



GOLDMANN
ARKANA

VIDYAMALA
BURCH

Gut leben trotz Schmerz und Krankheit

Der achtsame Weg, sich vom Leiden zu befreien

Aus dem Englischen von Andrea Panster



GOLDMANN
ARKANA

Die englische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel »Living Well with Pain & Illness. The Mindful Way to Free Yourself from Suffering« bei Piatkus Books, London, UK.

HINWEIS

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Techniken können parallel zu einer medizinischen Behandlung angewandt werden. Sie sollen diese aber nicht ersetzen. Wer unter ungeklärten Schmerzen oder anderen beunruhigenden Symptomen leidet, sollte den Rat eines qualifizierten Arztes oder Therapeuten einholen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier EOS für dieses Buch
liefert Salzer, St. Pölten.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2008 der Originalausgabe Vidyamala Burch

Lektorat: Claudia Göbel

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

978-3-442-33849-8

www.arkana-verlag.de

Sieh nicht zurück, mein Freund,
Keiner weiß, wie die Welt begann.
Fürchte die Zukunft nicht, nichts währt ewig.
Weilst du in der Vergangenheit oder der Zukunft,
entgeht dir der Augenblick.

Rumi¹

Inhalt

Vorwort von Dr. Amanda de C. Williams.	11
Einleitung: So arbeiten Sie mit diesem Buch	17

Erster Teil: Ein neues Verhältnis zum Schmerz

1 Mein Weg hierher	25
Primäres und sekundäres Leid	31
Achtsamkeitsbasiertes Schmerzmanagement und das breathworks-Programm	32
2 Was ist Schmerz?	35
Akuter und chronischer Schmerz	36
Der Forschungsstand zu chronischem Schmerz	39
Mit dem Schmerz arbeiten	42
3 Die zwei Pfeile	44
Abblocken und Ertrinken	49
Die kluge Antwort	52

Zweiter Teil: Achtsamkeit und Heilung

4 Erkundung der Achtsamkeit	61
Die Wurzeln der Achtsamkeit	63
Die Achtsamkeit erkunden	65
Menschlichkeit und Mitgefühl	73
Wie man den Schmerz auf den Kopf stellt und von innen nach außen kehrt	74
Gegenseitige Verbundenheit und Güte	77

5 Die breathworks-Methode der fünf Schritte der Achtsamkeit.	79
Schritt 1: Am Anfang steht die Achtsamkeit.	80
Schritt 2: Sich auf das Unangenehme zubewegen	81
Schritt 3: Das Angenehme suchen	85
Schritt 4: Das Gewahrsein ausdehnen, um ein größeres Gefäß zu werden, und Gleichmut pflegen.	88
Schritt 5: Auswählen – dem Schmerz begegnen, statt darauf zu reagieren	92
Besonderheiten bei der Achtsamkeitspraxis mit Krankheit und Schmerz	95
6 Heilung, Ganzheit, Heilverfahren	98
Mein Weg zur Ganzheit.	101

Dritter Teil: Rückkehr in den Körper

7 Der Atem.	111
Rehabilitation durch Körperbewusstsein	111
Was ist der Atem?	112
Forschergeist	119
Die optimale Ganzkörperatmung	121
8 Die achtsame Bewegung	128
Achtsame Bewegungen im Liegen	137
Achtsame Bewegungen im Sitzen	146

Vierter Teil: Einführung in die Meditation

9 Was ist Meditation?	159
Sich in der Meditation üben.	160
Die Meditation und das westliche Gesundheitswesen.	161
Der breathworks-Meditationsansatz	163
»Innehalten« und »Sehen«	165

10 Die richtige Einstellung	169
Drei wichtige Faktoren: Absicht, Aufmerksamkeit und Interesse	173
Allgemeine Meditationshinweise	181
 11 Mit Schmerzen meditieren	 185
Mit starken körperlichen Schmerzen oder Unbehagen arbeiten	185
Die Einstellung zu Schmerz und Meditation	188
Der Schmerz kann zur geistigen Sammlung genutzt werden	193

