



WEGE NACH
INNEN

ENDLICH MAL DEN **S**TRESS AUSATMEN

*Interview mit
Saki Santorelli*



Mark Matousek: Ist Streß heute ein größeres Problem, als es in der Vergangenheit war, oder kommt es einem nur so vor, weil mehr darüber geredet wird ?

Saki Santorelli: Ja und nein. Einerseits begegnen wir im klinischen Bereich denselben Arten von Streß und Erschöpfung wie vor 15 Jahren. Andererseits müßte ich sagen, daß der Streß im Leben der Menschen wesentlich intensiver geworden ist. Es gibt eine enorme Ängstlichkeit, Depressivität und ein Gefühl von Hilflosigkeit. Viele wissen einfach nicht, wie sie alles bewältigen sollen. Durch die Beschleunigung von Lebensprozessen jonglieren viele mit zehn Bällen, die gleichzeitig durch die Luft fliegen, und wissen nicht, wie sie diese wieder alle einfangen können, um sich selbst eine Verschnaufpause zu gönnen.

Fast einstimmig beteuern die Leute, daß sie nicht genug Zeit hätten. Manchmal trifft diese Selbsteinschätzung durchaus zu, doch oft scheint sie das Ergebnis einer Art geistiger Bedrängnis zu sein, die uns davon abhält, auf den Boden zu kommen und still zu werden.

Die Arbeit ist zu einem weiteren Grund für Streß geworden. Nach einer langen Periode der Rationalisierung und Fusionierung, die zum Verlust vieler Arbeitsplätze und zum Niedergang ganzer Firmen beitrug, strömen heute viele Arbeitsbranchen ein Gefühl von Furcht und Ungewißheit über ihre eigene Zukunft aus. Die Leute beschreiben einen Mangel an Zufriedenheit und Erfüllung, selbst wenn sie genügend Geld verdienen. Da wir in dieser Kultur eine so maßlos überzogene Betonung auf die Arbeit legen, zahlen wir dafür einen hohen Preis. Und dennoch sind ironischerweise in den letzten Jahren eine ganze Reihe Bücher und Zeitungsartikel erschienen, die darüber berichten, daß die Menschen in der Arbeit einen Halt suchen, um damit dem Streß ihres Lebens zu Hause zu entkommen, der auch beträchtliche Ausmaße angenommen hat. Denn bei der Arbeit weiß man wenigstens, was man tun muß, um gut dazustehen und Lob zu bekommen. Daheim wird ein anderes Spiel gespielt. Mir kommt das Leben in den eigenen vier Wänden manchmal wie ein Ozean vor. Ich öffne die Haustür und schon bricht alles

über mir zusammen, und ich gehe in einem Meer von unerwarteten Situationen und Anforderungen unter, die emotional weit aus komplexer sind als bei der Arbeit.

Die Menschen kämpfen also in einer zeitlich eng begrenzten Welt darum, die Bedürfnisse ihrer Kinder und Partner und die Angst vor dem Verlust ihrer Arbeit bei aller Notwendigkeit, Geld zu verdienen, unter einen Hut zu bringen. Diese Anspannung führt zu dem Gefühl, für sich selbst keine Zeit mehr zu haben, nicht einmal eine halbe Stunde am Tag, um sich um sich selbst zu kümmern, die Türe schließen und sich beruhigen zu können.

Achtsames Atmen ist ein einfaches Heilmittel dafür, dem immer mehr zunehmenden Streß entgegenzuwirken. Das behauptet Dr. Saki Santorelli, Direktor der in den gesamten Vereinigten Staaten anerkannten „Klinik für Streßabbau“ und assistierender Professor für Medizin in der Abteilung für Präventiv- und Verhaltens-Medizin an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts. Zusammen mit seinen Kollegen hat er bereits Tausenden von Patienten und Ausübenden gesundheitsfördernder Berufe dabei geholfen, mit den Schmerzen, dem Streß und den Ängsten zu arbeiten, die mit körperlichen Erkrankungen einhergehen, und diese Arbeit auf das alltägliche Leben auszudehnen. Aufbauend auf seinen dreißig Jahren Erfahrung in Sufi-, Buddhismus- und Yoga-Traditionen unterrichtet Santorelli einen Kurs, der sich „Der kontemplative Geist in der Medizin“ nennt. Er leitet Retreats in klinischen Einrichtungen, im Bildungsbereich und in Unternehmen. Derzeit gibt es 240 Zentren in den USA, die mit den Methoden der „Klinik für Streßabbau“ arbeiten. Mark Matousek sprach mit diesem äußerst engagierten Befürworter einer integralen Medizin.

