



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

Christiane Wolf

# **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei chronischen Schmerzen**

Mit einem Vorwort von Daniel J. Siegel

Übersetzung: Juliane Nickel und Christiane Wolf

Besonderer Hinweis:

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Outsmart Your Pain: Mindfulness and Self-Compassion to Help You Leave Chronic Pain Behind«

© 2021 by Christiane Wolf

Vermittelt durch Agentur Brauer, München.

© 2024 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte inklusive der Nutzung des Werkes

für Text und Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © iStock/Bogdan Kurylo

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Miriam Seifert-Waibel

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40171-4

E-Book ISBN 978-3-608-12262-6

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20674-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Vorwort von Daniel J. Siegel, MD

Was Sie hier in den Händen halten, ist ein wirkmächtiger, verständlicher und praktischer Leitfaden zum besseren Umgang mit Schmerzen im eigenen Körper (oder dazu – dies richtet sich an Ärztinnen, Pflegekräfte oder Therapeuten –, wie sich das Leben derer, denen Sie mit Fürsorge und bei der Heilung zur Seite stehen, verändern lässt). Christiane Wolf leitet diesen Prozess versiert und einfühlsam an, schenkt Ihnen auf Basis ihres großen Erfahrungsschatzes als Ärztin und Meditationslehrerin eine verständliche Zusammenfassung der Schmerztheorie sowie der praktischen Aspekte des Schmerzes und zeigt auf, wie wir gedanklich mit diesen Erfahrungen umgehen (können). Die hier versammelten Meditationen – mentale Übungen – können Ihr Leben mit dem Schmerz verändern.

Sie fragen sich vielleicht: Wie soll Meditation mir dabei helfen, mit dem Schmerz in meinem Körper zurechtzukommen?

Schmerz wird in einer Region des menschlichen Gehirns vermittelt, die als dorsaler anteriorer cingulärer Cortex bezeichnet wird. Das gilt sowohl für den somatischen (körperlichen) als auch für den »sozialen« Schmerz, also jenen auf der Beziehungsebene. Aufkommender Schmerz bewirkt das Gefühl einer inneren Verletzung, die mit der Botschaft einhergeht: Das ist bedeutsam, es ist unerfreulich und sollte korrigiert werden. Wenn aber dieser Schmerz, egal welchen Ursprungs, »im Gehirn« existiert, wie kann dann etwas, das auf mentaler Ebene erfolgt – etwa eine Meditation, eine Haltung, eine Absicht –, unser Schmerzerleben beeinflussen?

Meditation kann schlicht als Übung verstanden werden, die den Geist trainiert. Und das betrifft viele wichtige Bereiche: wie wir Sinneseindrücke und Emotionen erleben, also die subjektive beziehungsweise Ich-Erfahrung; wie bewusst wir uns dieses Erlebens sind; wie wir Informationen verarbeiten, welche Bedeutung wir unseren Erfahrungen zumessen, wie wir das Leben verstehen und all das mit anderen teilen; und wie wir unsere Emotionen, Gedanken, Intentionen und Narrative regulieren.

In diesem großartigen Leitfaden finden Sie bewährte Methoden, Ihren Geist zu unterstützen und dem Schmerz mit mehr Resilienz, Klarheit und Entschlossenheit zu begegnen. Studien zur Schmerzregistration im Gehirn nach einem Meditationstraining haben gezeigt, dass nicht nur die Intensität des Schmerzempfindens der betroffenen Personen reduziert wird, sondern auch die Wege, auf denen das Gehirn den Schmerz vermittelt.

