinwendung zu und die Beschäftigung mit Ihrem Schmerz durch die Übung der Achtsamkeit – selbst wenn es nur für kurze Zeitspannen ist – eine willkommene, äußerst wichtige und effektive Strategie sein, wenn es heißt, sich auf diese Entdeckungsreise zu begeben und diese innere Arbeit zu leisten.

Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Ihnen diese Art innerer Einstellung und Strategie als verlässliche Ressource dienen kann, um Ihren fortlaufenden Lernprozess in der Achtsamkeitspraxis zu unterstützen. Vergessen Sie daher nicht diese wertvolle Quelle zur Erneuerung Ihrer positiven Motivation.

Wie überall im Leben gibt es auch auf diesem Weg natürlich keine absoluten Garantien. Das Wichtigste ist Ihre eigene innere Motivation, das, was Sie überhaupt erst zu dieser Arbeit gebracht hat, und die Bereitschaft – komme, was wolle –, an der Meditationspraxis festzuhalten. Dann werden Sie sehen, was sich über Tage, Wochen, Monate oder auch Jahre hinweg daraus entwickelt.

Was haben Sie zu verlieren?

Auszug aus Jon Kabat-Zinn:

Achtsam mit dem Schmerz.

Das MBSR-Programm bei chronischen Beschwerden, O.W. Barth 2023