Es sieht so aus, als müßten wir lernen, eine neue Einstellung zu uns selbst zu finden und aus dem Karussell auszusteigen.

DIE STILLE SELBST HAT ETWAS ERNEUERNDENDES

M. Matousek: Wie könnte uns das gelingen?

Saki Santorelli: Eins der wichtigsten Dinge, die wir lernen könnten, wäre innerlich ruhig zu werden. Ruhe ist eine in dieser Kultur weitgehend nicht erschlossene Ressource. Sie könnte so erneuernd und erfrischend sein. Sie erlaubt es uns, uns an eine Lebendigkeit anzuschließen, die von der aktiven Welt unabhängig ist. Pascal hat einmal gesagt, daß die meisten unserer Sorgen auf den Umstand zurückzuführen sind, daß es Menschen nicht möglich ist, für einen längeren Zeitraum mit sich selbst alleine zu

Eins der wichtigsten Dinge, die wir lernen könnten, wäre innerlich ruhig zu werden. Ruhe ist eine in dieser Kultur weitgehend nicht erschlossene Ressource

sein. Die Menschen berichten häufig, daß sie nicht zur Ruhe kommen und daß sie es nur aushalten, wenn sie sich ständig beschäftigen. Es spricht natürlich nichts dagegen beschäftigt zu sein, aber es führt zu Problemen, wenn die Aktivitäten zu einem erbarmungslosen Konkurrenzkampf oder einem Ausweichmanöver werden, z. B. wenn wir eigentlich gar nicht aktiv sein möchten, aber einfach nicht wissen, wie man das macht. Obwohl aufzuhören zunächst einmal unangenehm sein kann, wirkt es doch häufig geradezu wie eine Offenbarung. Manche fangen dann tatsächlich an, kleine Erleuchtungserlebnisse zu haben, und sagen, daß sie doch gelernt haben, sich in ihrer eigenen Gesellschaft wesentlich besser zu fühlen, als sie je gedacht hätten.

Zusätzlich zur Ruhe kann die Stille zu einer weiteren Ressource für unser Leben werden. In der Klinik sprechen die Kursteilnehmer oft davon, eine neue Liebe zur Stille entdeckt zu haben. Sie sagen, daß die Stille selbst etwas Erneuerndes an sich hat. In einer Welt, die vollgepackt mit Geräuschen ist, kann absolute Stille eine willkommene Erleichterung darstellen, die sich als äußerst erholsam und verjüngend erweist. Wir genießen ja auch oft die Stille vor dem Einschlafen oder in anderen kurzen Augenblicken, doch der heutigen Welt fehlt die Stille ja fast vollständig. Manchmal schlage ich vor, daß man im Fitness-Studio keinen Walkman hört, so daß man herausfinden kann, wie es ist, auf den eigenen Körper und die Atmung zu hören. Genau so berichten manche Patienten, wie sie eines Tages spontan das Autoradio ausschalteten oder beim Essen aufhörten, den Fernseher laufen zu lassen.

Mich beeindruckte schon immer die Geschichte von *Maria Montessori*, die ihre Arbeit als Pädagogin mit armen Kindern in Italien begann. Sie sorgte dafür, daß die Kinder jeden Tag mehrere kurze Perioden in Stille zubringen konnten. Am Anfang haßten die Kinder das geradezu, aber sie änderte nichts an ihrer Methode. Als sie

dann später absichtlich die Ruhephasen wegließ, zeigte sich, daß die Kinder diese vermißten. Sie stellten Fragen wie: „Dürfen wir uns jetzt einfach mal etwas hinlegen?“ *Montessori* hatte einen Weg gefunden, einen natürlichen Speicher anzuzapfen, der heutzutage immer mehr an Bedeutung gewinnt, denn die Geschwindigkeit unseres zeitgenössischen Lebens kann so hetzend und berauschend sein.

