

Können wir offen sein für unsere körperlichen Schmerzen?

Die meisten von uns haben nie gelernt, mit körperlichen Schmerzen gut umzugehen. Und so entstehen meist als Reaktion auf körperliche auch geistige Schmerzen: Wir leiden.

Dieses Leiden hat damit zu tun, dass wir in unserem Geist Widerstand gegen das unangenehme Gefühl des körperlichen Schmerzes aufbauen.

Der Geist sagt: Dieser Schmerz sollte nicht da sein.

Doch wir alle sind immer wieder in unserem Leben körperlichen Schmerzen und Krankheiten ausgesetzt. Diesem Tatbestand können wir nicht entgehen. Dieser Körper ist nicht so eingerichtet, dass er nur angenehme Gefühle produziert, sondern es gibt auch unangenehme Gefühle.

Wir können natürlich eine Schmerztablette nehmen und versuchen, den Schmerz zu betäuben, aber in manchen Situationen ist das nicht möglich. Zum Beispiel, wenn wir chronisch starke Schmerzen haben und die Nebenwirkungen der Schmerzmittel so groß sind, dass sie anderen Organen schaden, oder wenn der Schmerz so groß ist, dass er alle Medikamente übertönt.

Es ist gut, wenn wir schon bei geringen körperlichen Schmerzen anfangen, mit ihnen zu üben, dann fällt uns die Übung im Ernstfall leichter und wir können auch mit stärkeren körperlichen Schmerzen anders umgehen. (Natürlich sollten wir bei starken Schmerzen auch zum Arzt/zur Ärztin gehen und sie abklären lassen.)

Die erste Ebene im Umgang mit Schmerz besteht darin, dass wir uns wirklich der schmerzhaften Empfindungen bewusst sind und bereit sind, sie in diesem Augenblick zuzulassen. Dabei hilft uns die einfache Frage: »Kann ich diesen Schmerz wirklich spüren?«, oder »Kann ich offen sein für diesen Schmerz?«, oder »Kann ich diesen Schmerz wirklich zulassen?«

Wir erforschen den Schmerz, schauen, ob er eher diffus ist oder fokussiert, drückend oder ziehend, pulsierend oder stechend ...

Wir spüren, ob er sich mit der Ein- oder Ausatmung verändert. Wird er stärker oder schwächer oder bleibt er gleich?

Wir fragen uns: »Kann ich diesen unangenehmen Empfindungen voller Mitgefühl begegnen?« Es ist spannend zu spüren, was an dem Ort, an dem wir den Schmerz spüren, passiert, während wir diese Frage stellen. Wie verändert sich das schmerzhafte Gefühl durch die Frage? Die Frage lässt in unserem Geist Offenheit und Empfänglichkeit für unser Leben in diesem Augenblick entstehen. Und diese offene, mitühlende Haltung, die wir dem körperlichen Schmerz entgegenbringen, ist das Wichtigste, das wir tun können, um nicht zu leiden.

Wir können dieser schmerzhaften Stelle auch unsere ganze Zärtlichkeit entgegenbringen, ihr eine »Liebeserklärung« machen, auch wenn sie anfangs nicht ganz echt ist: »Mein lieber, lieber Magen ... Ich liebe dich, auch wenn du mir Schmerzen bereitest.« Diese Liebeserklärung hilft uns, den Widerstand gegen den Schmerz aufzulösen.

Nachdem wir den Schmerz erforscht haben, gehen wir mit der Aufmerksamkeit zu einer anderen, entfernteren Stelle

im Körper, wo es im Augenblick keinen Schmerz gibt, sondern neutrale oder angenehme Empfindungen. Bei Kopfschmerzen zum Beispiel könnten wir die Aufmerksamkeit zu den Füßen oder den Händen bringen und dort die Empfindungen spüren. Das hilft uns, unser Wahrnehmungsfeld zu erweitern, sodass der Schmerz unseren Geist nicht total besetzen kann.

Wir geben dem Schmerz einen weiten Raum, wo er dann unter anderen Empfindungen da sein kann. Manchmal löst er sich in diesem weiten Raum auf, manchmal bleibt er da.