Dieses wertvolle Buch ermöglicht es Ihnen, Ihr Verhältnis zum Schmerz schrittweise zum Besseren zu verändern. Schmerz führt – gekoppelt mit der Weigerung, ihn in vollem Umfang als Teil des Lebens zu akzeptieren – zu einer Steigerung jenes zu viel an Stress, das wir schlicht als »Leid« bezeichnen können. Mentales Leid vergrößert sich durch Ihre Weigerung, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Der Kern dieser wirksamen Praktiken, die Sie hier erlernen werden, ist mitfühlende Akzeptanz. Diese geistige

Haltung der Empfänglichkeit/Rezeptivität ist weit entfernt vom passiven »Da kann ich nichts tun«, das manchen Menschen zunächst in den Sinn kommt, wenn sie an diese Art der Akzeptanz denken. Dabei bedeutet Akzeptanz ja gerade, den Dingen, wie sie in diesem Augenblick eben sind, offen zu begegnen. Im Rahmen einer so gearteten Rezeptivität schwindet der Widerstand, das Leiden verringert sich drastisch, und der Schmerz verursacht weniger Chaos im Leben der betroffenen Person.

Wenn Schmerz unser Leben begleitet, wünschen wir uns natürlich, er möge weggehen. Aber leider unterlassen wir es in der Regel, dem Schmerz mit uneingeschränkter Akzeptanz zu begegnen, was unser Leiden vergrößert, uns erst recht bekümmert und uns in der Fähigkeit beschneidet, klar zu denken, uns anderen Aspekten des Lebens zuzuwenden oder Dankbarkeit dafür zu empfinden, dass wir überhaupt am Leben sind. Wenn unsere Aufmerksamkeit sich rund um den Schmerz verengt, geht der Blick fürs größere Ganze, der den Schmerz ins rechte Licht rückt, verloren. Wir können von unserem Schmerz geradezu aufgefressen werden, ja uns sogar mit ihm in der Gesamtheit dessen, was wir sind, identifizieren.

Die folgenden »Wahrheiten« und Praktiken werden Ihre Sichtweise auf den Schmerz in Ihrem Leben und Ihren Umgang damit verändern. Machen Sie sich dieses mentale Training zu eigen – mit einem Programm, das Ihre Lebensqualität nachweislich auf bedeutsame und dauerhafte Weise verbessern wird. Schöpfen Sie diese Möglichkeit aus!

# Inhalt

<b>Einführung: Wie Sie Ihr Denken verändern können</b> .....	9
Wie Sie dieses Buch nutzen können .....	14
Die Meditationen .....	14
Die Übungen .....	16

## TEIL 1 SELBSTFÜRSORGE

<b>1 Sie sind nicht Ihr Schmerz</b> .....	19
Meditation: Sie sind nicht Ihr Schmerz .....	23
<b>2 Die Schmerzgeschichte</b> .....	26
Meditation: Die Schmerzgeschichte .....	30
<b>3 Die Schmerzkiste</b> .....	32
Meditation: Das Öffnen der Schmerzkiste: Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken erkunden .....	35
<b>4 Schmerz und Selbstmitgefühl</b> .....	39
Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid .....	40
Selbstmitgefühl hat nichts mit Schwäche zu tun .....	41
Zur heilenden Wirkung von Berührungen .....	42
Was tun, wenn nichts hilft? .....	43
Meditation: Selbstmitgefühl für den Schmerz .....	44

## TEIL 2 FRIEDEN SCHLIESSEN

<b>5 Den Krieg mit dem Körper beenden</b> .....	49
Meditation: Der liebevolle Body Scan .....	52
<b>6 Interozeption – Wie wir uns in unserem Körper fühlen</b> .....	56
Meditation: Somatic Tracking – Empfindungen folgen .....	60
Neuroplastische Schmerzen .....	60
Woher weiß ich, dass meine Schmerzen harmlos sind? .....	61
Somatic Tracking .....	61
<b>7 Die innere Selbsthilfegruppe mobilisieren</b> .....	64
Meditation: Geteilte Menschlichkeit – Die innere Selbsthilfegruppe finden .....	67
<b>8 Perlen sammeln</b> .....	70
Meditation: Ja. Und gleichzeitig ... ..	73

## TEIL 3 ZUM UMGANG MIT INTENSIVEN EMOTIONEN

9	Die dunklen Wolken der Depression .....	77
	Meditation: Körperliche Sicherheit und Schmerzfreiheit .....	80
10	Über die Angst, Trauer wirklich zuzulassen .....	82
	Meditation: Der Trauer Raum geben .....	85
11	Betäuben .....	87
	Meditation: Urge Surfing – Drangsurfen .....	90
12	Ärger ist vielschichtig .....	92
	Meditation: Das Gefühl von Ärger erforschen .....	96
13	Befreien Sie sich aus den Klauen des Grolls .....	99
	Meditation: Vergebung .....	102