DIE BEDEUTUNG DER ACHTSAMKEIT

M. Matousek: Meinen Sie damit, daß man geradezu süchtig nach Streß werden kann?

Saki Santorelli: Obwohl sich das weitgehend im Unbewußten abspielt, sind es doch unsere physischen, mentalen und emotionalen Reaktionen auf Streß wie auch unsere Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die Sucht erzeugen können. Die Erfahrung hat mir gezeigt, daß Süchte im Wollen verwurzelt sind: Wir wollen, daß unser Leben, unsere Mitmenschen oder die ganze Welt so oder so sind. Die Diskrepanz zwischen der Art und Weise, wie die Dinge sind und wie wir sie gerne haben möchten, schafft Turbulenzen und Unbehagen. Oft entwickeln wir, um dem Unbehagen zu entkommen, Reaktionsmuster, die sich selbst fortsetzen und auch oft dazu beitragen, daß wir bekommen, was wir wollen, um weniger Streß zu empfinden. Und dennoch, wenn wir ehrlich mit uns sind, ist zu bekommen, was wir wollen, nicht immer zufriedenstellend. Wenn wir bereit wären, gut auf uns selbst zu hören, dann würden wir in gewisser Weise sehen, daß die Art, mit der wir bekommen, was wir wollen, uns auch selbst und anderen schaden kann und daß wir nun davon abhängig geworden sind, und geradezu süchtig danach, diesen künstlich kreierte Eigensinn zu fast jedem Preis aufrechtzuerhalten.

In meinem eigenen Leben hat sich diese Art der Beziehung zur Welt eher als versklavend als als befreiend erwiesen. Und während ein Teil von mir sich in dieser Eigenart großartig vorkommen mag, sehe

Neukönigsförder Mineraltabletten®
mit Spurenelementen in Apotheken

ich doch etwa acht Stunden später ein, wieviel ich doch im Laufe des Tages auf diese Weise verloren habe. Jene Person habe ich nicht wirklich wahrgenommen und hier war ich bei einem Telefonanruf nicht wirklich aufmerksam. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich überhaupt von A nach B gekommen bin. Irgendein Rest von Achtsamkeit hat mir geholfen, mich fortzubewegen, aber ich war doch nicht wirklich aufmerksam zugegen. „Anzuhalten“ ist eine Gelegenheit und Mahnung für uns, einmal wirklich ganz mit der Aufmerksamkeit da zu sein und auch Absichten zu zeigen. Absichten zu haben ist für die Verminderung der Auswirkungen von Stress äußerst wichtig, denn dies hilft dabei, unsere Aufmerksamkeit auszurichten darauf, wo wir sind und was wir gerade tun, so daß wir nicht mehr zwischen hier und dort und jetzt oder später hin und her gerissen sind.

M. Matousek: Um diese Aufmerksamkeit zu erzielen, empfiehlt ihr Buch „Zerbrochen und doch ganz“, das kürzlich im Arbor Verlag erschienen ist, Achtsamkeits-Übungen, bei denen der Atem beobachtet wird.

Saki Santorelli: Es mag zu einfach klingen, aber viele Menschen sind doch erstaunt, was für ein erstaunlich guter Verbündeter der Atem sein kann. Nur zu wissen, daß wir in einer schwierigen Situation oder an einem schweren Tag auf den Atem achten können, kann sehr hilfreich sein. Eine Teilnehmerin aus der Klinik erzählte mir neulich davon, wie sie mit ihren schreienden Kindern im Auto nach Boston fuhr und es ihr gelang, ihre Aufmerksamkeit von ihren üblichen gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf den Atem umzulenken. Sie entdeckte in diesem Prozeß etwas Frieden und Offenheit. Es ging nicht soweit, daß sie den Verkehr mochte, aber sie empfand mehr Geduld und schimpfte nicht mit ihren Kindern.

M. Matousek: Könnten wir noch einmal auf die Haltung des „Nein-Sagens“ als Mittel, um Stress zu reduzieren, zurückkommen?

Saki Santorelli: Man muß verstehen, daß es Spannungen gibt, die zu unserem sozialen Bewußtsein und auch der Notwendigkeit, auf eigenen Beinen zu stehen, gehören. Wir sind in einer Kultur aufgewachsen, die sehr stark von jüdisch-christlichen Werten, wie anderen zu helfen geprägt ist, was uns

