



ULRIKE KESPER-GROSSMAN  
PAUL GROSSMAN

# Heilung von innen

## Achtsamkeitsmeditation als Medizin

Das UMass Medical Center ist ein modernes Universitätsklinikum in Worcester, etwa 70 km westlich von Boston, im US-Bundesstaat Massachusetts. Hier wurde vor zwanzig Jahren ein Experiment begonnen, das inzwischen Modellcharakter erreicht hat und auf dem besten Weg ist, die in der traditionellen Medizin vorherrschenden Konzepte über Gesundheit und Heilung grundlegend zu verändern. Hier, an der so genannten Stress-Reduction-Clinic, bildet die jahrtausendealte Vipassana-Meditation die Grundlage für ein innovatives Trainingsprogramm, das Patienten mit chronischen Erkrankungen auf eindrucksvolle Weise hilft, ihre Schmerzen und ihren Stress besser zu bewältigen und trotz ihrer Krankheit Lebensfreude und Vitalität wiederzufinden.

Entwickelt wurde das Mindfulness-Based Stress Reduction Program – das MBSR-Programm – von Dr. Jon Kabat-Zinn, dem Gründer und Leiter der Stressreduktionsklinik. Für den ehemaligen Molekularbiologen entstand die Idee für dieses Programm aus seinen eigenen langjährigen und intensiven Erfahrungen mit der buddhistischen Meditation (zunächst als Zen-Schüler und später in der Vipassana-Tradition) und mit der Praxis des Hatha-Yoga. Während seiner Tätigkeit als Anatomieprofessor am UMass Medical Center erfuhr er in Gesprächen mit Ärzten, dass vielen Schmerzpatienten trotz aufwendiger medizinischer Interventionen nicht geholfen werden kann. Als er damals die Krankenhausverwaltung überzeugen konnte, Schmerzpatienten ergänzend zur regulären Behandlung ein Trainingsprogramm, das auf Achtsamkeitsmeditation und Hatha-Yoga basiert, anzubieten, war der Grundstein für die heute international renommierte Stressreduktionsklinik gelegt.

Ungefähr 12.000 Menschen haben in den letzten 20 Jahren an Kursen teilgenommen, die von Dr. Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern ca. vier Mal im Jahr durchgeführt werden. Über den Erfolg des MBSR-Programms wurde vielfach in den Medien berichtet, und es war und ist Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen. Gegenwärtig bieten ca. 240 Krankenhäuser und Gesundheitszentren in den USA Programme zur Stressreduktion nach diesem Modell an.

### Achtsamkeitstraining für die Gesundheit

Achtsamkeit wird häufig als der Kern der buddhistischen Meditation bezeichnet (Nyanaponika). Sie kann beschrieben werden als das nicht-wertende Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks. Es handelt sich bei der Achtsamkeitspraxis um eine ganz konkrete und praktische Form des Geistetrainings, die nicht notwendigerweise an einen bestimmten religiösen oder kulturellen Kontext gebunden ist. Das MBSR-Programm war der bewusste Versuch, die Essenz der Achtsamkeitspraxis auf eine Weise zu vermitteln, dass „ganz normalen“ Menschen hier im Westen – mit einem hohen Leidensdruck, aber ohne Interesse an Buddhismus, Yoga oder östlicher Spiritualität – ihre heilenden und gesundheitsfördernden Wirkungen zugute kommen können. Die Verankerung in einem großen universitären Gesundheitszentrum eröffnete weiten Kreisen der Gesellschaft die Möglichkeit, mit Hilfe des Achtsamkeitstrainings nicht nur eigenverantwortlich und aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun, sondern darüber hinaus auch die Chance für persönliches und spirituelles Wachstum.

Um weder bei den Patienten noch bei den überweisenden Ärzten unnötige Widerstände hervorzurufen, wird in den Kursen weitgehend auf ein buddhistisches Vokabular verzichtet – allerdings wird aus dem buddhistischen Ursprung der Achtsamkeitsmeditation auch kein Hehl gemacht. Es ist Dr. Kabat-Zinn in beeindruckender Weise gelungen, einerseits die Essenz des Dharma nicht verwässert, andererseits aber eine zeitgemäße, anschauliche und für jeden verständliche Sprache der Dharma-Vermittlung gefunden zu haben, die sich vor allem an der unmittelbaren Erfahrung der Teilnehmer orientiert. So wird beispielsweise durch das Einbeziehen von Gedichten und Texten europäischer oder amerikanischer Autoren wie Thoreau, Elliot und Rilke oder von Weisheitsgeschichten der nordamerikanischen Indianer die Universalität des meditativen Bewusstseins hervorgehoben.

Der eigentliche Kurs ist ein intensives, achtwöchiges Trainingsprogramm mit wöchentlichen 2 1/2-stündigen Gruppen-

sitzungen und einem ganztägigen Schweige-Retreat. Obwohl, wie Dr. Kabat-Zinn betont, Achtsamkeit mehr eine Seinsweise (way of being) als eine Technik ist, bilden verschiedene formale Meditationspraktiken den Kern des Übungsprogramms; zu diesen gehören neben der traditionellen Sitzmeditation sanfte und achtsam ausgeführte Yogahaltungen und der sogenannte Body-Scan. Allen drei Formen ist gemeinsam, dass der Atem für die Verankerung der Aufmerksamkeit in der Gegenwart die zentrale Rolle spielt. Beim Body-Scan wird der Körper von innen mit annehmender Aufmerksamkeit systematisch „abgetastet“. Neben der formalen Praxis kommt der Kultivierung von Achtsamkeit im täglichen Leben große Bedeutung zu. Zusätzlich werden Wissen und Erkenntnisse z. B. aus der Stressforschung, der kognitiven Psychologie oder der Kommunikationswissenschaft vermittelt.

## Achtsamkeit ist keine Wunderdroge

Seit einem Arbeitsunfall vor 3 1/2 Jahren leidet Dan T. (36) unter permanenten Schmerzen im unteren Rücken und linken Bein, die als Folge eines Bandscheibenvorfalles durch einen eingeklemmten Nerv verursacht werden. Da zwei vorangegangene Wirbelsäulenoperationen einen erneuten operativen Eingriff unmöglich gemacht haben, können die Ärzte Dan als einzige Hilfe zur Linderung seiner Schmerzen nur noch starke, abhängig machende Medikamente anbieten. Weil Dan durch den Unfall arbeitsunfähig geworden ist, muss seine Frau jetzt für den Lebensunterhalt der dreiköpfigen Familie sorgen. Es sind nicht nur die körperlichen Schmerzen, denen sich Dan hilflos ausgeliefert fühlt. Auch finanzielle, familiäre und soziale Probleme belasten ihn stark, und er hat insgesamt das Gefühl, die Kontrolle über sein Leben verloren zu haben. Die Angst vor der Zukunft ist für ihn ständig präsent.

Dan wurde wie die meisten Patienten, die zur Stressreduktionsklinik kommen, von seinem Arzt überwiesen. (Viele Krankenkassen übernehmen die Kursgebühren ganz oder zumindest teilweise.) In der Regel werden jene Patienten überwiesen, bei denen die Schulmedizin ihre Heilungsmöglichkeiten bereits erschöpft hat. Die Diagnosen sind äußerst unterschiedlich und reichen von chronischen Schmerzen über Krebs, Herzerkrankungen und Migräne bis hin zu Angststörungen und Depression. Die Patienten setzen sich aus allen Altersgruppen zusammen und gehören überwiegend der arbeitenden Mittelschicht an. Die meisten haben keine speziellen Kenntnisse über Meditation oder Buddhismus und sind auch nicht besonders daran interessiert. Sie suchen ebenso wie Dan eine ganz konkrete Hilfe zur Bewältigung ihrer Krankheit und ihrer schwierigen Lebenssituation.

Achtsamkeit ist keine Wunderdroge, und ihre Praxis erfordert Disziplin, Geduld und Ausdauer. Hierauf werden potentielle TeilnehmerInnen während eines einstündigen individuellen Vorgesprächs ebenso sanft wie direkt hingewiesen. Von den TeilnehmerInnen wird aktive Mitarbeit gefordert, zu der gehört, dass sie während des Kurses täglich ca. 45 Minuten mit Hilfe von Audiokassetten zuhause meditieren oder Yogaübungen durchführen und zusätzliche Hausaufgaben in einem Arbeitsbuch erledigen. Ferris Urbanowski, langjährige Mitarbeiterin von Dr. Kabat-Zinn, erklärt hierzu: „Wir sagen zukünftigen Teilnehmern: Es wird schwierig sein, es wird langweilig sein, es wird

Hausaufgaben erfordern! Aber Sie müssen es nicht gut finden. Sie müssen es nur ganz einfach tun.“ Trotz dieser ernüchternden Vorwarnungen melden sich 90% aller Interessenten nach dem Vorgespräch zum Kurs tatsächlich an. Davon beenden ihn 85%.

## Den Schmerz heilen heißt, den Schmerz akzeptieren

Im Gegensatz zu den meisten therapeutischen oder medizinischen Interventionen, die sich darum bemühen, Leiden und Schmerzen so weit wie möglich zu reduzieren oder ganz auszuschalten, geht es bei der Achtsamkeitspraxis darum, sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks mit Offenheit und Akzeptanz zuzuwenden, auch wenn es sich gerade um eine schwierige oder schmerzhaft Erfahrung handelt. So werden die Kursteilnehmer bei ihrer ersten Achtsamkeitsübung, dem Body-Scan, aufgefordert, jede Erwartung loszulassen und alle aufkom-



Das UMass Medical Center in Worcester im US-Bundesstaat Massachusetts

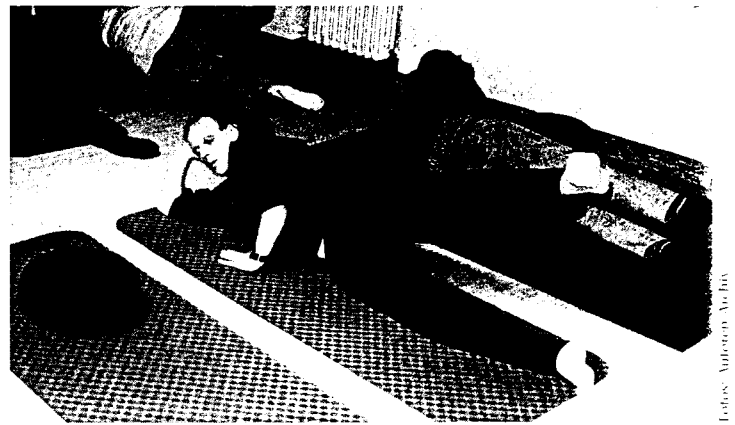


menden Körperempfindungen – Wohlgefühle ebenso wie Spannungen und Schmerzen – mit der gleichen annehmenden und nicht-wertenden inneren Haltung zu betrachten. Das ist natürlich nicht leicht und erfordert eine Menge innerer Arbeit. Paradoxerweise ist es jedoch so, dass sich Entspannung und innerer Friede dann einstellen, wenn wir aufhören, danach zu suchen und wirklich präsent sind für unsere Erfahrung, so wie sie ist.

In der Sitzmeditation werden Geräusche, Gedanken, Gefühle und überhaupt alles, was in das Feld der Aufmerksamkeit tritt, in die Betrachtung mit einbezogen. Mit der Zeit entdeckt der Übende, dass alle Wahrnehmungen einem ständigen Wandlungspro-



Gruppentraining in der Meditationsklinik



Lotus - Ambrosen - Archiv

zess unterliegen und dass dies für angenehme Erfahrungen ebenso gilt wie für Schmerzen, beunruhigende Gedanken oder überwältigende Gefühle wie Angst oder Wut. Durch das nicht-eingreifende Beobachten können uns unsere automatischen und reaktiven Verhaltensmuster, die unbewusst unser Verhalten zu einem großen Teil bestimmen, bewusst werden. Dies erlaubt uns, neue Sichtweisen sowie kreative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die uns helfen, jeder Lebenserfahrung, auch einer schwierigen, mit mehr Gleichmut, Klarheit und Weisheit angemessen und wirkungsvoll zu begegnen.

So wertvoll wie die formale Achtsamkeitspraxis für sich genommen ist, hilft sie den Patienten darüber hinaus auch, mehr Achtsamkeit in ihrem Alltag zu entwickeln. Wache und entspannte Präsenz ist in jedem Augenblick des Lebens möglich, ganz gleich, ob man gerade Geschirr spült, isst, Auto fährt, mit seinen Kindern spricht oder sich mitten in einer schwierigen Auseinandersetzung befindet. Viele Teilnehmer entdecken zu ihrem Erstaunen, dass selbst so ungeliebte Routinetätigkeiten wie Putzen oder Abwaschen zu einer lebendigen und sogar freudvollen Erfahrung werden können, wenn sie ihnen wirklich ihre ungeteilte Aufmerksamkeits schenken.

Für Dan ist der Kurs zunächst eine große Herausforderung, denn seine Schmerzen scheinen sich durch das direkte Beobachten erst einmal zu verstärken. Im Laufe der Zeit entwickelt er jedoch durch die tägliche Meditation eine gewisse Stetigkeit in der Aufmerksamkeit, die ihm erlaubt, seine Körperempfindungen etwas genauer zu untersuchen. So bemerkt er, dass die Qualität des Schmerzgefühls nicht immer gleich ist, und vor allem werden ihm jene seltenen Augenblicke bewusst, in denen er keine Schmerzen hat. Dies ist ein Wendepunkt für ihn, wie er bei einem der wöchentlichen Gruppentreffen berichtet. Er ist außerdem aufmerksamer und empfänglicher für die kleinen Freuden in seinem Alltag geworden. Solche kleinen Dinge können z. B. ein Lichtstrahl sein, der ins Zimmer fällt, die Kühle des Bettlakens, wenn er sich im Bett herumdreht oder ein spezieller Augenblick im Kontakt mit seinem vierjährigen Sohn. Manchmal gelingt es ihm jetzt auch, sich wenigstens für Momente nicht in seine angstvollen und selbstquälerischen Gedanken, die seine Schmerzen begleiten, zu verstricken. In solchen Momenten können auch die Schmerzen erträglicher werden.

Am Ende der acht Wochen ist Dan nicht von seinen chronischen Schmerzen geheilt, aber er fühlt sich ihnen nicht mehr so ausgeliefert, ist weniger besorgt, was die Zukunft betrifft und empfindet insgesamt wieder mehr Freude in seinem Leben, was auch zu einer deutlichen Entspannung in der häuslichen Atmosphäre geführt hat.

## Wie es hilft – der medizinische Nachweis

Natürlich erlebt jeder einzelne Patient die acht Kurswochen anders. Immer wieder teilen sie jedoch die Erkenntnis, dass wir, auch wenn Schmerzen und unangenehme Erfahrungen ein unvermeidbarer Bestandteil des Lebens sind, doch Einfluss darauf haben, wie wir mit ihnen umgehen und wie sehr wir unter ihnen leiden. Wenn wir trotz aller Einschränkungen oder Schmerzen den Augenblick annehmen können, so wie er wirklich ist, dann bringt uns dies in einen tiefen Kontakt mit unserer ursprünglichen Lebenskraft und Lebensfreude und wir erkennen, wie kostbar und einzigartig jeder Augenblick unseres Daseins ist.

Die Einbettung in ein Universitätsklinikum ermöglichte von Anfang an, durch wissenschaftliche Untersuchungen die Wirksamkeit des MBSR-Programms zu überprüfen. Zahlreiche Untersuchungen konnten bei den Kursteilnehmern nach acht Wochen eine signifikante Verbesserung sowohl der medizinischen Krankheitssymptome als auch psychischer Beschwerden nachweisen. Beispielsweise wurde bei Patienten mit chronischen Schmerzen eine Symptomreduktion zwischen 30 und 55% festgestellt. Für die Mehrzahl der TeilnehmerInnen wurde darüber hinaus eine deutliche Erhöhung der subjektiv empfundenen Lebensqualität und Lebensfreude nachgewiesen.

Besondere Beachtung fand eine Untersuchung, die konventionelle Therapie mit einer meditativen Intervention kombinierte. Diese kontrollierte Vergleichsstudie wurde mit an Psoriasis (Schuppenflechte) erkrankten Patienten durchgeführt. Hier erhielten sowohl die Versuchs- als auch die Kontrollgruppe die bei dieser Krankheit übliche Behandlung mit einer ultravioletten Lichttherapie. Die Versuchsgruppe hörte zusätzlich während der Lichtbehandlung eine auf Kassette gesprochene angeleitete Achtsamkeitsmeditation. Das Ergebnis erstaunte selbst Dr. Kabat-Zinn, denn der Heilungseffekt der Lichttherapie setzte bei den Meditierenden vier Mal schneller ein als bei jenen, die nicht meditiert hatten.

Achtsamkeitspraxis ist natürlich ein lebenslanger Prozess. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass sie auch auf einem Einstiegsniveau äußerst effektiv sein kann. Nach Beendigung des Kurses setzen einige Teilnehmer ihre einmal begonnene Meditationspraxis an buddhistischen Meditationszentren fort. Andere praktizieren Yoga oder Meditation selbstständig weiter oder nehmen an den weiterführenden Angeboten der Stressreduktionsklinik teil. Nach vier Jahren berichten 80% der ehemaligen Kursteilnehmer, zumindest eine der im Kurs erlernten Formen der Achtsamkeitspraxis regelmäßig in ihrem Leben anzuwen-

den. Dies ist ein Erfolg, den nur sehr wenige therapeutische Kurzzeitinterventionen für sich in Anspruch nehmen können.

Das MBSR-Curriculum diente von Anfang an auch als Grundlage für eine Vielzahl weiterer Projekte mit unterschiedlichen Zielgruppen. Z. B. werden regelmäßig Achtwochenkurse in der so genannten Inner City Clinic im Armenviertel von Worcester durchgeführt. Zudem gibt oder gab es Kursprogramme für Strafgefangene, Manager, Medizinstudenten oder auch für Leistungssportler. Da die Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeitspraxis äußerst vielfältig und nicht nur auf die Arbeit mit Patienten beschränkt ist, wurde vor einigen Jahren das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society ins Leben gerufen, dessen Herz jedoch nach wie vor die Stressreduktionsklinik ist.

## „Mainstream“-Buddhismus?

Auch in Deutschland wächst das Interesse an dem MBSR-Programm. Dies wurde nicht zuletzt auch während einer Fortbildungsveranstaltung mit Dr. Kabat-Zinn im Juni letzten Jahres in Essen deutlich. An einigen Orten werden hierzulande bereits Kurse nach dem MBSR-Modell angeboten, die von Psychologen, Pädagogen, ÄrztInnen oder YogalehrerInnen durchgeführt werden, die an Weiterbildungsseminaren in den USA teilgenommen oder auch an der Stressreduktionsklinik in Worcester hospitiert oder gearbeitet haben. Für die Zukunft ist geplant, dass Dr. Kabat-Zinn und sein Team auch in Deutschland Weiterbildungsmöglichkeiten anbieten werden.