## TEIL 4 DER SCHMERZ VON VERBUNDENHEIT UND BEZIEHUNGSABBRUCH

14	Zum Umgang mit Ignoranz .....	107
	Meditation: Mit verletzenden Bemerkungen umgehen .....	111
15	Jemanden mit chronischen Schmerzen lieben .....	114
	Meditation: Gleichmut – Jeder Mensch hat seinen eigenen Lebensweg .....	119
16	Finden Sie Ihresgleichen .....	122
	Meditation: Verbundenheit erfahren .....	125

## TEIL 5 PERSPEKTIVWECHSEL

17	Die Vergleichsfalle .....	131
	Meditation: Der Weg aus der Vergleichsfalle .....	133
18	Sinnfindung .....	135
	Meditation: Sinn finden oder der Silberstreif am Horizont – rückblickend und vorausblickend .....	138
19	Das Paradoxon des Nichtstuns .....	141
	Meditation: Nichtstun .....	144
20	Das große Ganze .....	147
	Meditation: Das große Ganze .....	149
21	Streben Sie nicht nach Linderung .....	151
	Meditation: Es ist OK, so wie es ist .....	154
	Abschließende Gedanken .....	156
	Literatur .....	157

# Einführung: Wie Sie Ihr Denken verändern können

Wir stecken mitten in einer noch nie dagewesenen Schmerzepidemie und einer damit zusammenhängenden Epidemie an Opiaten. Nie zuvor waren so viele Menschen von chronischen Schmerzen betroffen, und nie war die Nachfrage nach schmerzstillenden Mitteln größer. Schmerzlinderung erfolgt heute im Wesentlichen auf pharmakologischem Weg, und auch wenn die Schmerzmedikation zweifellos ein Segen ist, geht sie eben doch mit vielen unerwünschten Nebenwirkungen einher, so auch mit potenzieller Abhängigkeit.

Damit gewinnen alternative Behandlungsmethoden wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Kampf gegen die Schmerzepidemie zunehmend an Bedeutung; im Kontext chronischer Schmerzen sind sie aber noch nicht verbreitet.

In den letzten Jahrzehnten sind Achtsamkeit und Mitgefühl langsam, aber beständig zum Gemeingut geworden und mittlerweile an so unterschiedlichen Schauplätzen wie in Schulen, Unternehmen und staatlichen Behörden eingeführt und präsent. Sie kommen in jeweils adaptierter Form in Bereichen wie Medizin und Pflege, im Sport, bei der Polizei, bei der Feuerwehr und beim Militär (hier auch zugunsten von Veteranen mit posttraumatischen Belastungsstörungen) zur Anwendung. Am häufigsten sind Achtsamkeitspraktiken im Gesundheitswesen vertreten und hier vor allem – aber nicht ausschließlich – in der psychologischen Betreuung.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen werden als evidenzbasierte Behandlungsformen zunehmend akzeptiert und von einer wachsenden Zahl von Krankenversicherungen und Gesundheitsexperten befürwortet. Die Zahl der wissenschaftlichen Studien zum Thema Achtsamkeit wächst von Jahr zu Jahr. 2000 erschienen nur wenige einschlägige Artikel in wissenschaftlichen Publikationen, während es 2018 bereits nahezu 850 Beiträge waren.

