

JETZT
spüre ich das
LEBEN
wieder

Elana Rosenbaum

JETZT
spüre ich das
LEBEN
wieder

Achtsamkeitsübungen
bei chronischen Schmerzen,
Krebs und anderen
schweren Erkrankungen

Mit einem Vorwort von
Jon Kabat-Zinn

Aus dem Amerikanischen
von Ursula Richard

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»Being Well (even when you're sick)«
bei SHAMBHALA PUBLICATIONS, Inc., Boston & London.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Integral Verlag
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9248-3

Erste Auflage 2013
Copyright © 2012 by Elana Rosenbaum
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2013
by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion: Karin Weingart
Herstellung: Helga Schörnig
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Einbandgestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,
unter Verwendung eines Motivs von Domen Colja/shutterstock
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn	7
Einführung	11
1 Achtsamkeit	13
2 Das Heft in die Hand nehmen	20
3 Engagement und Verantwortungsgefühl	28
4 Praktische Anwendung	38
5 Den Körper als Freund annehmen	53
6 Dem Schmerz begegnen	70
7 Veränderungen akzeptieren	81
8 Angst	92
9 Stress	103
10 Zurechtkommen	118
11 Freundlichkeit und Mitgefühl	132
12 Gedanken über das Denken	145
13 Entscheidungen	162
14 Verlust und Trauer	175
15 Dankbarkeit	191
16 Genug, es reicht	200
Dank	203

Vorwort

Die Diagnose »Krebs« bedroht alles, was wir lieben und schätzen – ein solch böses Erwachen wünscht sich niemand. Wenn die Katastrophe der *condition humaine* in ihrer ganzen Härte über uns hereinbricht und uns unsere unweigerliche Sterblichkeit vor Augen führt, verlieren wir leicht jegliche Hoffnung und Orientierung. Bevor dann auch wieder anderes ins Blickfeld rücken kann, das uns befähigt, mit einer derart verheerenden Nachricht umzugehen, ist das zunächst einmal unvermeidlich.

Aber danach kommt es darauf an, sich den neuen Gegebenheiten zu stellen und ihnen Raum zu geben. Dafür bietet dieses Buch mit den darin enthaltenen Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen eine gute Hilfestellung. Elana Rosenbaum begegnet dem Ungeheuerlichen, das bei einer schweren Krankheit auf uns zukommt, mit einer These von ebenso enormer Tragweite: dass wir uns nämlich trotzdem wohlfühlen können, und zwar in einem tiefgreifenden Sinne.

Fast 20 Jahre nach ihrer ersten Lymphom-Diagnose, einer qualvollen Stammzellentransplantation und späteren Neuerkrankungen ist Elana selbst das beste Beispiel dafür. Denn sie spricht in diesem Buch aus der Erfahrung einer zwar ebenso ungewollten wie herzerreißenden, letztlich aber auch bereichernden Lehrzeit. Und sie spricht mit der Bescheidenheit und Authentizität einer Frau, die seit

langem als MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und achtsamkeitsbasierte Psychotherapeutin vor allem mit Menschen arbeitet, die ebenfalls an Krebs erkrankt sind.

Elana ist ein menschlicher Dynamo. Das war sie schon, als ich sie kennenlernte, und sie ist es – wiewohl älter und durch den Krebs etwas bedächtiger geworden – auch heute noch. Ständig setzt sie ihre Energien und Fähigkeiten ein, um anderen zu helfen. Ich kenne sie schon lange. Als MBSR-Dozenten an der Klinik für Stressbewältigung der University of Massachusetts Medical School und am University of Massachusetts Memorial Hospital sind wir sozusagen gemeinsam groß geworden. Ich kannte sie aber auch schon früher, als sie noch Psychotherapeutin an der Fallon Clinic war, ganz in der Nähe des Medical Center, in dem sie einmal in der Woche meinen Yoga-Unterricht besuchte. An manchen Tagen nahm sie mich in ihrem Wagen nach Worcester mit, denn wir lebten damals beide außerhalb von Cambridge. Sie wurde schließlich eine der ersten MBSR-Lehrerinnen und arbeitet seither in diesem Bereich.