Fünfter Teil: Meditationspraxis

12 Vorbereitung	197
Körperhaltung	197
Regelmäßigkeit	205
Ihr persönlicher Übungsplan	206
Übungsdauer	207
Umgebung	207
 13 Körper-Scan	 209
Das Gewahrsein im Körper verankern	211
Die Methode	211
Wege durch den Körper	212
Veränderung durch Gewahrsein	217
Loslassen, sich überlassen, zulassen	217
Den Atem nutzen	219
Körper und Geist	220
Häufige Schwierigkeiten beim Körper-Scan	221
 14 Im Rhythmus des Atems	 226
Die Übung	227
Die Übungsstruktur	232
Eingehendere Beschäftigung mit der Übung	234

15 Liebevolles Gewahrsein	238
Die Übung	238
Die Übungselemente	246

16 Vom Umgang mit Gedanken und Gefühlen	250
1. Mit den Gedanken umgehen	250
2. Gefühle – von der Arbeit mit starken Emotionen . . .	259

Sechster Teil: Stete Achtsamkeit

17 Achtsamkeit im Alltag	267
Bringen Sie Ihre Ziele mit Ihrer Wirklichkeit in Einklang	267
Der Kreislauf aus Aufschwung und Zusammenbruch. .	269
Die Drei-Minuten-Atempause	274
Achten Sie auf Ernährung und Schlaf.	276
Umgehen Sie die Schlaglöcher auf Ihrem Weg	277
Autobiografie in fünf Kapiteln.	278

18 Am Ball bleiben	280
Das Leben gibt den Ton an	280
Die Reise geht weiter	283

Anhang 1: Übungsplan	285
---------------------------------------	-----

Anhang 2: Tagebuch angenehmer und unangenehmer Ereignisse.	287
---	-----

Anhang 3: Wenn Sie mehr wissen wollen	292
Hilfsmittel und Formen der Unterstützung.	292
Wenn Sie Ihre Meditationspraxis vertiefen möchten. . .	294

Danksagung	299
Anmerkungen	303
Weiterführende Literatur	314

Vorwort

Der Schmerz ist eine universelle Erfahrung. Trotz dieser Vertrautheit gibt es vieles, was wir nicht verstehen und wofür es fast keine angemessenen Konzepte gibt. Ich beschäftige mich seit mehr als zwanzig Jahren mit dem Phänomen Schmerz, wobei ich Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie anwende und meist mit Gruppen arbeite. Darüber hinaus habe ich mit meinen Erkenntnissen zur Forschungsliteratur über die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie beigetragen. Ich lerne sehr viel von den Tausenden von Patienten, die im Londoner Krankenhaus »Guy's and St. Thomas« in der Abteilung für Schmerzmanagement behandelt werden, deren Forschungen ich leite, aber auch aus der Beschäftigung mit den Fachveröffentlichungen und Forschungsergebnissen. Als ich Vidyamala Burch und die in diesem Buch beschriebene Arbeit kennenlernte, wurde meine Vorstellung von der Psychologie des Schmerzes allerdings um eine neue Dimension erweitert.

Die meisten Schwierigkeiten bei der Begriffsfindung im Bereich des Schmerzes entstehen aus dem tiefen Dualismus des westlichen Denkens. Danach schwebt ein unabhängiger Geist frei umher und beobachtet und ordnet den Körper, in dem er offiziell zu Hause ist. Ein solches Denken sorgt für Verwirrung und untergräbt ein ganzheitliches Verständnis des Menschen. Wenn wir auch nichtwestliche Philosophien berücksichtigen, finden wir möglicherweise effektivere Möglichkeiten, die höchst komplexen und immer wiederkehrenden Vorgänge – natürlich etwas vereinfacht – darzustellen, die der Schmerzerfahrung zu Grunde liegen. Das Buch *Gut leben trotz Schmerz und Krankheit* bedient sich einiger dieser Vorstellungen und der damit verbundenen Methoden sowie Grundeinstellungen.

Es überträgt sie auf die Probleme von Menschen, die mit Schmerzen leben müssen. Dies geschieht auf eine zutiefst inspirierende und zugleich durch und durch praktische Art und Weise. Dieses Buch ist ein Paradebeispiel für wissenschaftliche Neugier, Verantwortungsbewusstsein, Ehrlichkeit und den Wunsch, die neuesten Erkenntnisse zu Grunde zu legen. Gerade diese Einstellung unterscheidet die theoretische und praktische Anwendung der Achtsamkeit sowie diverser Meditationsmethoden im Bereich des Schmerzmanagements von vielen anderen alternativen und ergänzenden Behandlungsmethoden, denen sie bisweilen zugeordnet wird.

Schmerzen sind das Signal eines höchst effizienten Warnsystems. Es schlägt sofort Alarm und beansprucht unsere Aufmerksamkeit. Dieses System soll nicht nur vor äußeren Gefahren warnen. Vielmehr handelt es sich um ein Gleichgewicht zwischen den Signalen, die uns mitteilen, was in- und außerhalb unseres Körpers geschieht, und dem, was unser Gehirn als wichtig und beachtenswert einstuft. Es kann wie jedes komplexe System aus dem Tritt geraten. Es schlägt falschen Alarm, verstärkt Schmerzen, überschätzt Bedrohungen und lenkt die Aufmerksamkeit auf einen Schmerz, der bereits allzu vertraut ist. Diese Empfindungen sind vollkommen real. Aber man hat etwas Spielraum, sodass man sich von der Bedrohung, der Qual und dem Nachdruck der Schmerzerfahrung lösen kann. Zusammenfassend könnte man sagen, dass sich das Verhältnis zum Schmerz verändert.

Ich habe Vidyamala Burch im Jahr 2004 kennengelernt, ein paar Jahre, nachdem sie mir geschrieben hatte. Sie wollte wissen, wie sie die Qualität ihrer Arbeit bei breathworks am besten prüfen könne, und mir ihre Erkenntnisse im Bereich des Schmerzmanagements mitteilen. Ihr Ansatz ist vorbildlich: Es genügt nicht, sich selbst davon zu überzeugen, dass die eigene Methode funktioniert – man braucht Beweise. Der Antrieb für ihre Arbeit sind ihre Patienten und ihre eigene wissenschaftliche Neugier. Sie sprach ebenso leidenschaftlich

von ihrer Arbeit wie davon, dass sie die Wirksamkeit ihrer Methode sowohl den Patienten gegenüber als auch im weiteren Feld der Schmerztherapie beweisen wollte.

Inzwischen häufen sich die Nachweise für den Erfolg eines derartigen Schmerzmanagements. Eine der ersten Studien zur Achtsamkeit stammt von Jon Kabat-Zinn und seiner Gruppe¹. Daran nahmen auch Menschen mit chronischen oder Dauerschmerzen teil. Eine Forschungsliteratur entwickelte sich allerdings erst Jahrzehnte später, vor allem auf der Grundlage der Studien des Zentrums für Schmerztherapie an der Rheumaklinik in Bath². Vidyamala Burch und ihre Kollegen hatten von Anfang an eine vernünftige Einstellung zur Beurteilung ihrer Arbeit. Dies zeigte sich auch in ihren Bemühungen zu verstehen, auf welche Weise die Achtsamkeit die Schmerzerfahrung sowie die Wirkung von Schmerzen auf den Menschen verändert. Vidyamala Burch erinnert uns daran, dass der Begriff »Rehabilitation« die Bedeutung »wieder bewohnen, wieder zu Hause sein« hat. Die in diesem Buch beschriebenen Methoden helfen Menschen mit chronischen Schmerzen, wieder harmonischer und mit mehr Leichtigkeit in ihrem Körper zu wohnen, ganz gleich, wie schmerzhaft er sich anfühlt, statt gegen ihn anzukämpfen oder seine Botschaften ausblenden zu wollen.

Menschen mit Schmerzen werden in der medizinischen Literatur viel zu häufig als inaktiv, vermeidend, vorsichtig und zurückgezogen beschrieben. Sie selbst bezeichnen ihre Erfahrung als »Kampf gegen den Schmerz« oder den Versuch, »nicht vor dem Schmerz zu kapitulieren«. Aber sie können nicht »gewinnen« und meist empfinden sie ihr Leben als ein einziges Schlachtfeld. Dieses Buch dagegen zeigt, wie man Frieden mit dem Schmerz schließt, wie man ihn versteht und Berührungspunkte findet – und sogar mit ihm arbeiten kann. Es enthält nicht nur hilfreiche Schilderungen und eine Darstellung der Meditation sowie verwandter Methoden im Hinblick auf dauerhafte Schmerzen. Es finden sich darin auch ehrliche Worte,

wie man den eigenen Widerstand und das verdrehte Denken überwindet, sowie wohlbedachte Kapitel über die richtige Körperhaltung bei Schmerzen. Vidyamala Burch schreibt ehrlich über die Schwierigkeiten, die der Schmerz mit sich bringt (sie schrieb das Buch in genau eingeteilten Arbeitsetappen am Computer, da ihre Schmerzen im Sitzen stetig zunehmen und die Sitzdauer begrenzen). Sie zeigt Akzeptanz und Güte, statt falschen Trost zu spenden. Die eigenen Kämpfe schildert sie mit Humor, Wärme und Verständnis und bringt diese Haltung auch den Geschichten anderer entgegen.

Dies ist eines der großzügigsten und mitfühlendsten Bücher, die ich kenne. Wer offen ist, wird zwangsläufig etwas daraus lernen. Leser mit und ohne Schmerzen werden die eloquent beschriebenen Fallen erkennen, in die wir tappen, wenn wir versuchen, den Dingen auszuweichen, die wir nicht in unserem Leben haben wollen. Mit intuitiver Stimme und auf eine nachdenkliche, gründliche, aber keineswegs unkritische Weise schildert Burch Achtsamkeit und Meditation in Theorie und Praxis. Sie beschreibt die eigenen Erfahrungen, vor allem ihre Schmerzen, aber ohne jede Spur von Ichbezogenheit oder Überbewertung der eigenen Erfahrungen. Sie stellt das Leben mit dem Schmerz keineswegs als etwas Außergewöhnliches, Mystisches dar. Sie beschreibt es vielmehr als äußerst »lebendig«, geprägt durch Verbundenheit und Gewahrsein sich selbst und anderen gegenüber. In diesem Zusammenhang muss ich daran denken, welche Wirkung diese Einstellung im Jahr 2006 bei einem ausgebuchten Seminar im Rahmen eines Kongresses der Britischen Schmerzgesellschaft entfaltete. Burch und ihre Kollegen Gary Hennessey und Sona Fricker fesselten die Aufmerksamkeit von Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Krankenschwestern und anderen, als sie über ihre Arbeit sprachen, Fragen beantworteten und Achtsamkeitsübungen mit dem Publikum machten.

2001 schrieb Burch in ihrem ersten Brief an mich: »Ich liebe diese Arbeit. Die Menschen, die mir begegnen, berühren

und inspirieren mich oft tief.« Genau dies zeigte sich auch im persönlichen Gespräch: der aufrichtige Wunsch, andere an ihrem Wissen teilhaben zu lassen, die Fähigkeit, die vielen kleinen Details der Kämpfe von Menschen mit chronischen Schmerzen in den größeren Zusammenhang des Schmerzes und in die verschiedenen Dimensionen der Schmerzlinderung einzuordnen, und der Drang, die qualitativ hochwertigste Hilfe anzubieten, zu der sie und ihre Kollegen fähig sind. Es scheint, als hätten Burch und ihre engsten Mitarbeiter den breathworks-Kurs und die Ressourcen aus dem Nichts erschaffen: aus ihren persönlichen Überzeugungen, ihrem Einsatz und ihrem emotionalen Engagement. Dieser Geist erfüllt auch das vorliegende Buch.

*Dr. Amanda C. de C. Williams
Dozentin für klinische Gesundheitspsychologie
College der Universität London*

Einleitung: So arbeiten Sie mit diesem Buch

Im Jahr 1990 nahm ich in einem kleinen Buchladen in London ein Buch mit dem Titel *Wege durch den Tod*¹ zur Hand. Es enthielt Übungen, die den Menschen helfen sollten, Krankheit und Tod in würdevollem Gewahrsein zu begegnen, indem sie sich der Erfahrung *zuwandten*. Ein Kapitel war der Arbeit mit körperlichen Schmerzen gewidmet. Ich verschlang es geradezu. Auf Grund einer Wirbelsäulenverletzung lebte ich bereits seit 14 Jahren mit ständigen Schmerzen und beim Lesen empfand ich eine enorme Erleichterung. Zum ersten Mal hatte ich einen Ansatz gefunden, von dem ich intuitiv wusste, dass er richtig war.

Ich meditierte schon seit einigen Jahren, doch dies war die erste ausführliche Anleitung, wie man mit körperlichen Schmerzen meditierte. Das Radikale, Fesselnde daran war die Botschaft, dass man sich dem Schmerz freundlich und voller Akzeptanz öffnen sollte, statt ihn immer nur besiegen und überwinden zu wollen. Ich nahm diese Worte an und begann, sie auf meine Situation zu übertragen. Ich wusste, dass die tief sitzende Gewohnheit, gegen den Schmerz anzukämpfen, ihn nur noch schlimmer machte, und wollte den Kampf einstellen.

Das vorliegende Buch ist allen Menschen gewidmet, die in der gleichen Situation sind wie jene in einen endlosen Kampf verstrickte junge Frau. Menschen, die nach neuen Möglichkeiten suchen, wie sie mit Schmerzen, Krankheit oder anderen chronischen Beschwerden leben können, unabhängig von deren Ursache. Ich habe es in der Hoffnung geschrieben, dass es Ihnen eine ebenso große Hilfe ist, wie ich sie durch das Buch *Wege durch den Tod* und andere Werke sowie die Lehrer erfahren habe, bei denen ich das Glück hatte, über insge-

samt zwanzig Jahre die Achtsamkeitspraxis studieren zu können. Achtsamkeit ist eine besondere Form des Gewahrseins, die von Aufmerksamkeit geprägt ist und jedem Augenblick voller Wärme begegnet – und die mir das Leben gerettet hat. Sie zeigte mir, wie ich kreativ auf meine geistige und emotionale Verfassung eingehen kann, statt darauf zu reagieren. Ich konnte die Waffen niederlegen und mich auf eine reife, friedliche Weise mit meiner Situation abfinden. Der Schmerz ist immer noch da, aber das von dem ständigen Kampf verursachte Leid hat nachgelassen. Die Qualität meines Lebens hat sich sogar so stark verbessert, dass ich es kaum wiedererkenne.

Im Jahr 2004 rief ich mit weiteren Gründungsmitgliedern die gemeinnützige Organisation *breathworks* ins Leben. Sie macht Menschen, die mit Schmerzen, Krankheit und Stress leben müssen, mit achtsamkeitsbasierten Strategien bekannt. Gewöhnlich vermitteln wir die in diesem Buch vorgestellten Methoden in Gruppen mit zehn bis fünfzehn Teilnehmern. Diese kommen acht Wochen lang einmal wöchentlich zu Sitzungen zusammen. Die Menschen, die ich kennenlerne, sind mir stets eine Inspiration. Wenn sich jemand wirklichen Schwierigkeiten stellt und er keine andere Wahl hat, als tief im Inneren zu suchen, kommt oft seine seelische Stärke zum Vorschein. Während ich beobachte, wie die Teilnehmer jede Woche Zentimeter für Zentimeter in ein Leben zurückfinden, das sie lebenswert finden, lerne ich stets dazu.

Seit ich *breathworks* leite, werde ich immer wieder von Leuten um Arbeitsmaterialien gebeten, die keinen Kurs besuchen können, um vom Zauber der Achtsamkeit zu profitieren. Dieses Buch ist zum einen eine Antwort auf diese Bitten. Ich hoffe sehr, Sie finden es interessant und praktisch umsetzbar. Zum anderen habe ich es aus der starken Erinnerung heraus geschrieben, wie ich mich selbst vor all den Jahren fühlte, als ich mich zum ersten Mal und ohne großes Hintergrundwissen der Einsamkeit meiner Behinderung und meiner

chronischen Schmerzen stellte. In den darauffolgenden Jahren habe ich viele Fehler gemacht, aber auch viele wertvolle Lektionen gelernt. Wenn dieses Buch auch nur einer Handvoll Menschen dabei hilft, ihr Leben mit Schmerz und Krankheit etwas leichter zu bewältigen, dann war es der Mühe wert.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Das Buch gliedert sich in verschiedene Teile. Sie legen die Prinzipien dar, die einem achtsamen Umgang mit Schmerz und Krankheit zu Grunde liegen, und bieten praktische Anleitungen und Übungen.

Prinzipien

Der erste Teil beginnt mit der Geschichte meines Lebens mit dem Schmerz. Er beschäftigt sich mit der Frage, was Schmerz ist, und schildert, wie wir mit Hilfe der Achtsamkeit ein neues Verhältnis dazu aufbauen können.

Der zweite Teil erforscht die Achtsamkeit und zeigt, wie sie Ihnen auch dann Ganzheit schenken kann, wenn Ihr Körper verletzt oder krank ist.

Praktische Anleitung

Der dritte Teil zeigt, wie Sie mithilfe des Atemgewahrseins und der achtsamen Bewegung in Ihren Körper zurückkehren können.

Der vierte Teil beschäftigt sich eingehender mit der Meditation und gibt nützliche Tipps.

Der fünfte Teil stellt drei formale Meditationsübungen vor.

Der sechste Teil zeigt, wie Sie auch im Alltag achtsam sein können.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, sich in allen Lebensbereichen in Achtsamkeit zu üben. Denn wenn

Sie zwar meditieren, aber im Laufe des Tages das Gewahrsein verlieren oder den Schmerz verstärken, indem Sie sich unachtsam bewegen oder ständig in schädliche Denk- und Sprechgewohnheiten zurückfallen, schmälert das den Nutzen der Meditation. Deshalb umfasst das hier vorgestellte Achtsamkeitsprogramm alle Aspekte Ihres Lebens: Atemgewahrsein und Körperbewusstsein, achtsame Bewegung, die Veränderung Ihrer Gedanken und Gefühle durch die Meditation sowie Achtsamkeit im Alltag. Niemand ist perfekt, aber wenn Sie jedem Augenblick des Tages achtsam begegnen, wie unvollkommen er auch sein mag, wird sich Ihr Leben dramatisch verbessern.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf den körperlichen Schmerzen, aber die vorgestellten Achtsamkeitstechniken sind bei Krankheiten aller Art von Interesse. Die Methoden werden Ihnen helfen, Ihre Kräfte einzuteilen und mit Erschöpfung umzugehen, und so Ihre Lebensqualität erhöhen. Sie sind auch bei geistigen und emotionalen Problemen wie Stress, Angst und Depression von Nutzen.

Da ich selbst mit Schmerzen lebe, weiß ich, wie abschreckend ein dicker, schwerer Wälzer mit dicht beschriebenen Seiten sein kann. Deshalb hat dieses Buch ein handliches Format und ist in kurze Abschnitte gegliedert. So können Sie in Ihrem eigenen Tempo darin eintauchen und es wieder aus der Hand legen. Vielleicht möchten Sie gleich mit der Erkundung des Atems und der Bewegung im dritten Teil oder den Meditationsübungen in Teil fünf beginnen. In dem Fall werden Ihnen die anderen Kapitel ein tiefes Verständnis dessen vermitteln, was Sie da gerade tun.

Wenn man die Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil seines Lebens machen möchte, muss man üben. Anhang 1 enthält einen Wochenplan, der Ihnen zeigt, wie Sie sich die vorgestellten Methoden systematisch aneignen können. Dies wird Ihnen helfen, den größtmöglichen Nutzen aus dem vorliegenden Programm zu ziehen und einen befriedigenden

mehrwöchigen Übungsplan aufzustellen, den Sie auch auf Dauer beibehalten können.

Zusätzlich zu den im Buch enthaltenen Anweisungen sind geführte Übungen hilfreich. Ich empfehle, dass Sie begleitend zu diesem Buch die geführten Meditationen auf den CDs verwenden, die meine Kollegen von breathworks Deutschland aufgenommen haben. Sie können die Aufnahmen über unsere deutsche Internetseite www.breathworks.de bestellen. Außerdem können Sie dort das Handbuch mit den kompletten *Achtsamen Bewegungsübungen* inklusive Anleitung und das Handbuch zum Thema *Achtsamkeit im Alltag* bestellen.

Das lateinische Sprichwort »Carpe diem« bedeutet: Nutze den Tag! Oft findet man diese Einstellung gerade bei Menschen, deren Leben sich aufgrund ihres Leidens auf die bloßen Grundlagen beschränkt. Dieses Buch soll Ihnen helfen, an allen Tagen Ihres Lebens jeden Augenblick mit der ganzen Liebe zu nutzen, die Sie in Ihrem Herzen tragen.

Erster Teil

**Ein neues Verhältnis
zum Schmerz**



Vidyamala Burch

Gut leben trotz Schmerz und Krankheit

Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
60 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-33849-8

Arkana

Erscheinungstermin: September 2009

Friedensverhandlungen mit dem Schmerz aufnehmen

Die meisten Ratgeber zum Umgang mit Schmerz scheinen dem militärischen Vokabular entnommen zu sein: den Schmerz bekämpfen, Strategien gegen den Schmerz, sich vom Schmerz nicht unterkriegen lassen. Dieses Buch bietet »Friedensverhandlungen mit dem Schmerz« an – einen Weg, dem Leiden respektvoll zu begegnen und seine Botschaft zu verstehen. Inspiriert von der buddhistischen Achtsamkeitstechnik hat Vidyamala Burch, die seit Jahrzehnten unter starken Schmerzen leidet, ein sanftes Programm entwickelt, mit dem Schmerz leben zu lernen. Da chronische Schmerzen oft therapieresistent sind, zeigt sie, wie wir die psychisch-emotionale Dimension von Schmerz bewältigen können. Ihn zu akzeptieren ist der erste Schritt. Ein sanftes Übungsprogramm mit Yoga und Atemübungen zeigt, wie es konkret geht.

- Ein sanftes Anti-Schmerz-Programm mit Hilfe von Meditation, Körperbewusstsein und Achtsamkeit
- In Deutschland leiden ca. 8 Mio. Menschen an schweren Dauerschmerzen (lt. DEUTSCHER SCHMERZLIGA)

 [Der Titel im Katalog](#)