

Jon Kabat-Zinn

Gesund durch Meditation

Leseprobe

[Gesund durch Meditation](#)

von [Jon Kabat-Zinn](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11859>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



24 Emotionaler Schmerz

Schmerzen zu empfinden ist nicht das Monopol des Körpers. Verletzte Gefühle, Herzschmerz und Seelenpein sind mindestens so häufig anzutreffen und setzen uns in vielerlei Form ebenso zu wie physischer Schmerz. Da ist beispielsweise das Leid der Selbstbeziehung. Man verdammt sich für Dinge, die man getan oder auch nicht getan hat. Man fühlt sich unwürdig oder dumm. Es mangelt einem an Selbstvertrauen. Haben wir jemanden verletzt, fühlen wir uns schuldig. Dann ist da das Leid der Angst, der Furcht und der Panik, weiter das Leid des Verlustes, des Kummers, der Erniedrigung, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Oft schleppen wir seelische Lasten ein Leben lang mit uns herum, und manchmal sind wir uns ihrer nicht einmal bewußt.

Dabei kann man seelischem Schmerz - ebenso wie physischem - mit Achtsamkeit begegnen und die ihm innewohnende Energie für Heilung und Wachstum nutzen. Der Schlüssel dazu ist - wie könnte es anders sein - die Bereitschaft, den Schmerz zu erforschen, zu beobachten, sich ihm bewußt zu öffnen, anstatt ihn zu verdrängen, und mit ihm zu arbeiten, wie man es mit physischen Symptomen oder mit Gedanken auch tun würde.

Natürlich ist es in schmerzvollen, emotionsgeladenen Situationen schwierig, den eigenen Standpunkt so zu verändern, daß man die Situation, *so wie sie sich darbietet*, akzeptieren kann. Dennoch ist es wichtig, ja unerläßlich, gerade im Augenblick der Verwirrung, der Depression, der Angst oder Erniedrigung *Achtsamkeit zu üben*.

Wir neigen dazu, Schmerz in jedweder Form abzulehnen. Entweder wir schönten uns gründlich und nach allen Seiten hin ab, oder wir lassen uns von ihm überwältigen. Beide Male kommt es uns gar nicht in den Sinn, nach dem größeren Kontext zu fragen oder die Situation in einem ganzheitlichen Licht zu betrachten, es sei denn, wir haben unseren Geist darin geschult, seine Fehler zu erkennen und jede

Möglichkeit zu bewußtem Handeln zu nutzen, anstatt das überkommene, zur Meisterschaft gebrachte reaktive Opferverhalten weiterzukultivieren.

Wie der physische Schmerz ist auch emotionaler Schmerz ein Signal. Gefühle müssen beachtet werden, und sei es nur von uns selbst. Wir müssen uns ihnen stellen und ihre Kraft spüren. Es gibt keine andere Möglichkeit, um durch sie hindurch auf die andere Seite zu gelangen. Wenn wir sie ignorieren, unterdrücken oder sublimieren, entwickeln sie sich zu einem psychischen Krebsgeschwür und lassen uns nicht mehr zur Ruhe kommen. Wenn wir uns in sie hineinsteigern und dramatisieren, verstricken wir uns vollkommen in ihnen.

Wie stark ein Gefühl auch in einem toben mag, *es ist möglich*, auch in diesem Augenblick achtsam zu sein, zu wissen, daß man Ärger oder Wut empfindet, daß man sich verletzt, beleidigt oder schuldig fühlt. So eigenartig es vielleicht auch klingen mag, aber der Samen für die Heilung dieser Emotionen liegt in dem *bewußten* Anschauen der Gefühlsregung. Denn jener wahrnehmende Teil des Bewußtseins, der Gedanken und Emotionen als das erkennt, was sie wirklich sind, der sie akzeptieren und zulassen kann, erlaubt es einem, einen außerhalb der schmerzlichen Erfahrung liegenden Standpunkt einzunehmen, der von den Stürmen im eigenen Innern unberührt ist. Der Sturm muß sich austoben, aber er nimmt einen anderen Verlauf, wenn man ihm mit Achtsamkeit begegnet.

Zum einen erlebt man sich nicht länger als hilfloses Opfer äußerer Gewalten, sondern als Mitschöpfer von Realitäten. Man übernimmt die Verantwortung für das, was in jedem Augenblick geschieht. Auch der Augenblick des Schmerzes ist Teil unseres Lebens und ein Schlüssel zu unserem Wesen, eine wichtige Lektion, auch wenn wir sie uns selbst nicht ausgesucht hätten. Aber sich mit schmerzlichen Erfahrungen auseinanderzusetzen, während man noch in ihnen steckt, bedeutet, sie mitzugestalten und positiv zu verändern. Es gibt in Wirklichkeit keine Opfer. Der bewußte Umgang mit Emotionen versetzt uns in die Lage, das, was geschieht, besser zu verstehen. Auch wenn der Schmerz noch da ist, so ist ihm doch die Wucht genommen, sobald man fragt, wer es ist, der da leidet, und beobachtet, wie der Geist hin- und herflackert, sich wehrt, protestiert, phantasiert, rebelliert.

Wenn Sie beim nächsten Gefühlssturm die Übung der Achtsamkeit anwenden, werden Sie vielleicht gewahr, daß ein Teil Ihres Selbst die

Situation bereits akzeptiert hat, wissend, daß es so, wie es ist, in Ordnung ist, während ein anderer Teil am liebsten noch einmal von vorn anfangen und etwas tun oder sagen möchte, was Ihnen vorher nicht eingefallen ist.

Unser Geist hat die Eigenschaft, Unangenehmes abzulehnen, ganz besonders dann, wenn er es als *mein* klassifiziert hat, als *mein* Schmerz, *mein* Unglück, *mein* Kummer und so weiter. Einstein zufolge sperrt uns diese Sichtweise in das Gefängnis der Identifikation mit der Täuschung des Getrennt-Seins. Wie wir nun schon mehrfach gesehen haben, trübt diese verzerrte Perspektive unsere Fähigkeit, Dinge klar und in einem größeren Kontext zu sehen, und zwar meistens dann, wenn wir Klarheit dringend nötig hätten. Es genügt allerdings, um diese Neigung zu wissen, niemand braucht sich dafür auch noch zu verdammen.

Wir wir schon in Kapitel 2 sahen, bedeutet Akzeptanz nicht, daß man von dem, was geschieht, begeistert ist oder daß man sich resigniert damit abfindet. Es bedeutet auch nicht, daß man kapituliert, sondern einfach nur, daß man die Tatsache *anerkennt*, daß was immer auch geschehen ist, bereits der Vergangenheit angehört. Wenn man bereit ist, sich die eigene Seelenqual in dem Moment anzuschauen, wo man darunter leidet, können tiefe, der Heilung förderliche Einsichten daraus entstehen. Eine der wichtigsten dürfte wohl die Erkenntnis der Unbeständigkeit sein. Alle Dinge, Beziehungen und eben auch das Leid unterliegen einer ständigen Veränderung. Wir haben dies bei der Beobachtung körperlicher Schmerzen und der sich stets verändernden Gedanken und Gefühle über den Schmerz bereits bemerkt. Wenn man seinen Gefühlsschmerz mit der gleichen inneren Einstellung untersucht, kann man kaum leugnen, daß auch hier die Gedanken und Emotionen kommen und gehen, also keineswegs konstant sind. In Zeiten großer Belastung kommt es vor, daß bestimmte Gedanken und Gefühle immer wieder auftauchen, daß man eine quälende Situation immer wieder von neuem erlebt und sich hilflos im Kreis dreht. Wenn Sie in einem solchen Fall achtsam sein können, wenn Sie alles genau und so unvoreingenommen wie möglich betrachten, werden Sie schnell merken, daß auch diese sich wiederholenden Gefühle und Gedanken wie Wellen sind, die im Geist entstehen, sich aufbäumen und wieder in ihm versinken. Keine Welle gleicht der anderen. Sowohl im Augenblick des Entstehens wie auch des Vergehens unterliegen sie der Veränderung.



Jon Kabat-Zinn

[Gesund durch Meditation](#)

Das große Buch der Selbstheilung

352 Seiten, kart.

erschienen 2011



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de