Beschreiben kann man Elena eigentlich nicht, aber beim Lesen ihres Buches werden Sie merken, dass es der Ausdruck »kleine Dampfmaschine«, wie sie selbst sich in Anlehnung an das Kinderbuch *The Little Engine That Could* nennt, ganz gut trifft. Sie ist die Verkörperung all dessen, was sie anderen vorschlägt, und animiert sie mit ihrer Kompetenz, Glaubwürdigkeit sowie mit persönlicher Hingabe und Präsenz, die ihrem Leben innewohnende Schönheit zu erkennen, auch wenn sie oft von der Erkrankung und den damit zusammenhängenden Ängsten und Schmerzen überlagert

wird. Ihr erstes Buch trägt den Titel *Here for Now*. Und das sagt eigentlich schon alles.

Sieben Jahre später ist Elana immer noch da, äußerst lebendig, geradezu sprühend vor Vitalität, und voller – hart erarbeiteter – mitfühlender Weisheit. Auf den folgenden Seiten spricht sie darüber, wie man sich trotz einer schweren Erkrankung wohlfühlen kann – oder auch wenn man momentan gesund ist, aber nie weiß, was die nächste Untersuchung ergeben wird. Außerdem berichtet sie von Erfahrungen und Gesprächen mit PatientInnen und TeilnehmerInnen ihrer MBSR-Kurse. Hier begegnen sich Elanas Herz-Stimme und die anderer Betroffener, und das führt zu tiefer Erkenntnis, Einsicht und Versöhnung.

Entstanden ist ein nuanciertes und kraftvolles Buch, ein Meisterwerk der Schlichtheit, Klarheit und Anteilnahme, das in dieser Form nur von Elana stammen kann; denn es enthält alles, was sie durchgemacht hat und womit sie sich seit Jahren beschäftigt. *Jetzt spüre ich das Leben wieder* ist inspirierend und pragmatisch zugleich. Denn das eigentliche Geheimnis ihrer Arbeit, die Sie gleich kennenlernen werden, besteht darin, dass sich alles, was sie lehrt, tatsächlich praktizieren lässt. Achtsamkeit ist mehr als eine gute Idee. Es ist eine Art des Seins, wie in »Wohl-Sein«. Auf den folgenden Seiten wird Elana Sie nun anleiten, achtsam zu werden und sich mit dem Besten und Heilsamsten, das Sie in sich tragen, anzufreunden.

Jon Kabat-Zinn
Berkeley, Kalifornien
Februar 2012

Einführung

Die Achtsamkeit hält mich am Leben – und das meine ich ganz wörtlich. Ich lebe seit 1995 mit einem Non-Hodgkin-Lymphom und bin fest davon überzeugt, dass ich ohne meine Fähigkeit, den Geist zu beruhigen und mit dem Stress der Erkrankung umzugehen, schon nicht mehr da wäre. In meinem ersten Buch, *Here for Now: Living Well with Cancer through Mindfulness*, beschreibe ich, wie ich mithilfe des MBSR-Programms, also der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, all die Hochs und Tiefs nach der Erstdiagnose des Krebs durchgestanden habe, anschließend die Stammzellentransplantation, meine allmähliche Genesung und wie ich schließlich in meiner neuen Normalität angekommen bin.

Im vorliegenden Buch konzentriere ich mich jetzt eher auf die Patientinnen und Patienten, die meine Praxis für achtsamkeitsbasierte Psychotherapie und Stressbewältigung aufsuchen. Mit einer ernsthaften Erkrankung zu leben und sich dennoch einen Zustand des Wohlergehens bewahren zu wollen ist eine echte Herausforderung. Tag für Tag bin ich mir des Umstands bewusst, dass der Krebs jederzeit zurückkehren kann; dann werde ich erneut krank sein und vielleicht früher sterben, als ich es mir wünschen würde. Dieses Wissen hat mich motiviert, *Jetzt spüre ich das Leben wieder* zu schreiben und zu erzählen, was ich aus eigener Erfahrung oder von anderen gelernt habe: Jeder Augenblick des Lebens ist von Bedeutung.