ein starkes soziales Bewußtsein in bezug darauf verleiht, wieviel auf der Welt zu tun ist. Aber das führt auch zu enormen Konflikten. Eine Möglichkeit, um mit dieser Dynamik zu arbeiten, ist uns wieder selbst in den Kreislauf der Fürsorge einzuordnen. Andere benötigen natürlicherweise Aufmerksamkeit, wir selbst aber auch. Für viele fühlt sich die Sorge um sich selbst wie egoistische Selbstbezogenheit an, was dann mit Schuldgefühlen und einer Angst davor, narzistisch zu sein, einhergeht. Und dennoch entdecken Menschen, die sich in Achtsamkeit üben, daß sie dabei weniger narzistisch werden. Während sie sich ihrer eigenen Gedanken, Gefühle, Gewohnheiten und physischen Bedürfnisse bewußter werden, verringert sich ihre Fähigkeit, einfühlsamer zu werden und auf andere einzugehen, durchaus nicht. Je mehr wir uns selber verstehen, desto besser können wir auch andere verstehen und auf ihre Situation eingehen. Wenn wir uns als einen Teil des sozialen Gewebes sehen lernen, das eigentlich neu zusammengenäht werden müßte, dann können wir vielleicht das Kleid unseres eigenen Lebens wieder anlegen lernen, und zwar auf eine Art und Weise, die weder selbstbezogen noch selbstlos, aber irgendwo in der Mitte verwurzelt ist, von wo aus wir uns selbst als die Welt und die Welt als uns selbst sehen können.

GUT DURCHATMEN UND IN RUHE VERWEILEN

M. Matousek: Neben dem starken sozialen Bewußtsein ist auch die Zielstrebigkeit Teil unseres kulturellen Erbes, das für viele zu einer Ursache für Stress wird.

Saki Santorelli: Das stimmt. Wir sind in einer Kultur aufgewachsen, in der es an oberster Stelle steht, sich hohe Ziele zu setzen. Doch leiden auch Menschen sehr in dieser Atmosphäre, wenn es ihnen nicht gelingt, das zu erlangen, was sie sich vorgenommen hatten oder wenn sie andere Wertvorstellungen teilen. Auch kann die Zeit, die zwischen der Ausrichtung auf ein Ziel und seines Erreichens liegt, zur Hölle werden, denn wir haben keine ausreichende Ausbildung oder Übung darin zu wissen, wie wir den Schwung am Ende des Tages abbremsen und unser Leben genießen können.



M. Matousek: Wir halten den Atem an, bis die Arbeit getan ist.

Saki Santorelli: Buchstäblich. Wenn einem erst einmal zu Bewußtsein gekommen ist, daß man atmet, dann geht dies oft mit einer Einsicht einher, wie sehr man den Atem ein ganzes Leben lang zurückgehalten hat. Das ist eine verblüffende Erfahrung. Man erkennt, daß es möglich ist, die eigenen Ziele für eine Stunde zurückzustellen, um Zeit mit den Kindern zu verbringen oder einmal eine Nacht lang gut zu schlafen, um dann am nächsten Morgen wieder frisch an die Arbeit zu gehen. Grundsätzlich dreht es sich dabei um die Entwicklung von Selbstvertrauen.



Wir sind so aufgezogen worden zu glauben, daß wir nur unter Druck etwas leisten können. Manchmal mag es nötig sein, sich selbst etwas Druck zu setzen, und viele von uns sind ja auch gut darin geübt, etwas aufzuschieben, aber ein solcher Druck ignoriert die Möglichkeit, daß wir als menschliche Wesen von innen heraus motiviert sein können, daß wir es lieben, unsere Aufgaben zu erfüllen, daß wir gerne etwas lernen wollen und daß wir auf eine natürliche Weise kreativ sind. Wenn Menschen bewußt wird, was sie eigentlich gerade tun, dann können sie auch ihre Ziele für einige Zeit zurückstecken, gut durchatmen und ohne die Angst, daß sie nichts mehr zustande bringen, in Ruhe verweilen. Wir ordnen der Produktivität einen so hohen Stellenwert zu. Es ist wunderbar produktiv zu sein, aber wir neigen dazu, die andere Seite zu ignorieren: daß es nämlich genauso wundervoll sein kann, einmal nicht produktiv zu sein. Unsere Fähigkeit, ein Gleichgewicht zwischen Tun und Nicht-Tun herzustellen, könnte uns das Leben retten, uns heilen und für unser Wohlbefinden ganz notwendig sein. Aber selbst ein Urlaub kann für manche Menschen zu einer weiteren Verpflichtung werden. Ich las diesen lustigen Zeitungsartikel über jemanden, der in New York folgende Dienstleistung anbietet: Wenn man ihm seinen Reiseplan schickt, dann schickt er im voraus Postkarten von allen Stationen der Reise. So kann man sie schreiben, bevor man überhaupt aufgebrochen bist!

