

Jon Kabat-Zinn

# *Die MBSR-Yogaübungen*

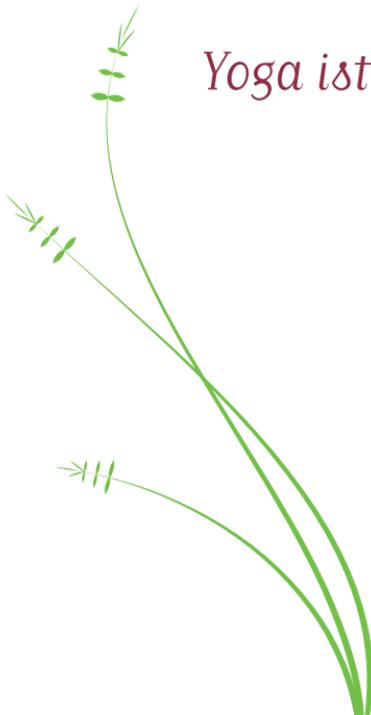
Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

bearbeitet und gesprochen  
von Heike Born



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau





*Yoga ist Meditation*

Jede Aktivität, bei der man Achtsamkeit walten lässt, wird in gewisser Weise zur Meditation. Achtsamkeit verstärkt die Wahrscheinlichkeit, dass jede Handlung, die man ausführt, die eigene Sichtweise wie auch das Selbstverständnis erweitert. Die Kunst der Achtsamkeit liegt hauptsächlich darin, immer vollkommen wach und aufmerksam zu sein, weder schläfrig zu werden noch sich von den wechselnden Gedanken mitreißen zu lassen. Der Autopilot ist ständig auf dem Sprung, das Steuer wieder zu übernehmen, sobald unsere Aufmerksamkeit auch nur etwas nachlässt. Deshalb besteht die Hauptaufgabe des Meditierenden darin, sich zu erinnern, jeden Augenblick wach zu sein.

6

„Erinnern“ ist hier in zweifacher Bedeutung zu verstehen – einmal in der eben erwähnten Art und Weise, und zweitens als Wiederherstellung einer bereits bestehenden Verbindung, die nur erneut bestätigt werden muss. Da ist etwas, das wir vergessen haben, aber es ist noch da. Es ist noch in uns vorhanden. Einzig der Zugang dazu erscheint uns im Augenblick verborgen. Was vergessen wurde, kann aber wieder ins Bewusstsein zurückgeholt werden. Wenn wir uns beispielsweise jetzt daran erinnern, achtsam zu sein, nämlich die Aufmerksamkeit auf das Jetzt und Hier zu richten, bewusst in unserem Körper zu sein, dann sind wir in diesem Augenblick wach. Die Erinnerung an unser Ganz-Sein verbindet uns mit dem Ganz-Sein, mit dem Geist der Ganzheit, der sowohl den Wald als auch die einzelnen Bäume sieht. Da wir sowieso ganz sind, brauchen wir nichts zu tun, um es zu werden, wir brauchen es nur zu sein. Dann erinnern wir uns.

Ich glaube, der Hauptgrund dafür, dass viele unserer Patienten die Meditation als so außerordentlich heilsam empfinden, ist, dass sie sich beim Meditieren an das Wissen um ihre Ganzheit erinnern, daran, dass sie sie bereits in sich tragen, das sie aber aus irgendeinem Grund vergessen haben oder nicht wissen, was sie damit anfangen sollen.

Sobald man sich wieder mit dem ursprünglichen Ganz-Sein verbindet, und sei es auch nur für wenige Minuten, ist es, als käme man nach Hause, egal, wo man sich gerade befindet oder wie es einem gerade geht. In solchen Augenblicken ist man auch mit seinem Körper vollkommen versöhnt. Darum legen wir in der Klinik so viel Wert darauf, sich bewusst wieder mit dem Körper zu verbinden, sich zu „erinnern“.

Dass der Körper unweigerlich der Vergänglichkeit unterliegt, ist eine Tatsache. Aber er scheint schneller zu altern und weniger schnell zu heilen, wenn man seine Signale ignoriert und sich nicht um ihn