Während Sie den Text lesen und die Meditationen darin ausprobieren, sollten Sie wissen, dass Sie nicht alleine sind. Es gibt eine ganze Gemeinschaft von Menschen, die sich zusammen mit Ihnen darin übt und Ihnen wirklich nur das Beste wünscht.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Achtsamkeit lässt sich nicht über Abkürzungen oder durch Wundertechniken erreichen. Aber ich möchte Ihnen Hoffnung machen; Sie darin unterstützen, die Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen und sich mit Ihrer immer schon vorhandenen Weisheit und Lebensfreude zu verbinden; Sie ermutigen, innezuhalten, bewusst zu atmen, Ihr persönliches Sein zu schätzen und zu erforschen. Jeder Atemzug bietet die Möglichkeit, eine neue Perspektive einzunehmen und die Lebensqualität zu steigern.

Ein wichtiger Aspekt dieses Prozesses ist die Meditation. Wenn Sie sich den Meditationen, die Sie sowohl im Text als auch auf der beigelegten CD finden, regelmäßig widmen, werden sie Teil Ihres Alltags. Einige von ihnen sind schon Jahrtausende alt. Doch in der Form, in der ich sie hier präsentiere, entspringen sie meinem Herzgeist und den Erfahrungen, die ich mit meiner eigenen Widerspenstigkeit gemacht habe, während ich mich bemühte, eine Haltung der Geduld, des Mitgefühls und der Akzeptanz zu entwickeln. Mögen sie auch Ihr Leben bereichern, wie sie es für mich und viele andere getan haben, denen es wohlergeht, obwohl sie erkrankt sind. Danke, dass Sie mich auf dieser Reise begleiten. Möge es uns allen wohlergehen!

1 Achtsamkeit

Achtsamkeit ist nichts Statisches, sondern der dynamische Prozess bewussten, erfüllten Lebens. Sie markiert den Entschluss, wach zu sein und verbunden – mit den körperlichen und geistigen Prozessen, aber auch mit der Natur der Dinge, wie sie nun einmal sind. Mein geschätzter Kollege und Freund Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als »bewusste Ausrichtung auf den gegenwärtigen Augenblick, ohne ihn zu bewerten«. Dazu bedarf es einer ebenso konzentrierten wie liebevollen Aufmerksamkeit für *alles*, was sich in Körper und Geist abspielt, egal, ob es uns gefällt oder nicht. Je mehr wir uns den Dingen widersetzen, die uns nicht gefallen, und je mehr wir versuchen, das Unabänderliche zu verändern, desto mehr verspannen wir uns und müssen leiden.

Achtsam zu sein bedeutet also, *allen Gemütszuständen* mit Verständnis und Mitgefühl zu begegnen, genau so, wie sie sich von Augenblick zu Augenblick entfalten. Mitgefühl ist dabei unerlässlich, denn mit Sicherheit wird manches auftauchen, was schwer zu akzeptieren sein wird. Zugleich muss die Achtsamkeit auch von praktischem Nutzen sein, indem sie unter Beweis stellt, wie hilfreich es ist, die aktuellen Gegebenheiten des Lebens genau und aufgeschlossen zu betrachten. Zu beobachten, was im Moment geschieht, heißt, sich für das Angenehme *und* das Unangenehme zu öffnen, für das Gute ebenso wie für das Schlechte. Ich stelle

mir das wie einen Tanz vor. Wir passen uns dem Rhythmus des Lebens an und versuchen, mit seinen wechselnden Tempi Schritt zu halten. Wenn wir uns dem Fluss des Lebens anschließen, herrscht Harmonie. Und die Achtsamkeit nun bewirkt sowohl diese Harmonie als auch Lebensfreude – allerdings nur, wenn wir auch die Traurigkeit zulassen.