Achtsamkeitsübungen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, weil sie wirksam und leicht erlernbar sind und – wenn überhaupt – nur wenige Nebenwirkungen haben. Der häufigste sogenannte Nebeneffekt ist die Erstverschlimmerung, eine vorübergehende Verstärkung der Symptome zu Beginn der Behandlung. Warum tritt dieser ein? Weil wir erst dann, wenn wir uns dem Erleben zuwenden, anstatt uns von ihm abzuwenden, beginnen zu spüren und zu verstehen, was schon die ganze Zeit in uns gewirkt hat. Diese Erfahrung lehrt uns die Gleichung:

**Leiden = Schmerz x Widerstand**

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden Leiden und Schmerzen oft gleichgesetzt. Mit dieser etwas provokanten Formel differenzieren wir sie hingegen. Sie bringt im Grunde etwas auf den Punkt, was wir alle bereits wissen: Wenn wir uns gegen eine schmerzliche Erfahrung sträuben oder uns Sorgen machen, verschlimmert sich unser Leiden. Wenn wir den Schmerz aber zulassen, uns innerlich nicht dagegen wehren, uns nicht den Kopf darüber zerbrechen, dann verringert sich das Leid. Mit anderen Worten: Wenn wir uns einer Erfahrung wie dem Schmerz widersetzen oder mit Angst und Sorge darauf reagieren, nehmen unsere Qual und unser Leiden noch zu. Häufig können wir an unseren Schmerzen nichts ändern – wir können aber das Maß unseres Widerstandes gegen sie verringern.

Wenn Ihnen diese Erkenntnis allzu überwältigend erscheint, dann halten Sie zunächst einmal inne. Schalten Sie einen Gang zurück. Machen Sie kleine Schritte. Es ist völlig in Ordnung, langsam zu lernen.

## Über den Schmerz

Seit meinem Medizinstudium hat sich die Art und Weise, wie wir über Schmerzverarbeitung, insbesondere bei chronischem Geschehen, denken, tiefgreifend verändert. Das hat auch wesentliche Konsequenzen für den Umgang mit chronischen Schmerzen. Hier die zehn wichtigsten Punkte:

1. Alle Schmerzen sind echte Schmerzen. Es gibt keine eingebildeten Schmerzen.
2. Jeder Schmerz entsteht im Gehirn. Ein Beispiel ist der Phantomschmerz, bei dem es den schmerzenden Körperteil zwar nicht mehr gibt, die betroffene Person aber dennoch im entsprechenden Bereich Schmerzen empfindet. Das Gehirn kann auch körperliche Schmerzen aus Erinnerung schaffen.
3. Das, was wir als Schmerzrezeptoren bezeichnen, Nocizeptoren, sind korrekt übersetzt eigentlich Gefahrenrezeptoren (griechisch: *noci* = Gefahr). Der Körper schickt ein Gefahrensignal an das Gehirn: »Achtung Gehirn, hier könnte etwas gefährlich sein!«
4. Das Gehirn entscheidet dann, ob diese Gefahr relevant ist und ob es Schmerz produziert, und wenn ja, wieviel.
5. Akuter Schmerz ist protektiv, das heißt, er beschützt uns meist angemessen: Wir ziehen etwa die Hand schnell von der heißen Herdplatte.
6. Chronischer Schmerz ist überprotektiv. Das Gehirn »lernt« Schmerz, das heißt, es wird bei chronischen Schmerzen mit der Zeit immer »besser« darin, potenzielle Gefahr (= Schmerz) zu entdecken.
7. Bei akutem Schmerz gibt es eine direkte Korrelation zwischen dem Ausmaß der Verletzung und dem Ausmaß des Schmerzes. Wenn ich mich an einer Sicherheitsnadel steche, tut das ein bisschen weh, schneide ich mir beim Gemüseschnippeln in den Finger, schmerzt das entsprechend mehr.
8. Bei chronischem Schmerz besteht diese direkte Verbindung zwischen dem Ausmaß der Verletzung und dem Ausmaß des Schmerzes nicht mehr. Umfangreiche Studien zeigen zum Beispiel, dass man anhand des Ausmaßes der Degeneration

der Wirbelsäule im MRT keine Aussagen darüber treffen kann, ob bei der betreffenden Person überhaupt Schmerzen vorhanden sind oder wie stark.