In seiner 2500-jährigen Geschichte hat der Buddhismus sich immer wieder veränderten Bedingungen angepasst und Elemente unterschiedlicher Kulturen aufgenommen und integriert. Die Berührung mit der einerseits pragmatischen und andererseits innovativen und kreativen nordamerikanischen Mentalität und Kultur hat in den vergangenen 30 Jahren eine Form des Buddhismus hervorgebracht, bei der insbesondere die konkrete und praktische Lebenshilfe im Vordergrund steht. Das MBSR-Programm ist ein Produkt dieser Entwicklung. Die Frage, ob der Buddhismus durch das in unserer Zeit stattfindende „Mainstreaming“ seine Integrität einbüßen könnte, ist noch offen. Unzweifelhaft steht jedoch fest, dass durch die von Jon Kabat-Zinn begonnene Arbeit Tausenden geholfen wurde und wird, ihre Leiden zu lindern. Daher ist Thich Nhat Hanh wohl uneingeschränkt zuzustimmen, wenn er in dem Vorwort zu Jon Kabat-Zinns Buch „Gesund durch Meditation“ schreibt: „Wenn das Dharma sich für unser tägliches Leben als nützlich erweist, wenn es uns hilft, das Leben zu meistern, dann ist es echtes Dharma.“



## RINZAI-ZEN-KREIS WEILHEIM

(Höhle unterhalb des großen erhabenen Gipfels)  
82362 Weilheim/Oberbayern

Zendo und Adresse: Zinngiesserweg 3  
82362 Weilheim Tel. und Fax.: 0881/4178817

Werner Engelhardt, Zenmeister  
(Ryu Shin, Sensei)

Dagmar Engelhardt, Zenmeisterin  
(Shido Shin, Sensei)

Zazen: Mittwochs v. 19.00 - 21.30 Uhr

Dokusan: Jeder 2. Mittwoch bei beiden Lehrern zur Auswahl

Wir gehören der Traditionslinie des Hoko ji, Japan, an. Werner und Dagmar Engelhardt haben am 01.10.1999 Dharmaübertragung durch Rei Shin, Sensei, erhalten und leiten nun als Zenmeister gemeinsam die Gruppe.

Wir bemühen uns um eine traditionelle ZEN-Ausbildung, jedoch dem Menschen unserer Zeit in manchen Bereichen angemessener. Es ist gestattet, auf Bänkchen oder auch in Ausnahmefällen auf Stühlen zu sitzen.

Unsere Sesshin finden in einem schönen Haus mit sehr großem Garten auf einem Berg im Voralpenland, von Wäldern umgeben, statt.

Alle Sesshingebühren sind auch für Nichtmitglieder erschwinglich. Kosten für Wochenendsesshin 150.- DM, für weitere Sesshin bitte nähere „Info“ anfordern!

### Sesshintermine 2001:

02.- 04. Februar 2001, Wochenende  
30. März - 1. April 2001, Wochenende  
15. - 17. Juni 2001, Wochenende  
17. - 19. August 2001, Wochenende  
19. - 21. Oktober 2001, Wochenende  
01. bis 08. Dezember 2001 Rohatsu-Sesshin

Alle Sesshin beginnen um 19.00 Uhr und enden am letzten Tag nach dem Mittagessen.

An Dokusan (die Koanausbildung) kann 3 Mal täglich teilgenommen werden, kein Zwang. Beide Lehrer geben Dokusan (Einführungskoan, Mumonkan, Hikigan-Roku, Rinzaï-Roku, Eiserner Flöte) und täglich ein Teisho oder ein Lehrvortrag.

Weitere Informationen auf Anfrage.

# ZEN Meditation



**Regelmäßige Praxis-Seminare**  
im Zen-Zentrum Schönböken  
(am Rand der schleswig-holsteinischen Seenplatte)

unter der Leitung von  
**Zen-Meister L. Tenryū Tenbreul**

Info zum Jahresprogramm/Anmeldung:  
Zen-Vereinigung Deutschland • Rheinstr. 45 • 12161 Berlin  
Tel. 030/8517320 • Fax 030/8591195 oder  
Zen-Zentrum Schönböken • Hauptstr. 1 • 24601 Schönböken  
Tel. 04323/7104 • Fax 04323/96351  
www.zen-vereinigung.de • email: info@zen-vereinigung.de