Wann immer ich über Achtsamkeit spreche, erzähle ich eine Geschichte, die unter dem Motto »Gut? Schlecht? Wer weiß das schon« steht. Ich bin bereits seit 1984 MBSR-Dozentin am Center for Mindfulness in Worcester, Massachusetts, und treffe oft Menschen, die irgendwann einmal einen meiner Kurse besucht haben. Ob auf der Straße oder im Supermarkt, immer wieder sprechen sie mich an und sagen: »Ich kehre auch heute noch zu meinem Atem zurück, wenn es mir mal nicht so gut geht, und denke an die Geschichte, die Sie uns während des Achtsamkeitskurses erzählt haben, die Geschichte von dem Bauern, dem sein Pferd weggelaufen ist.«

Als ein Freund kam, um den Bauern zu beglückwünschen, entgegnete er: »Gut? Schlecht? Wer weiß das schon.« Irgendwann kehrte das Pferd in Begleitung einer ganzen Herde anderer Pferde zurück, und die Menschen gratulierten ihm zu seinem Glück. Wieder sagte er: »Gut? Schlecht? Wer weiß das schon.« Einige Zeit später schlug eines der neuen Pferde aus und brach dem Sohn des Bauern ein Bein. Die Leute drückten ihr Bedauern aus, aber der Bauer entgegnete nur: »Gut? Schlecht? Wer weiß das schon.« Kurz darauf wurden alle jungen Männer des Dorfes zum Militärdienst einberufen und in den Krieg geschickt – bloß der

Sohn des Bauern nicht, seiner Verletzung wegen. Und die Moral von der Geschichte': »Gut? Schlecht? Wer weiß das schon.«

Ich muss immer lächeln, wenn ich höre, dass diese Geschichte bei den ehemaligen KursteilnehmerInnen selbst lange Zeit später noch nachklingt. Sie wirft ja auch wirklich wichtige Fragen auf. Ist es überhaupt vorstellbar, dass sogar so etwas Schlimmes wie eine Krebserkrankung auch seine guten Seiten haben kann? Wie schafft man es, angesichts schlechter Nachrichten gelassen zu bleiben? Wie gehen wir mit Verlusten, Enttäuschungen und möglicherweise sogar dem Tod um, ohne uns aus der Ruhe bringen zu lassen? Ist das überhaupt möglich? Was soll Achtsamkeit unter solchen Umständen bringen? Schließlich verändert sich dadurch doch nichts.

Bei der Achtsamkeit geht es nicht um die Vermeidung bestimmter Gefühle; sie dient auch nicht dazu, sich dem natürlichen Gang der Dinge – Krankheit, Altern, Verlust und Trennung – entgegenzustemmen. All das ist unausweichlich. Nicht aber unsere Reaktion darauf. Diese Wahrheit habe ich mir zu Herzen genommen. Als jemand, die mit Krebs und dem Risiko einer Wiedererkrankung lebt, *muss* ich achtsam sein. Das »Schlechte« (der Krebs) ist also insofern auch »gut«, als es mir ständig vor Augen führt, dass meine Zeit begrenzt ist. Dieses Wissen ist ein Geschenk, das mich quasi zwingt, genau darauf zu achten, was mir Lebensfreude und Harmonie beschert und was nicht. Das ist Achtsamkeit: aus Erfahrung lernen und eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster identifizieren, um herausfinden zu können, ob sie uns noch dienlich sind oder nicht.