**GESUNDE MISCHUNG
ZWISCHEN AKZEPTIEREN-
KÖNNEN UND
SELEKTIVEM KAMPF**

M. Matousek: Soviel Streß scheint daher zu kommen, das man dem, was unmittelbar vor einem liegt, widerstehen möchte. Wie paßt die Haltung der Hingabe in diese Bewertung?

Saki Santorelli: Wir haben, allgemein gesagt, eine Menge Schwierigkeiten mit dem Begriff der Hingabe, weil wir ihn mit Resignation und Passivität gleichsetzen. Doch es liegt eine enorme Kraft darin zu lernen, wie man sich den Dingen, wie sie sind, hingibt. Manche nennen das lieber Akzeptanz. Die Menschen lassen sich in der Regel sehr vom christlichen „Gebet der Gelassenheit“ leiten: „Herr, gib mir den Mut das zu verändern, was geändert werden kann, die Gelassenheit zu akzeptieren, was nicht verändert werden kann, und die Weisheit, das eine vom anderen unterscheiden zu können.“ In diesem Gebet wird also ein Unterschied gemacht zwischen dem, was man ändern kann und was nicht. Wenn wir so stark gedrückt haben, wie wir nur konnten, und der Berg bewegt sich immer noch nicht, wie sollen wir uns da hingeben? Können wir zulassen, daß die Erde uns eine Weile trägt oder müssen wir uns selbst mühevoll aufrichten? Natürlich liegt auch etwas Positives darin, wenn man eine gewisse Kontrolle über das eigene Leben entwickelt, wenn man wie das Sprichwort sagt, die Zügel selbst in die Hand nimmt und seine Arbeit erledigt. Man erreicht, was man erreichen möchte. Aber in welchem Zustand werden wir selbst sein, wenn wir am Ziel ankommen, und wie steht es um unsere Mitmenschen? Was haben wir alles gewaltsam durchgeboxt, um unsere Selbstkontrolle aufzubauen und unsere Ziele zu verwirklichen? Wen haben wir auf unserem Weg plattgetreten? Vielleicht haben wir einen quantitativen Erfolg errungen, aber in Punkto Qualität haben wir versagt. Dieser Aspekt der Selbstkontrolle steht einer Haltung von Verzicht völlig entgegen. Doch es gibt eine andere Art von Selbstkontrolle, die in der Meditationspraxis entwickelt wird und zu gegebener Zeit mehr mit Aufmerksamkeit und Nachgeben zu tun hat. Deane H. Shapiro Jr. und John Aston von der Stanford Universität haben

in diesem Bereich eine enorm wichtige Arbeit geleistet und herausgefunden, daß es verschiedene Arten der Selbstkontrolle gibt. Mit einer sich positiv behauptenden Selbstkontrolle arbeiten wir hart und halten durch, bis die Arbeit getan ist. Mit einer destruktiven Selbstkontrolle machen wir das so ausgiebig, bis es schädlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wird. Ich glaube, daß ein solches Verhalten häufig auf ein mangelndes Vertrauen in andere Menschen und die Welt schlechthin zurückzuführen ist, und wenn dann noch eine Art aggressive Feindseligkeit hinzukommt, führt es dazu, daß wir Probleme mit dem Herzen bekommen können. Dann gibt es diese positiv nachgebende Kontrolle, die mit Verzicht, Akzeptieren-Können und einem selektiven Kämpfen einhergeht. Nichts anzustreben kann einen äußerst positiven Effekt auf das Leben der Menschen ausüben. Aber es gibt auch eine Kehrseite, die *Aston* und *Sapiro* die negativ nachgebende Kontrolle nennen und durch die die Menschen in einen Zustand von Passivität und Resignation geraten. Sie führt dazu, daß ein Mensch nichts auf die Reihe bekommt. Indem wir erkennen, daß wir die Wahl zwischen verschiedenen Arten der Selbstkontrolle besitzen, können wir lernen, uns auf verschiedene Situationen einzustellen und uns angemessener zu verhalten.