9. Chronischer Schmerz kann durch diverse Faktoren beeinflusst und verschlimmert werden: Stress, Schlaf, Beziehungen, Nahrungsmittel, Alkohol, Wasseraufnahme, Erinnerungen, Glaubenssätze, Umfeld, Emotionen, Wahrnehmung, ärztlicher Rat, Sport usw.
10. Hirnscans zeigen, dass das Gehirn bei chronischen Schmerzen versucht, die tatsächliche Körperwahrnehmung zu unterdrücken. Das führt längerfristig zu zwei Problemen: 1. Die Schmerzerfahrung stimmt oft nicht mehr mit der tatsächlichen Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick überein; und 2. werden auch angenehme Empfindungen wie Freude allgemein unterdrückt. Ein wesentlicher Aspekt im Umgang mit chronischen Schmerzen ist, diese Wahrnehmungsvermeidung rückgängig zu machen, indem wir lernen, Körperempfindungen so zu spüren, dass sie nicht als überwältigend und gefährlich wahrgenommen werden.

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein freundliches, offenes und nicht wertendes Gewahrsein dessen, was im Augenblick geschieht. Durch sie können gegenwärtige Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungseindrücke Schritt für Schritt erfahren und angenommen werden – egal, ob sie unangenehm, angenehm oder neutral sind. So können wir unser Leben erfahren, wie es sich tatsächlich von Augenblick zu Augenblick entfaltet, in seiner ganzen Tiefe und Fülle, und nicht nur durch die Linse unserer (oft negativen) Annahmen, Vermutungen und (oft veralteten) Verhaltensmuster.

Ich habe Achtsamkeit und Meditation kurz nach dem Abitur für mich entdeckt, auf der Suche nach einem spirituellen Weg, nach einer tiefgehenden Bedeutung des Lebens. Viele Menschen haben mir geholfen, meinen Weg zu finden, darunter auch einige Buddhisten, die Vipassana- oder Einsichtsmeditation praktizierten. Ich fühlte mich angesprochen von der entspannten, liebevollen und fröhlichen Art, mit der sie das Leben betrachteten, und begann, diese alten Weisheitstraditionen zu studieren und zu praktizieren. Das kam mir während meines Medizinstudiums und der anschließenden Facharztausbildung als Gynäkologin an der Charité in Berlin in den unendlichen Stunden des Lernens und Praktizierens zugute. Es half mir, gesund und »auf dem Boden« zu bleiben. Ich spezialisierte mich auf die gynäkologische Onkologie, ein Arbeitsfeld, in dem man es täglich mit emotionalem und physischem Schmerz zu tun hat. Meine Meditationspraxis half mir, eine bessere Ärztin zu werden, weil sie es mir ermöglichte, im Kontakt mit den Patientinnen und deren Familien klarer und präsenter zu sein; eine bessere ZuhörerIn in Bezug auf ihr gesamtes Erleben zu sein, wohin auch immer ihre Krebserkrankung führte.

Während meiner Tätigkeit als Ärztin habe ich nie Meditation unterrichtet, weil die säkulare Achtsamkeitsbewegung damals noch nicht hinlänglich bekannt und akzeptiert war. Aber es war schon damals mein Wunsch, dass alle meine Patientinnen – und die Menschen, die ihnen nahestanden und damit von der Krebserkrankung ja eben-

falls betroffen waren – Zugang zu diesen wundervollen Praktiken haben sollten, um ihr Leben in seiner Gesamtheit in liebevollem Gewahrsein erfahren zu können.

Mit unserer damals fünf Monate alten Tochter zogen mein Mann und ich 2003 nach Los Angeles, »nur für ein Jahr«. Heute, über 20 Jahre später, leben wir noch immer dort, und ich bin zu meiner größten Überraschung nie wieder zur Gynäkologie zurückgekehrt. Diesen Beruf, den ich sehr liebte, loszulassen, war nicht leicht und zog sich über viele Jahre hin, bis ich einen neuen beruflichen Schwerpunkt im Unterrichten von Achtsamkeit gefunden hatte. Ich erhielt die Lehrerlaubnis in der Einsichts- oder Vipassanameditation und entdeckte das Potenzial der säkularen Achtsamkeit. Ich wurde Kursleiterin und Ausbilderin für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*), ein 1979 von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickeltes Meditationsprogramm, das seither weltweit das Leben von Menschen zum Besseren verändert. Seit 2005 unterrichte ich Menschen, die an chronischen Schmerzen und Krankheiten leiden, und lerne und wachse sukzessive zusammen mit meinen Schülern.