Viele Menschen glauben, Achtsamkeit setze vollkommene Leere und Stille des Geistes voraus. Dieser Gedanke – oder vielleicht auch Wunsch – weckt aber nur falsche Ambitionen beziehungsweise Erwartungen und schafft dadurch unnötiges Leiden. Dass der Geist umherschweift, ist vollkommen normal. Deshalb spricht man in der Meditations- und Achtsamkeitspraxis oft auch vom »Affen-Geist«; weil er nun einmal ständig unterwegs ist, vom Hölzchen aufs Stöckchen kommt, von einem Gedanken oder Gefühl zum nächsten. Ein Problem ergibt sich daraus aber nur, wenn wir glauben, dass es nicht so sein sollte. Geduld und Akzeptanz wirken beruhigend auf den Geist ein, allerdings erst, wenn wir aufhören, ihn unterdrücken oder irgendetwas verdrängen zu wollen. Solange wir versuchen, ihn zu kontrollieren, wird er sich wie ein rebellisches Kind weigern, still zu sein. Jedes Bemühen, einen Gedanken zu unterdrücken, statt ihn sich bewusst zu machen und zu beobachten, wie er sich auf den Körper auswirkt, ist kontraproduktiv; außerdem hält es uns davon ab, etwas über die Muster unseres Denkens zu erfahren. Es ist also viel sinnvoller, jeden Gedanken zur Kenntnis zu nehmen und die Aufmerksamkeit dann wieder auf den Atem oder ein anderes neutrales Objekt aus dem unmittelbaren Erfahrungsbereich zu lenken. Wir können die Gedanken auch benennen: als Sorge, Urteil, Plan, Erinnerung, Furcht, Erwartung und dergleichen. Oder wir notieren innerlich »Denken« beziehungsweise »Muster« und untersuchen, wie sich diese Aktivität des Geistes auf den Körper auswirkt.

Es gab in meinem Leben eine Zeit, in der ich allmorgendlich das Haus verließ, um zu einer Arbeitsstelle zu fahren,

die mir überhaupt nicht zusagte. Dabei dachte ich immer nur: »Wenn ich bloß nicht zu diesem Job müsste.« Dieses Musters wurde ich mir irgendwann jedoch bewusst, und von da an konnte ich mich darauf konzentrieren, wie ich ins Auto stieg, den Motor anließ, den Sitz unter meinem Hintern, die Hände am Steuer spürte und auf die Fahrbahn schaute. Dabei bemerkte ich zum ersten Mal auch, wie schön die Landschaft war, durch die ich jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit fuhr. Irgendwann nahm ich eine neue Stelle an, doch das war erst möglich, nachdem ich meine Sichtweise verändert hatte, meinen Blickwinkel, sowohl buchstäblich als auch im übertragenen Sinne.

Im Falle einer Erkrankung wird es noch wichtiger, die Gedanken zu beobachten, statt sich in ihnen zu verlieren und das Denken mit der Wirklichkeit zu verwechseln. Wie oft richten wir den Blick auf etwas, was schiefgehen könnte, oder auf einen Verlust, den wir erlitten haben, statt uns auf die Tatsache zu konzentrieren, dass wir *genau jetzt genau hier* sind. Die Fähigkeit, innezuhalten, eine Pause einzulegen und bewusst zu atmen, beruhigt. Bei jeder Computertomografie bin ich schon Tage vorher nervös. Dann muss ich bewusst innehalten und mich darauf besinnen, dass es überhaupt nichts bringt, gedanklich irgendetwas vorwegnehmen zu wollen. Was die Untersuchung ergeben wird, entzieht sich meiner Kontrolle; aber ich kann meinen Atem spüren, das Essen, das ich zu mir nehme, schmecken und meinen Mann anlächeln. Ihm gefällt dieser Ansatz übrigens ebenfalls. Denn wenn ich die Ruhe bewahre, kann auch er besser mit seinen Ängsten um mich umgehen.

Achtsamkeit ist nicht einfach eine Technik; und es geht

dabei auch nicht nur um Entspannung. Den Menschen in unseren Kursen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) sagen wir immer: »Versuchen Sie nicht allzu sehr, sich zu entspannen. Das führt nur zu weiteren Verspannungen.« Aufregungen zuzulassen beziehungsweise negative Gedanken oder Gefühle einfach wahrzunehmen, ohne irgendetwas dagegen unternehmen zu wollen, scheint der Intuition zuwiderzulaufen. Doch wenn wir nervös sind und versuchen, uns zur Entspannung zu zwingen, ist das in etwa so, als würde uns jemand eine Pistole an den Kopf setzen und sagen: »Du brauchst dir keine Sorgen zu machen.«

Die Achtsamkeitsmeditation bewirkt tatsächlich einen stillen, klaren und zufriedenen Geist. Das eigentliche Ziel dieser Praxis ist aber ein intensives Gewahrsein, in dem wir uns lebendiger und frei von Leiden fühlen. Es ist eine Praxis, die zu mehr Mitgefühl und Weisheit führt.

Achtsamkeit ist ein Abenteuer.

Der gegenwärtige Moment ist kostbar.

Also: Lassen Sie uns anfangen!

Aufmerksamkeitsübung

Wo sind Sie gerade? Was sehen Sie, wenn Sie sich umschauchen? Nehmen Sie irgendwelche Geräusche wahr? Sind diese konstant oder verändern sie sich?

Welche Körperhaltung haben Sie eingenommen? Gibt es Bereiche Ihres Körpers, die Sie stärker spüren als andere? Können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen richten, die Sie gerade spüren? Verändern sich diese? Reagieren Sie

in einer bestimmten Weise auf diese Empfindungen? Haben Sie den Wunsch, sie zu verändern? Erfahren Sie sie als angenehm, unangenehm oder neutral?

Tauchen Gedanken auf? Wenn Sie diese benennen sollten, wie würden Sie sie bezeichnen? Haben diese Gedanken eine zeitliche Dimension (liegen sie in der Vergangenheit oder Zukunft)? Welche Eigenschaften besitzen sie? Führen sie zu körperlichen Veränderungen?

Können Sie spüren, wie Sie atmen? Wie nehmen Sie Ihren Atem wahr? Welchen Rhythmus hat er? Ist er lang oder kurz, vielleicht sogar stockend? Wie lang ist Ihr Einatmen? Und das Ausatmen? Welche Eigenschaften hat es? Können Sie die Pause zwischen den Atemzügen spüren?

Sind Sie interessiert? Können Sie neugierig sein? Sind Sie offen dafür, nicht zu wissen, was als Nächstes passiert? Können Sie frei von Urteilen sein und, wenn nicht, können Sie das akzeptieren und Ihr Urteilen nicht verurteilen?

Halten Sie inne, hören Sie, schauen Sie sich um und vertrauen Sie allem, was auftaucht. Sie können frei von Leiden sein.

2 Das Heft in die Hand nehmen

Wer ist reich?

Wer sich mit dem Seinigen begnügt.

AUS DEM TALMUD

*Wer andere regiert, mag mächtig sein,
doch wer sich selbst beherrscht, ist noch viel mächtiger.*

LAO TZU

Als Jon Kabat-Zinn 1979 die Achtsamkeitspraxis ins Klinikmilieu brachte, war das ein höchst radikaler Akt. Der promovierte Mikrobiologe hatte ein Meditationsprogramm entwickelt, das er achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nannte (im deutschsprachigen Raum besser bekannt als »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«, Anm.d.Ü.) und an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts anbot. Im Zuge seiner Arbeit beobachtete er sowohl die Leiden der PatientInnen der Klinik als auch die Reaktionen der Ärzte und Pflegekräfte darauf. Jon war aber nicht nur ein hervorragender Naturwissenschaftler, sondern verfügte auch über reichhaltige Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis. Diese Praxis, die über 2000 Jahre alt ist, kann sehr langwierig und kompliziert sein, mit vielen Ritualen und

Glaubenssätzen, oder auch ganz einfach – *sei in diesem Moment ganz und gar hier*. Jon kannte die Auswirkungen der Meditation auf sein persönliches, aber auch das Leben von Freunden oder Bekannten schon seit Jahren und wusste, dass sich Probleme lösen und Leiden lindern lassen, wenn nur die Bereitschaft vorliegt, den Gegebenheiten mit Akzeptanz und Achtsamkeit zu begegnen.