Vor 25 Jahren fragte mich jemand, für den ich eine Menge Respekt empfand, ohne Vorwarnung danach, ob ich eine Person von dem Schlag sei, die eher durch einen Berg geht oder eher um den Berg herum. Ich weiß noch, wie ich meine Brust ein wenig aufblähte und von mir behauptete, ich würde dann wohl eher durch den Berg gehen. Dann fragte er mich, ob es mir jemals in den Sinn gekommen sei, daß ich auch um den Berg herum gehen könnte. Mir ist diese Unterhaltung viele Jahre lang durch den Kopf gegangen, und ich lebe seitdem geradezu mit dieser Frage. Ich frage mich also, wie es wohl wäre, um einen solchen

Berg herum zu gehen. Wann wäre das richtig? Wann wäre das sinnvoller; als einen Durchbruch zu versuchen? In der Klinik sind es solche Fragen, von denen wir hoffen, daß unsere Patienten sie sich zu stellen beginnen. Wir möchten ihnen gerne dabei helfen, eine Art im Fluß-Sein zu entwickeln, wenn sie sich mit den Herausforderungen ihres Lebens auseinandersetzen müssen.

DIE DEM STRESS ZUGRUNDE LIEGENDE SINNFRAGE

M. Matousek: Wie kommt es, daß Wahlmöglichkeiten Streß abbauen helfen?

Saki Santorelli: Wenn wir verschiedene Möglichkeiten sehen, dann hilft uns dies dabei, auf eine gegebene Situation wirksamer und bejahender einzugehen. Eine Menge Streß entsteht, wenn jemand eine Bedrohung wahrnimmt und einfach durch das Gefühl etwas nicht zu schaffen. Wenn wir merken, daß sich das Repertoire unserer eigenen Reaktionsmöglichkeiten erweitert hat, verringert sich auch das Gefühl einer Bedrohung.

M. Matousek: Das führt uns zu dem Thema des Gefühls, im Leben stecken geblieben zu sein. Sie schreiben, daß viele Patienten von dem Wunsch sprechen, eine gewisse Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen zu wollen.

Saki Santorelli: Nur zu oft spüren die Menschen, daß es keinen Ausweg gibt, der von dort wegführen könnte, wo sie sich gerade befinden. Sie sehen dann überhaupt keinen Weg, auf dem sie ausbrechen könnten. In dem Maß, wie wir uns jedoch mit den Ressourcen vertraut machen, die uns zur Verfügung stehen, wird ein Gefühl von Steckenbleiben und Beengtsein auch abnehmen.

M. Matousek: So hat Streß etwas mit einer existentiellen Dimension zu tun.

Saki Santorelli: Natürlich. Viele Menschen kommen in die Klinik und suchen nach einer Möglichkeit zu entspannen, doch dann taucht in ihnen die Frage auf: Was ist der Sinn meines Lebens? Wer lebt mein Leben? Und wer bin ich?

Wir haben Schwierigkeiten mit dem Begriff der Hingabe, weil wir ihn mit Resignation und Passivität gleichsetzen. Doch es liegt eine enorme Kraft darin zu lernen, wie man sich den Dingen, wie sie sind, hingibt

	<p>Schwitzen mit Infrarot – Wärme, die unter die Haut geht!</p> <p>Die moderne Alternative zur klassischen SAUNA – mit überzeugenden Vorzügen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wirkungsvolle, gesunde – wärmende Strahlungswärme ● Angenehme Raumtemperatur (40 - 65 °C) ● Besonders kreislaufschonend – ideal für jedermann ● Tiefwirksam bei Cellulite, Gewichts- und Hautproblemen (strahlend gesunde Haut!) ● Entgiftung, Schmerzlinderung, Verspannungen, Verletzungen, usw. ● Platzbedarf ab 0,81 qm ● 230 V-Steckdose ● Pro Sitzung nur ca. EURO 0,15 Betriebskosten <p>Für Privat-Haushalte, Fitness-Centren, Hotels, Kliniken, Praxen, Schwimmbäder usw.</p> <p>vitatherm K.J.G. Lohmann GmbH, 61184 Karben Robert-Bosch-Str. 66, www.vitatherm.de</p> <p>Fon 06039/43014, Fax 44723</p>	<p>Suchen bundesweit HÄNDLER</p>
	<p>NATUR UND HEILEN 11/2002 33</p>	

Es mag ihnen nicht gelingen auf diese Fragen in acht Wochen Antworten zu finden, aber allein dadurch, daß sie sich einmal solche Fragen stellen, beginnt sich auch ihr ganzes Leben zu verändern. Wenn wir uns eine Frage nur lange genug stellen, scheint ein mysteriöser Enthüllungsprozeß in Gang zu kommen. Die Frage selbst gräbt sich tief durch uns durch.