Da ich überwiegend in Englisch unterrichte, was nicht meine Muttersprache ist, bin ich mir der Wirkung, der Verantwortung und der Tücken von Übersetzungen sehr bewusst. Mein Ziel ist es daher, sowohl die altbewährten Weisheitslehren als auch die wissenschaftlichen Konzepte in eine klare und leicht verständliche Sprache zu bringen – und die Übungen für Sie, die Sie dieses Buch lesen, relevant und anwendbar zu machen.

## **Wie können Achtsamkeit und Mitgefühl Ihnen bei chronischen Schmerzen helfen?**

Schmerz ist eine komplexe Erfahrung, deren physische Komponente (1) eine erhebliche, jedoch nicht die einzige Rolle spielt. Die beiden anderen wichtigen Mitspieler sind

1. Emotionen: Was empfinden wir im Zusammenhang mit dem Schmerz, sind wir etwa ängstlich oder auch ärgerlich?
2. Gedanken zum Schmerz, die wir auch »Schmerzgeschichte« nennen: Was ist geschehen? Was lief falsch? Was bedeutet das für die Zukunft? Usw.

Alle drei Komponenten – physische Schmerzerfahrung, Emotionen, Schmerzgeschichte – beeinflussen sich gegenseitig in signifikanter Weise: Wenn wir imstande sind, den Einfluss der Emotionen und der Schmerzgeschichte zu verringern, können wir den Pegel der Schmerzerfahrung insgesamt senken. Achtsamkeit kann uns dabei helfen.

Mitgefühl lindert den Schmerz, indem es freundliche Zuwendung und Anteilnahme in die Schmerzerfahrung einbringt. Wir alle wissen, wie gut und heilsam es ist, das Mitgefühl einer anderen Person zu spüren, sei es einer unserer Lieben, eine Pflegekraft oder ein Arzt. Vielen Menschen fällt es schwer, Mitgefühl für sich selbst aufzubringen, aber Selbstmitgefühl kann genauso therapeutisch wirken wie das Mitgefühl vonseiten einer anderen Person; es lohnt sich also, es zu erlernen. Zusammengenommen sind Achtsamkeit und Mitgefühl machtvolle Bündnispartner in Ihrem Heilungsteam.

Viele Patienten fragen sich, ob Achtsamkeit sie für immer von ihren Schmerzen befreien kann. Um ehrlich zu sein: Ich kann es nicht sagen, denn jedes Menschen Reise ist einmalig. Ich habe erlebt, dass die Migräne, die Rückenschmerzen und anderweitigen Plagen mancher Patienten dank dieser Methode auf beinahe wundersame Weise nach wenigen Monaten vollständig verschwunden waren. Die meisten Menschen, die sich ernsthaft und engagiert auf Achtsamkeitsübungen einlassen, finden dadurch Erleichterung, Ruhe, Freude und neue Energie. In anderen Fällen gab es allerdings auch gar keine Veränderung. Chronischer Schmerz ist ein zu komplexes Phänomen für eine einfache Lösung, wie sehr wir uns das auch wünschen. Es gibt zum Beispiel auch klare Daten für einen Zusammenhang zwischen einem Trauma, zumal einem wiederholten Kindheitstrauma, und einem Mehr an physischen Symptomen und Krankheiten im Erwachsenenalter. Wie sollte es auch anders sein?

Wir wissen um die zerstörerischen Wirkungen chronischer und toxischer Stresserfahrungen auf den menschlichen Körper. Die Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl ist ein Tor zur Senkung oder gar Auflösung von Stress. Wenn der Stresspegel sinkt, ist das in allen beteiligten Systemen spürbar: auf Ebene unserer Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen. Die Praktiken, die Sie in diesem Buch erlernen werden, sind als Ergänzung zu den anderen Methoden gedacht, die Sie auf Ihrer Genesungsreise als hilfreich erfahren haben.