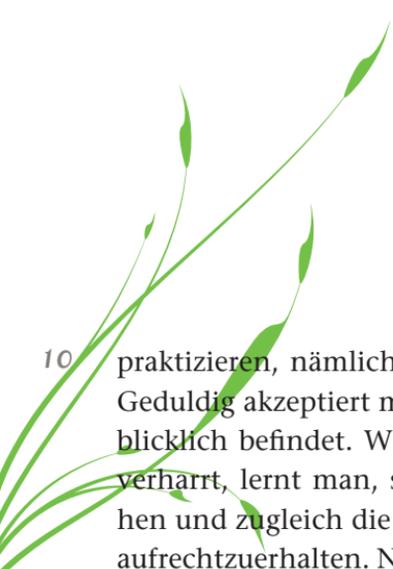
8 kümmert. Ob krank, verletzt oder gesund – die vordringliche Aufgabe sollte es sein, sich darin zu üben, im Körper zu sein sowie den Atem und die auftauchenden Empfindungen zu beobachten. Der Body-Scan ist hierbei äußerst nützlich. Man lernt auf praktische Weise, im Körper zu sein, und auf diese Art selbst subtile Botschaften zu „hören“ und sie zu beachten. Man hat die Möglichkeit, den Körper systematisch zu erforschen und gründlich zu entspannen. Im Laufe der Zeit entsteht so wie von selbst eine gewisse Vertrautheit mit dem Körper und seinen Signalen.

Man kann das Bewusstsein für den Körper auf verschiedene Art und Weise entwickeln. Eine der wirkungsvollsten Methoden, um ihn nachhaltig zu transformieren, ist der Hatha-Yoga. Hatha-Yoga-Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie stärken den ganzen Körper und kräftigen die Organe, während man lernt, auf

alle entstehenden Körperempfindungen zu achten. Viele unserer Patienten „schwören“ geradezu auf diese Übungen und ziehen sie dem Body-Scan oder der Sitzmeditation vor, weil sie ihre wohltuende und entspannende Wirkung sofort und direkt zu spüren bekommen.

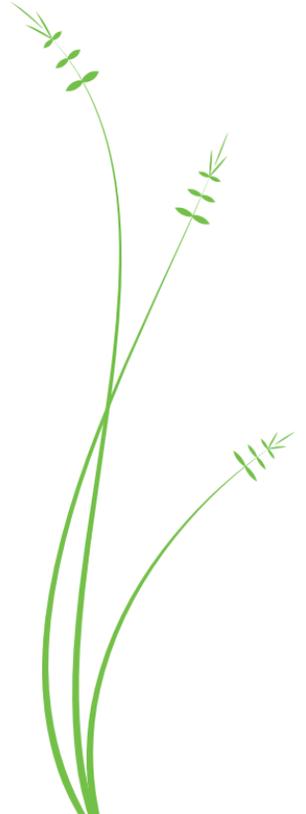
Dies ist jedoch nicht der einzige Vorzug des Hatha-Yoga. Er ist gleichzeitig eine vorzügliche Methode, um an sich selbst zu arbeiten und sich als ein vollkommenes Ganzes zu erfahren, unabhängig davon, wie fit oder krank man sich augenblicklich fühlt. Auch wenn er rein äußerlich betrachtet nur wie eine körperliche Übung aussieht und alle Vorteile einer solchen aufweist, ist er doch weitaus mehr. Yoga, gepaart mit Achtsamkeit, ist Meditation. Dasselbe trifft auch auf den Body-Scan zu.

So werden die Yoga-Übungen mit der gleichen inneren Einstellung durchgeführt, mit der wir die Sitzmeditation oder den Body-Scan



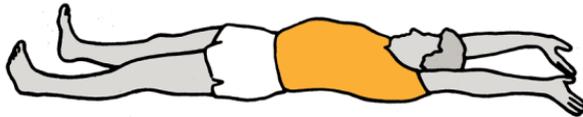
10 praktizieren, nämlich ohne zu greifen und ohne etwas zu forcieren. Geduldig akzeptiert man den Zustand, in dem der Körper sich augenblicklich befindet. Während man sich dehnt oder im Gleichgewicht verharret, lernt man, seine Grenzen zu erspüren, mit ihnen umzugehen und zugleich die Aufmerksamkeit von Augenblick zu Augenblick aufrechtzuerhalten. Nähert man sich bei einer Dehnübung der Grenze des Machbaren, bleibt man auch in dieser Situation achtsam, um sich einerseits nicht zu überfordern, andererseits aber auch nicht lasch zu werden.