Aufgrund dieser Erkenntnisse verlagerte er sein Interesse auf die Verbindung von Körper und Geist und entwickelte das bereits erwähnte MBSR-Programm, das die Eigenverantwortung der PatientInnen stärkt und die Schulmedizin ergänzt. Nachdem Jon sich der Unterstützung durch die Krankenhausverwaltung versichert hatte, wurde es 1979 etabliert. Mittlerweile ist es auf der ganzen Welt bekannt und wird gern praktiziert; seine Wirksamkeit bei der Linderung vieler körperlicher und psychischer Symptome ist wissenschaftlich erforscht und bestätigt worden.

Die ersten PatientInnen meldeten sich für das Programm an, weil ihre Ärzte nicht mehr weiterwussten. Sie litten entweder unter chronischen Schmerzen oder unter Krankheitssymptomen, die auf keine Behandlung ansprachen. Zu dieser Zeit arbeitete ich als Psychotherapeutin einer großen kassenärztlichen Vereinigung ganz in der Nähe der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts. Ich war frustriert über die mangelnde Kommunikation zwischen den Ärzten, die sich ganz auf das Körperliche fokussierten, und uns Psychotherapeuten, die vor allem auf die seelische Gesundheit konzentriert waren. Beide Gruppen richteten ihr Augenmerk auf Mängel und Fehlfunktionen, die es auszugleichen beziehungsweise zu »reparieren« galt, statt auf



Elana Rosenbaum

Jetzt spüre ich das Leben wieder (mit Praxis-CD)

Achtsamkeitsübungen bei chronischen Schmerzen, Krebs und anderen schweren Erkrankungen. Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn.

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-7787-9248-3

Integral

Erscheinungstermin: September 2013

Stressabbau durch Achtsamkeit

Gemeinsam mit Jon Kabat-Zinn hat Elana Rosenbaum dessen weltbekannte MBSR-Technik (Mindfulness Based Stress Reduction) gelehrt. Erstmals wendet sie diese jetzt auf den Umgang mit einer schweren Krankheit, den damit verbundenen Ängsten und chronischen Schmerzen an.

Schritt für Schritt wird dabei ein mentaler Prozess in Gang gesetzt, bei dem man die Aufmerksamkeit auf alles richtet, was in den Gedanken oder im Körper auftaucht. Indem man annimmt, was ist, statt es zu bekämpfen, verändert sich der Blick auf die eigene Situation. So wird es möglich, Frieden mit der Krankheit und dem kranken Körper zu schließen und sein inneres Gleichgewicht zurückzugewinnen.

Als Kurs in Achtsamkeit für Schwerkranke, Schmerzpatienten und Krebspatienten konzipiert, speist sich dieses Buch aus sehr persönlichen Erfahrungen, aus der beruflichen Tätigkeit der Autorin und Achtsamkeitstrainerin, aus Fallgeschichten aus ihrem Praxisalltag und aus praktischen Anregungen und Meditationen. In 16 Kapiteln wird man wie von einer guten und verständnisvollen Therapeutin durch alle wesentlichen Schritte auf dem Weg der Krankheitsbewältigung durch Achtsamkeit begleitet:

Elana Rosenbaum war selbst krebserkrankt und schreibt aus eigener Erfahrung. Sie zeigt, wie es gelingen kann, eine schwere Diagnose zu verarbeiten, mit sich achtsam umzugehen und wie man die Veränderungen akzeptieren kann, die mit einer Erkrankung oder auch einem dramatischen Unfall einhergehen.

Sie zeigt Wege auf, um mit den Schmerzen besser umgehen zu lernen, auf die Signale des Körpers zu achten, dessen neue Grenzen zu akzeptieren und um Ruhe und Entspannung zu finden, bevor Erschöpfung droht.

Ein wichtiges, stimmiges und berührendes Buch zugleich, das viel Tröstliches transportiert und bewährte Übungen anbietet. Ein glaubwürdiges Buch, das einen schwer kranken Menschen genau da abholt, wo er steht, und das den Umgang mit der Krankheit tatsächlich spürbar erleichtern kann. Inklusive Praxis-CD mit den wichtigsten Meditationen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



[Der Titel im Katalog](#)