### **Soll durch Achtsamkeit erreicht werden, dass wir vollständig von der Schmerzmedikation wegkommen?**

Das ist eine Frage, die sehr häufig gestellt wird. Nein, von aller Schmerzmedikation wegzukommen, ist nicht das Ziel! Wenn Schmerzpatienten glauben, dass sie durch Meditation ihre Medikamente loswerden können oder sogar müssen, setzen sie sich unter Druck. Diese Erwartungshaltung legt auch nahe, dass Sie, solange Sie Medikamente nehmen müssen, schlecht oder jedenfalls nicht hinreichend gut im Meditieren sind. Nach meiner Erfahrung arbeiten Meditation und Medikation gut zusammen. Einige Achtsamkeitspraktizierende stellen fest, dass sie ihre Dosis durch regelmäßiges Meditieren herunterfahren können und ein besseres Gespür dafür bekommen, wieviel genug ist oder wann es mehr sein sollte. So, wie ihr emotionaler Schmerz durch die Übungen nachlässt, so lässt sich oft auch die Dosierung ihrer Medikamente reduzieren: Häufig können Menschen ihre Medikamente für längere Perioden weglassen oder auf eine Regelung »nach Bedarf« umschalten. Das gilt nicht nur für Schmerzmedikamente, sondern auch für solche, die gegen Schlaflosigkeit wirken oder zur Stabilisierung der Stimmung dienen.

## Wie Sie dieses Buch nutzen können

Sie können dieses Buch in der vorgegebenen oder in einer beliebigen Reihenfolge lesen und die empfohlenen Übungen jeweils ausprobieren, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen. Die absichtlich kurz gehaltenen Kapitel geben einen Überblick darüber, welche Übungen sich nach Ansicht jener Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, zur Schmerzlinderung als besonders hilfreich erweisen.

Jedes Kapitel wird Sie mit einem Achtsamkeits- oder Mitgefühlskonzept und mit der persönlichen Erfahrung eines chronisch schmerzgeplagten Menschen bekannt machen. Bei diesen Fallgeschichten handelt es sich jeweils um ein Konglomerat der Erfahrungen mehrerer realer Personen, mit denen ich über die Jahre gearbeitet habe – hier kombiniert, um ihre Privatsphäre zu schützen. Ich lerne am besten anhand dieser Kombination von Theorie und individuellem Beispiel. Jedes Kapitel endet mit einer geführten Meditation oder Übung. Sie können das Buch entweder an einem Stück durchlesen und sich dann einzelne Kapitel noch einmal vornehmen oder sich Zeit lassen und immer nur jeweils ein Kapitel und eine Übung erkunden. Wenn Sie einige Kapitel gelesen haben, werden Ihnen die Meditationen vertraut sein. Da ich festgestellt habe, dass den meisten Menschen mit einer Tonaufnahme am besten gedient ist, steht Ihnen neben der schriftlichen Version der geführten Meditationen in diesem Buch unter [christianewolf.com/oyp/audio](http://christianewolf.com/oyp/audio) jeweils auch eine englische Audioaufnahme zur Verfügung. Zugriff auf die Meditationen auf deutsch erhalten Sie alternativ über den Code, den Sie vorne im Buch finden.

Einige Kapitel regen dazu an, die Schmerzerfahrung in einem anderen Licht zu sehen. Manche Übungen führen bei Ihnen womöglich zu einem spontanen Aha-Erlebnis, einem Perspektivwechsel. Bei anderen Übungen müssen Sie möglicherweise länger reflektieren und sich damit auseinandersetzen. Wie heißt es so schön? »Rom wurde nicht an einem Tag erbaut« – entsprechend kann es dauern, bis sich lebenslange Überzeugungen zu Fragen wie »Wer bin ich?« oder »Wie funktioniert das Leben?« wandeln. Zu den erfreulichsten Erkenntnissen der Neurowissenschaften zählt, dass wir unsere innere Verschaltung der Nervenbahnen und unsere Ansichten in der Tat verändern können, indem wir neue Sicht- und Denkweisen trainieren.