Zum Abschluss können wir unseren ganzen Körper noch einmal spüren und uns bewusst machen, was für ein Wunder dieser Körper ist. Wir können ihm ganz freundlich zulächeln, sodass sich alle Zellen so gut wie möglich entspannen können.

Die geistige Übung, mit Schmerzen achtsam, offen und mitfühlend umzugehen, können wir unser ganzes Leben lang praktizieren, denn Gelegenheiten dazu gibt es viele. Sie bringt unserem Geist, der normalerweise bei der kleinsten körperlichen Unpässlichkeit mit »Fight or Flight« (»Kämpfen oder Fliehen«) reagiert, Frieden, Gelassenheit und Stabilität.

1. Einatmend spüre ich, wie ich einatme.
Ausatmend spüre ich, wie ich ausatme.
2. Einatmend spüre ich meinen ganzen Körper.
Ausatmend spüre ich meinen ganzen Körper.

3. Einatmend spüre ich einen schmerhaften Bereich in meinem Körper.
Ausatmend stelle ich die Frage: Kann ich diese Schmerzen zulassen und ganz offen dafür sein?

4. Einatmend bin ich bereit, diesen schmerhaften Bereich zu erforschen.
Ausatmend spüre ich, ob der Schmerz eher diffus ist oder ob er pulsierend, ziehend oder drückend ist.

5. Einatmend frage ich: Kann ich diesen schmerhaften Bereich voller Mitgefühl umarmen?
Ausatmend spüre ich, wie sich diese Frage auf die schmerzhafte Stelle auswirkt.

6. Einatmend spüre ich, ob der Schmerz mit der Einatmung zu- oder abnimmt.
Ausatmend spüre ich, ob der Schmerz mit der Ausatmung zu- oder abnimmt.

7. Einatmend spüre ich eine Stelle im Körper, die weit von dem schmerhaften Bereich entfernt ist.
Ausatmend genieße ich die Empfindungen an dieser neutralen oder angenehmen Stelle im Körper.

8. Einatmend spüre ich meinen ganzen Körper.
Ausatmend lächle ich meinem Körper zu.

9. Einatmend bin ich mir der Kostbarkeit meiner geistigen Übung bewusst.
Ausatmend lächle ich.

Achtsam mit unseren Bedürfnissen und Wünschen umgehen



Es gibt einen schönen Spruch von Johannes Tauler, einem christlichen Mystiker aus dem 14. Jahrhundert, den ich sehr inspirierend finde, vor allem, wenn ich merke, dass mich irgendwelche Bedürfnisse davontragen:

*Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir,
suchst du ihn anderswo,
du (ver)fehlst ihn für und für.*

Jeder Augenblick, in dem ich einfach nur dasitze und meinen Atem spüre oder gehe und den Abdruck meiner Füße auf dem Boden wahrnehme, ist eine große Kostbarkeit.

Zu den schönsten Zeiten in meinem Leben gehört das halbe Jahr, das ich in Dhamma Dena, dem Zentrum meiner Lehrerin Ruth Denison in der Mojave-Wüste, verbrachte, zehn Meilen von der nächsten Stadt entfernt. Es war ein wunderbar einfaches Leben in großer Achtsamkeit:

Ich hatte nur wenige Dinge dabei, da ich mit einem kleinen Koffer angereist war, und musste alle paar Wochen meine Schlafstelle wechseln. Mal schlief ich mit zwei Frauen, mal mit fünf oder acht im Raum, je nachdem, welches Retreat gerade stattfand. Ich arbeitete als Köchin und kochte für 50 Leute, war Ruths Assistentin im Zendo, war als Yogalehrerin, als Kloputzfrau tätig oder half das Haus zu renovieren, das sie gekauft hatte.

Auch wenn ich einige Zeit in Plum Village verbringe, dem Kloster von Thich Nhat Hanh in Frankreich, merke ich, Welch tiefe Erholung dieses einfache Leben in Achtsamkeit für meinen Körper und Geist bedeutet.