Saki Santorelli

Im Arbor Verlag, Emmendingen, ist die deutsche Übersetzung des Buches „Heal Thy Self – Lessons on Mindfulness in Medicine“ von Saki Santorelli unter den Titel „Zerbrochen und doch ganz – die heilende Kraft der Achtsamkeit“ erschienen. Dr. Saki F. Santorelli wird Anfang Juni 2003 zusammen mit Jon Kabat-Zinn, Gründer der „Stress Reduction Clinic“, Professor für Medizin an der Universität in Worcester, Massachusetts, und Autor des Buches und CD „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, ein Fortbildungsseminar in Deutschland leiten. Infos über: Arbor Seminare, Am Elzdamm 60, 79312 Emmendingen, Tel. 07641/933780, Fax 07641/933781, www.arbor-verlag.de

DEN SPRUNG INS NEUE WAGEN

M. Matousek: Wir sprechen heutzutage soviel über den Verlust der Gemeinschaften im zeitgenössischen Leben. Wie sieht aus ihrer Sicht der Zusammenhang von Isolation und Streß aus?

Saki Santorelli: Ich weiß aus eigener Erfahrung, daß ich mehr Streß und Druck empfinde, wenn ich mich isoliert fühle. Es sind gute Forschungsarbeiten darüber angestellt worden, die ergeben, daß eine gemeinschaftliche Unterstützung wichtig für das Gefühl ist, einen Platz auf dieser Welt zu haben. Viele von uns sehnen sich danach. Inmitten großer Schwierigkeiten zu wissen, wohin wir gehören, womit wir verbunden sind, daß wir Teil eines größeren Ganzen sind, kann eine enorme Hilfe sein. Im Umfeld der „Klinik für Streßabbau“ („Stress-Reduction-Clinic“), in der die Patienten Gruppen von 25 - 35 Personen bilden, vertieft ein Gefühl von Gemeinschaft und Geselligkeit die Fähigkeit, sich in unbekannte, schwierige Gebiete vorzuwagen. Man hört, wie andere Menschen über ihre Krankheit sprechen, und kann somit eine neue Perspektive in Bezug auf die eigene Geschichte entwickeln. Unsere Sorgen, einschließlich unseres ganzen Streß, werden zu einem Teil des Gewebes, ein menschliches Wesen zu sein.

Dies hat jedoch auch eine paradoxe Seite. Ein Weg, der häufig gewählt wird, um mit Streß fertig zu werden, ist, unsere Welt auf eine Größe zu beschränken, in der wir uns sicher fühlen, wo wir uns auskennen, mit der wir vertraut und in der wir beschützt sind. Indem wir unsere Verbindungen zu anderen und zu uns selbst einschränken, d. h. unsere unmittelbare Erfahrung in Bezug auf das, was in unserem Körper, Geist und den Gefühlen vor sich

geht, kommen wir auch in die Lage, unsere Welt als in uns vorhanden zu erkennen und unsere Ängste zu verringern. Während uns das einerseits hilft, mit der Lage fertig zu werden, macht uns das auf lange Sicht doch nur ärmer. Wir mögen die Dinge irgendwie erledigen, doch unser Lebensraum wird so begrenzt, daß, wie es einer meiner Patienten sehr treffend beschrieb, wir die Enge geradezu an unseren Ellenbogen, unserer Nase und unserem Rücken spüren können. Oft kommen Leute zu uns und sagen: „Ich funktioniere, aber ich stecke an diesem engen Platz fest und ich mag das überhaupt nicht. Aber wenn ich hier herausgehe, weiß ich nicht, ob ich das überlebe.“