## Die Meditationen

### Das Grundschema der Meditationen ist immer dasselbe:

Reservieren Sie sich eine Zeitspanne, in der Sie ungestört sind und nichts anderes tun, als zu meditieren. Die Meditationen in diesem Buch dauern jeweils 10 bis 15 Minuten. Sie können sie aufmerksam lesen und dabei zwischen den einzelnen Sätzen pausieren; ich würde allerdings empfehlen, die jeweilige Audioaufzeichnung anzuhören. Wenn Sie möchten, können Sie die Sätze auch selbst aufnehmen und dann Ihrer eigenen

Stimme lauschen! Insbesondere bei den Übungen zum Selbstmitgefühl kann das sehr wirksam sein.

### **Körperhaltung**

Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die bequem ist und in der Sie sich wohlfühlen, aber nicht schläfrig werden. Das kann eine sitzende oder eine liegende Haltung sein; Sie können selbst im Stehen meditieren. Esszimmerstühle sind wegen der höheren Sitzfläche besser geeignet als ein Sofa; zudem unterstützen sie eine aufrechte Haltung. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße festen Bodenkontakt haben. Wenn die Füße den Boden nicht von sich aus berühren, legen Sie eine Decke darunter. Die Hüftgelenke sollten sich auf gleicher Höhe mit den Knien oder sogar etwas höher befinden. Ein Extrakissen auf dem Stuhl wird Ihre Hüften entsprechend anheben. Testen Sie unterschiedliche Körperhaltungen aus.

Auch wenn Sie vielleicht ganz gerne ohne Rückenstütze gerade sitzen, versuchen Sie es doch einmal mit einer zusammengerollten Decke oder Yoga-Matte im Rücken und lehnen Sie sich dann zurück. Das hilft der Wirbelsäule, ihre natürliche Krümmung beizubehalten.

Wenn Sitzen nicht gut für Ihren Körper ist, können Sie sich auch hinlegen – oder eine andere schmerzlindernde Körperhaltung einnehmen. Vielleicht möchten Sie es einmal mit der Astronautenhaltung versuchen, in der Sie, auf dem Boden liegend, die Unterschenkel im rechten Winkel auf der Sitzfläche eines vor Ihnen stehenden Stuhls platzieren.

Die Hände können Sie ablegen, wo es Ihnen gefällt.

Probieren Sie, die Augen zu schließen oder nur den Blick zu senken: Was hilft Ihnen, mehr präsent zu bleiben?

### **Einmaleins der Meditation**

Beginnen Sie damit, Ihre Füße zu spüren – auf dem Fußboden oder wo immer sie Berührung finden. Spüren Sie dann, womit Ihr Körper darüber hinaus in Kontakt steht – mit dem Stuhl, dem Bett, dem Fußboden. Lassen Sie sich von diesen Flächen Halt geben.

Erkunden Sie dann, wo Sie Ihren Atem im Körper spüren. Wo ist er am deutlichsten gegenwärtig? In der Nase, in der Brust, im Bauch? Nehmen Sie diesen Bereich als Ihren Anker, als den Ort, an den Sie immer wieder zurückkehren, wenn Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist.

Atmen Sie ein paar mal länger und tiefer ein und aus, wenn Sie mit der Meditation beginnen. Dann lassen Sie den Atem ganz natürlich fließen.

Rechnen Sie damit, dass Ihr Geist abschweifen wird. Das liegt in seiner Natur. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit woanders ist, holen Sie sie einfach zurück, ohne sich zu verurteilen.

## Die Übungen

Die Übungen gleichen geführten Reflexionen über ein bestimmtes Thema. Es empfiehlt sich, dafür etwas Zeit einzuplanen. Vielleicht empfinden Sie es als hilfreich, mit einer kurzen, fünfminütigen Atemmeditation zu beginnen, sodass Ihr Geist etwas zur Ruhe kommt, und dann mit der eigentlichen Übung zu beginnen. Hilfreich ist es auch, sich im Anschluss Notizen zu machen, um Ihrem Erleben im Zuge der Übung nachzuspüren.

Ich wünsche mir, dass das vorliegende Buch Sie anregt, diese altbewährten Methoden zu verinnerlichen, um Ihr Denken und Fühlen – ebenso wie Ihr Schmerzempfinden – zum Besseren zu verändern!