Der Buddha hat von fünf Arten von Bedürfnissen oder Begierden gesprochen, die uns viel Leiden bringen können, wenn unser Leben ganz auf sie ausgerichtet ist:

1. Das erste Bedürfnis ist, reich zu sein. 2. Das zweite Bedürfnis ist, schön zu sein. 3. Das dritte Bedürfnis ist, nach Macht zu streben. 4. Das vierte Bedürfnis ist, auf besonders raffiniert zubereitetes und viel Essen aus zu sein. 5. Das fünfte Bedürfnis ist, faul zu sein.

Ganz allgemein können wir bemerken, dass die Energie des Haben-Wollens uns in Spannung versetzt, genauso wie die Energie des Nicht-Haben-Wollens. Diese Spannung können wir im Allgemeinen gut in unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers spüren.

Wenn wir uns dieser Energie des Haben-Wollens nicht bewusst sind oder wir an ihr festhalten, wird sich diese Spannung darin ausdrücken, dass wir den Atem mehr oder weniger subtil anhalten und wir unsere natürliche Durchlässigkeit verlieren. Wir jagen hinter der Erfüllung unserer Bedürfnisse her, und dies kann ein lebenslanges Rennen sein und uns großen Stress verursachen. Wenn wir genauer hinschauen, bemerken wir, dass uns jedes erfüllte Bedürfnis nur einen sehr kurzen Moment der Befriedigung bringt. Es ist der Moment des Friedens, wenn der Schmerz des Haben-Wollens durch die Erfüllung des Begehrens nachlässt. Kurz darauf entsteht ein neues Bedürfnis. Wie Wilhelm Busch es so trefflich ausgedrückt hat: »Jeder Wunsch einmal erfüllt, kriegt augenblicklich Junge.«

Das heißt, jedes erfüllte Bedürfnis bringt ein neues Bedürfnis hervor.

Können wir uns der Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit/Leerheit der Objekte unserer Sehnsucht, unseres Begehrens bewusst werden und ihnen zulächeln und uns entspannen? Dann werden sie uns nicht länger beherrschen.

Es ist klar, dass es hier nicht um die Erfüllung von solch grundlegenden Bedürfnissen geht, wie zu essen, wenn wir Hunger haben, uns warm anzuziehen, wenn es draußen kalt ist, eine warme Wohnung zu haben oder zur Ärztin zu gehen, wenn wir krank sind.

Achtsamkeit hilft uns, die Macht des Anhaftens an unseren überflüssigen Bedürfnissen zu unterbrechen und das rechte Maß sowie Loslassen und Leichtigkeit in Bezug auf die Erfüllung unserer Bedürfnisse und Wünsche zu entwickeln.

Wenn wir zum Beispiel an den Vorgang des Essens denken, der ja ein ganz zentraler Vorgang in unserem Leben

ist, so erkennen wir, dass uns das Essen Leiden oder Glück bringt, je nach unseren Gewohnheitsenergien und je nach dem Grad unserer Achtsamkeit.

Wenn ich die Nahrung gierig hinunterschlinge und immer mehr davon haben will, wird diese Art und Weise des Essens zu Problemen wie Übergewicht und allen damit verbundenen Krankheiten führen. Lehne ich auf der anderen Seite die Nahrungsaufnahme ab, werde ich mich schlimmstenfalls zu Tode hungern.

Wenn ich hingegen achtsam esse und dabei wirklich das Kauen, den Geschmack der Nahrung und das Schlucken spüre, ist das Essen ein wunderbarer Vorgang, in dem sich der Geist sammelt und die Freude und Ruhe des konzentrierten Geistes entstehen können. Danach fühle ich mich wohl in meinem Körper und auch in meinem Geist.

Dann reicht mir auch ein Keks oder ein Stück Schokolade als Dessert, sehr achtsam und langsam gegessen, um mein Bedürfnis nach Süßem zu stillen, und ich brauche nicht gleich eine ganze Tafel Schokolade hastig und mit schlechtem Gewissen zu verzehren.

Immer wenn ich rechtzeitig merke, dass ich gierig in meiner Art des Konsumierens werde, und dann mein Anhaften an den Objekten meines Begehrrens unterbreche, nehme ich mit großer Erleichterung diesen Augenblick der Freiheit wahr.

Die Objekte meiner Anhaftung sind vor allem Bücher. Schon in meiner Jugend habe ich Bücher verschlungen. Ich sah und hörte nichts mehr, wenn ich ein spannendes Buch las. Meine Mutter konnte das ganze Haus zusammenrufen; ich rührte mich nicht und las bis spät in die Nacht. Ab und zu überkommt mich diese Lesesucht bei spannenden Biographien heute immer noch, und ich bin sehr froh, wenn ich

das merke und dann das Buch beiseite lege, meinen Atem spüre und einen Spaziergang »dazwischenschalte« oder achtsam meine Küche aufräume.

Viele Menschen leiden heute unter Kaufsucht, sind dauernd auf Schnäppchenjagd und sammeln zu Hause Dinge an, die sie eigentlich gar nicht brauchen. Vielleicht verschulden sie sich deswegen sogar, was sie des Nachts vor Sorgen und Verzweiflung nicht schlafen lässt.

Als Übung können wir einmal ganz bewusst durch ein Kaufhaus gehen und nur eine Sache, die wir wirklich brauchen, kaufen und allen anderen Dingen einfach nur zulächeln. Danach werden wir die Freude der Freiheit spüren, wenn wir es geschafft haben, nur mit diesem einen Ding nach Hause zu ziehen.

Manche Menschen machen eine Ausbildung oder Fortbildung nach der anderen und denken, sie müssten immer noch mehr Zertifikate und Abschlüsse ansammeln. Sie setzen sich dadurch unter Dauerstress und sind für ihre Familie oder Freunde/innen kaum ansprechbar. Andere sind Workaholics, arbeitssüchtig, müssen dauernd arbeiten und können nicht entspannt einmal still sitzen und gemütlich eine Tasse Tee trinken. So verlieren sie oft das Gefühl für die kleinen und großen Freuden des Lebens.

Diese geleitete Meditation hilft uns, achtsam mit unseren Bedürfnissen umzugehen.

1. Einatmend spüre ich meinen ganzen Körper.
Ausatmend genieße ich die ganze Länge der Ausatmung.

2. Einatmend spüre ich ein Bedürfnis nach Reichtum in mir.
Ausatmend weiß ich, dass Reichtum mir kein wahres Glück bringt, und lächle meinem Bedürfnis, reich zu sein, zu.
3. Einatmend spüre ich ein Bedürfnis nach Macht über Menschen und Dinge in mir.
Ausatmend weiß ich, dass mir Macht über andere kein wahres Glück bringt, und lächle meinem Bedürfnis nach Macht zu.
4. Einatmend spüre ich ein Bedürfnis nach sexueller Befriedigung in mir.
Ausatmend bin ich bereit, achtsam mit diesem Bedürfnis nach Sexualität umzugehen, und lächle ihm zu.
5. Einatmend spüre ich ein Bedürfnis nach leckerem Essen.
Ausatmend nehme ich mir vor, sehr achtsam und langsam zu essen und genau zu spüren, wann ich satt bin.
6. Einatmend genieße ich dieses eine Stückchen Schokolade.
Ausatmend lächle ich dem Rest der Tafel Schokolade zu.
7. Einatmend spüre ich das Bedürfnis, gar nichts mehr zu tun.
Ausatmend weiß ich, dass mir, überhaupt nichts mehr

zu tun, kein wahres Glück bringt, sondern mich lethargisch und depressiv stimmen kann.

8. Einatmend spüre ich den Drang, dauernd zu arbeiten und immer aktiv zu sein.
Ausatmend sitze ich einfach nur da und schaue den vorüberziehenden Wolken zu.
9. Einatmend spüre ich ein Bedürfnis, den Fernseher einzuschalten.
Ausatmend lächle ich dem Fernseher zu und lasse ihn aus.
10. Einatmend spüre ich meine Füße, während ich durch ein Kaufhaus gehe.
Ausatmend kaufe ich nur das, was ich mir vorgenommen habe und was ich wirklich brauche, und lächle allen anderen Dingen zu.
11. Einatmend genieße ich die ganze Länge der Einatmung.
Ausatmend bin ich bereit, meinen Bedürfnissen voller Achtsamkeit zu begegnen.