Diese Praxis unterscheidet sich grundlegend von körperlichen Ertüchtigungen wie zum Beispiel Aerobic oder sogar manchen Yoga-Kursen, wo nur auf die Bewegung Wert gelegt wird. Dort wird der Körper bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit gefordert. Der Kunst des Nicht-Tuns, des bloßen, einfachen Seins und des Loslassens, wird



# 1 Reihenfolge der Yoga-Übungen im Liegen

## Teil 1



unteren Rückenabschnitt  
gegen den Boden drücken

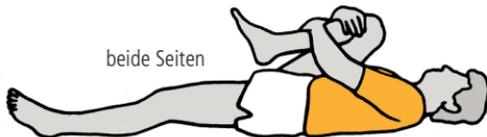


unteren Rückenabschnitt anheben;  
Hüfte bleibt auf dem Boden

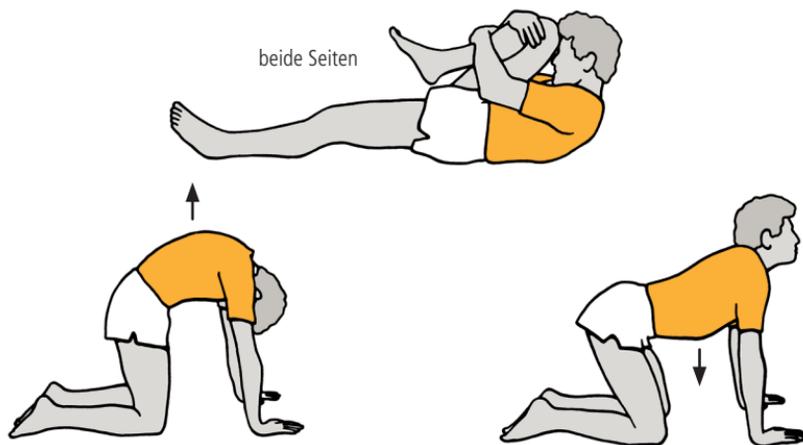
36



beide Seiten



Teil 2



## *Geführte Übungen*

### **Yoga im Liegen**

**41 Minuten**

Teil 1

9 Minuten

Teil 2

19 Minuten

Teil 3

13 Minuten

### **Yoga im Stehen**

**35 Minuten**

Teil 1

11 Minuten

Teil 2

10 Minuten

Teil 3

14 Minuten

Sie finden die Übungen in unserem Online Center .



## Anhang

### 54 Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ist Gründer der *Stress Reduction Clinic, des Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft* und Professor emeritus der Medizin an der *Universität von Massachusetts*. Seit mehr als 25 Jahren gilt er als Pionier der Ganzheitsmedizin, und sein Programm zur Praxis der Achtsamkeit im Gesundheitswesen, kurz MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), wird mittlerweile in vielen Ländern der Welt erfolgreich praktiziert.

Heike Born

55

Heike Born arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Wiesbaden und ist in der Ausbildung von psychologischen Psychotherapeuten an den Universitäten Frankfurt und Mainz sowie an anderen anerkannten Ausbildungsstätten tätig.

Die Vermittlung achtsamkeitsbasierter Verfahren im Rahmen von Psychotherapie ist einer der Schwerpunkte ihrer Lehrtätigkeit.



## Weitere Literatur zum Thema

### Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin Die heilende Kraft der Achtsamkeit



59

Das Meditationsprogramm, das durch den Alltag begleitet.

*Die Praxis der Achtsamkeit* ist ein wertvolles Hilfsmittel, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben.

Buch mit geführten Meditationen zum streamen oder download

ISBN 978-3-86781-440-9





Elisha Goldstein & Bob Stahl

## MBSR für jeden Tag

Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Alltag

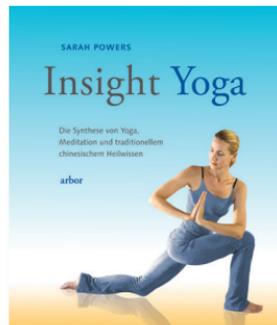
*MBSR für jeden Tag* stellt einfache Übungen vor, die auf der erfolgreichen Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) beruhen und Ihnen Tag für Tag dabei helfen, Stress abzubauen und sich wieder in der Gegenwart zu verankern.

ISBN 978-3-86781-164-4



Sarah Powers  
**Insight Yoga**

Die Synthese von Yoga, Meditation  
und traditionellem chinesischem Heilwissen



61

*Insight Yoga* erklärt uns leicht verständlich und kompakt Hintergründe und Techniken und gibt uns ein reichhaltiges Übungsrepertoire an die Hand, das durch klare Anleitungen und viele Bilder zum Nachmachen einlädt.

ISBN 978-3-86781-067-8



## Seminare und Weiterbildungen



Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter\*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Inspiration und Wissenswertes rund um das Thema Achtsamkeit



Lernen Sie die Autor\*innen unserer Bücher und die Referent\*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen:

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)

## Arbor-Verlagsprogramm



Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Jon Kabat-Zinn



[www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn](http://www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn)