

Gesünder und gelassener durchs Leben mit Meditation und Achtsamkeit

Lange galten Menschen, die meditieren oder sich dem Buddhismus verschrieben hatten, als etwas abgehoben oder schlicht als nicht vereinbar mit dem westlichen Lebensstil. Sie fielen auf. Aufgrund eines immer hektischer werdenden Lebenswandels und einer Kultur, die die Auswirkungen der digitalen Revolution gerade erst anfängt zu spüren, halten Methoden wie Meditation und Achtsamkeitstraining seit einigen Jahren nun auch Einzug in den Alltag der westlichen Welt und sind aufgrund der positiven Veränderungen, die sie bei Praktizierenden bewirken, mittlerweile auch kulturell weitaus anerkannter und akzeptierter als noch in den vergangenen Jahrzehnten. Man muss keinen bestimmten Glauben praktizieren, nicht im landläufigen Begriff spirituell oder esoterisch zu sein, um in der Meditation etwas zu finden, das einem hilft, in der Hektik des Alltags, der von Leistungsdruck und Stress geprägt ist, zu bestehen.

Dem amerikanischen Mediziner und Gründer der Stress Reduction Clinic in Boston Jon Kabat-Zinn ist es gelungen, die Achtsamkeitspraxis, auch MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) genannt, in ein klinisches Programm zu integrieren, das Menschen mit chronischen Schmerzen, Burn-out oder Angstzuständen hilft, wieder weitgehend schmerz- und beschwerdefrei leben zu können. Aus dieser Arbeit heraus ist sein Standardwerk "Gesund durch Meditation" entstanden, das hauptsächlich für Menschen gedacht ist, die bereits an diversen Symptomen leiden. "Im Alltag Ruhe finden" hingegen richtet sich auch an mehr oder weniger beschwerdefreie Menschen, die sich etwas Gutes tun möchten und offen für das Thema Meditation sind.

Kabat-Zinn hat seinen Ratgeber für ein gesünderes und gelasseneres Leben in drei Teile gegliedert. Im ersten gibt er in kurzen, verständlichen Kapiteln einen Überblick über die möglichen Beweggründe, die man haben kann, um mit dem Meditieren anzufangen, und über das Wesen der Achtsamkeit, des schlichten Seins im Gegensatz zu dem ständigen Tun, das unsere Gesellschaft als so erstrebenswert vorgibt. Im zweiten Teil werden Praktiken, wie die Sitz-, Geh-, oder Stehmeditation beschrieben, also bewusste Auszeiten, die man sich in seinem Alltag nimmt, um die Achtsamkeit, das Beobachten seiner Gedanken und das Wahrnehmen seines Körpers zu üben. Der letzte Teil beinhaltet Tipps und Möglichkeiten, wie man Achtsamkeit auch in die alltäglichen Tätigkeiten integrieren kann.

Überhaupt nicht aufdringlich oder belehrend wirkt Kabat-Zinns Sprache und Schreibstil. Die Kapitel sind bewusst kurz gehalten, da es sich nach jedem Sinnabschnitt lohnt, einmal innezuhalten und das Gelesene zu überdenken und sacken zu lassen. Mit Zitaten verschiedener Literaten und Gelehrter lockert Kabat-Zinn seine Darstellungen nicht nur auf, sondern vertieft sie auch.

Der Titel "Im Alltag Ruhe finden" könnte leicht irreführend sein für all diejenigen, die eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Übungen, die aufeinander aufbauen, erwarten. Systematischer ist in dieser Hinsicht sein Standardwerk "Gesund durch Meditation". "Im Alltag Ruhe finden" kann Anfängern Einblicke in die Praxis der Achtsamkeit geben und Fortgeschrittenen den einen oder anderen neuen Impuls.

Sabine Mahnel 26.05.2015

Quelle: www.literaturmarkt.info