M. Matousek: Sie ziehen also sozusagen eine eingekästelte Höhle dem Unbekannten vor.

Saki Santorelli: In gewisser Weise gilt das für uns alle. Wir mögen das nicht bevorzugen, aber es ist doch das Beste, was wir tun können. Es ist positiv in dem Sinn, daß es uns hilft zu überleben, aber es trägt nicht dazu bei, daß wir uns zufrieden oder lebendig fühlen könnten. Im klinischen Übungsprogramm bitten wir die Teilnehmer darum, und auch uns selbst als Instruktoren, in Bezug auf alles ein größeres Bewußtsein zu entwickeln, einschließlich unseres Unbehagens. In den ersten Wochen der Gruppen in der Klinik schlagen wir den Teilnehmern häufig vor, tatsächlich einmal zu lernen, sich mit ihrem Unbehagen wohl zu fühlen. Die Menschen berichten dann, daß sie fähiger werden, zu empfinden, zu sehen und zu erfahren, was gerade vor sich geht, und sich von ihren Ängsten abzukoppeln – ohne abzuspalten –, indem sie lernen, das eigentliche Gefühl und die unmittelbare Erfahrung von ihren momentanen gedanklichen und emotionalen Reaktionen zu unterscheiden. Sie schaffen damit einen offenen Raum. Jedesmal wenn wir Achtsamkeit praktizieren, kultivieren wir gleichzeitig diese Fähigkeit, uns zurückzunehmen und uns selbst mehr Raum zu geben. Wir lernen also, die Gedanken über das, was geschieht, von dem eigentlichen Geschehen zu unterscheiden. Wenn Menschen ihre Angstgefühle beschreiben, zeigt sich, daß ihre Erfahrungen eigentlich zwei verschiedenen Kategorien

angehören: Jene, die sich auf direkte Ereignisse beziehen, und jene, die auf einem verinnerlichten Sinn von Furcht und Grauen beruhen. Dieser Geisteszustand ist ganz besonders Streß auslösend, denn wir schaffen es, so durch unser Leben zu gehen und uns dabei ängstlich über die Schultern zu blicken. Indem wir unser Bewußtsein öffnen, kann es geschehen, daß wir uns zunächst auch mehr beängstigenden Informationen öffnen, aber wir werden gleichzeitig auch die Ressourcen dafür entwickeln, das ganze Material auch auf eine effektivere Weise handhaben zu können. Das gehört dazu, wenn wir die Kontrolle über das Leben zurückgewinnen wollen.

M. Matousek: Das heißt mit anderen Worten, daß die Spannung, die durch den Widerstand gegen unsere dunklen Seiten entsteht, mehr Streß aufbaut und uns zudem von uns selbst entfremdet.

Saki Santorelli: Es zehrt an unseren Ressourcen, weil es soviel Energie benötigt, diese Seiten nicht sehen, sie unterdrücken und ihnen widerstehen zu wollen. Wir sagen den Patienten nicht, daß sie in den unangenehmen Zuständen, die sie in ihrem Leben erfahren, bleiben müßten, sondern daß sie stattdessen absichtlich die inneren Ressourcen kultivieren können, die sie dafür benötigen, diesen Bereich auf eine maßvolle und selbstbestimmte Art und Weise zu erforschen. Anders gesagt mag sich jemand heute nur trauen, seinen großen Zeh ins Wasser stecken, doch in ein paar Monaten badet er vielleicht schon sein ganzes Bein. Während unsere Bereitschaft dabei zunimmt, widerstehen wir dem Leben weniger und können auch besser mit Streß umgehen. In diesem Prozeß entdecken wir auch, daß wir ein Leben besitzen, das viel größer ist, als wir vermutet hätten. Und wir sind nicht mehr so erschöpft durch das Bemühen, uns die Dinge vom Leibe zu halten. Wenn wir eine Methode für diese Entdeckung finden, dann kann jeder von uns auf eine Weise ins Leben hineingehen, die wir vorher nicht für möglich gehalten hätten.

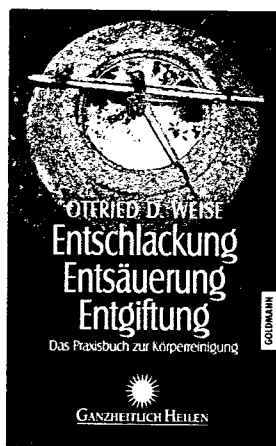
M. Matousek: Dr. Santorelli, wir bedanken uns sehr herzlich für dieses Gespräch.

Mark Matousek



14225 / € 13,00 [D]

In höchst vergnüglichem Ton informiert die lebenslustige Hexe über Energieströme, Farben, Materialien und Geometrie und befähigt auch Laien, positiv-magische Kräfte im eigenen Heim zu stimulieren.



14188 / € 8,45 [D]

Der Natur- und Ernährungswissenschaftler liefert in seinem Handbuch zu guter Verdauung und gesundem Stoffwechsel eine Vielzahl von praktischen Anleitungen, um den Körper von Schlacken, Schleim, Giften und Übergewicht zu befreien.

www.goldmann-verlag.de

GOLDMANN