

CLAUS DERRA
CORINNA SCHILLING

Achtsamkeit und Schmerz

Stress, Schlafstörungen,
Stimmungsschwankungen und
Schmerz wirksam lindern

Mit
Hör-CD

Fach-
buch 
Klett-Cotta

Gesundheit positiv beeinflussen (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Genuss). Dabei bedeutet »Grundlage« die wissenschaftliche Studienlage und »Empfehlung« vermittelt die Umsetzung in den Alltag.

Tab. 1.1 Körperliche Gesundheit

Grundlage	Empfehlung
Tägliche körperliche Aktivität	Mindestens 150 Minuten intensive körperliche Aktivität/Woche
Pflanzliche Kost als Basis	5 Portionen Obst/Gemüse täglich
Angepasste Energiezufuhr, gesundes Körpergewicht	Body-Mass-Index 18 - 25 (mittleres Alter)
Alkohol moderat, nicht täglich	Grenzwert der WHO: Äquivalent zu 2 Gläsern Wein/Tag (Männer), zu 1 Glas Wein/Tag (Frauen)
Kein Nikotin	Kein Nikotin
Erholungszeiten einhalten	Gute Schlafhygiene mit 6 - 8 Stunden Schlaf täglich

Einer der zentralen Gesundheitsfaktoren ist die *regelmäßige körperliche Bewegung*.

Besonders günstig sind rhythmische Bewegungseinheiten, die den ganzen Körper einbeziehen (Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, Fahrradfahren, Bewegung an Fitnessgeräten).

Umfängliche Untersuchungen haben gezeigt, dass 5 × 30 Minuten Ausdauertraining pro Woche die wichtigsten schädlichen Zivilisationserscheinungen deutlich verringern und die Gesundheit verbessern kann.

Außer dem Herz-Kreislauf-Ausdauertraining sollten gerade auch Menschen mit chronischen Schmerzen Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit mehrfach täglich durchführen (s. Kap. 4). Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass das Ganze auch Spaß machen soll. So haben sich auch Bewegungsabläufe von spontanen Tänzen oder Bewegung zu Musik als wirksam erwiesen. Auch die Kombination von Bewegung und

Körperhythmen, wie z. B. Atmung im Yoga, entfalten eine tiefe und nachhaltige Wirkung.

Bevor Sie jetzt schon die Lafschuhe anziehen: Bitte vergewissern Sie sich kurz, ob Sie sich körperlich in der Lage fühlen, direkt loszulegen. Falls Sie lange keinen Sport ausgeübt haben oder an einer chronischen Erkrankung leiden, lassen Sie sich bitte zuvor von Ihrem Arzt beim schrittweisen Aufbau eines Trainingsprogrammes beraten.

Zur Frage der *gesündesten Ernährung* gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Meinungen. Medizinisch-wissenschaftlich wird eine ausgewogene Ernährung mit hohem pflanzlichen Anteil empfohlen. Ernährungsweisen, die aus ideologischen Gründen sehr einseitig sind, können auf längere Sicht zu Krankheiten führen (Vitaminmangel, Knochenschwund, Nervenstörungen).

Achtsame Ernährung bedeutet aber nicht nur, was ich esse, sondern auch wie ich esse. Nehme ich mir Zeit zum Essen? Mache ich nebenher andere Dinge? Esse ich alleine oder genieße ich das Essen zusammen mit anderen Menschen? Erlaube ich mir auch einmal lustvoll einen »ungesunden« Genuss?

Das Gewicht messen wir mit dem sogenannten »Body-Mass-Index« (BMI). Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²]. Die Formel lautet: $BMI = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$. Die Einheit des BMI ist demnach kg/m².

Dieser BMI stellt aber nur eine Orientierung dar. So können leicht übergewichtige Menschen, die sich viel bewegen, eine gesündere Körperzusammensetzung haben (in Bezug auf Muskeln und Fett) als untergewichtige Menschen mit Fehlernährung.

Auf das Thema von Erholungszeiten und Schlaf wird im dritten Kapitel dieses Buches ausführlich eingegangen.

Was tue ich für meine Seele?

Ein chinesisches Sprichwort sagt:

Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung, warum nicht auch sein Herz?

Hier wird die Seele symbolisch im Herzen lokalisiert. Auch andere Redewendungen benutzen diese Verbindung: Etwas geht mir schwer zu Herzen, etwas drückt auf das Herz oder jemand hat ein hartes Herz. Es läuft aber auch eine Laus über die Leber, etwas schlägt auf den Magen, etwas geht unter die Haut – wo also ist die Seele? Wir wissen heute, dass die Seele natürlich in unseren Gehirnstrukturen verankert ist und nicht auf eine bestimmte Stelle im Körper bezogen werden kann. Das hilft uns zum Verstehen der Seele aber nicht viel weiter.

Erst wenn wir die Seele in ihren Funktionen erfassen, können wir sie genauer beschreiben und auch Veränderungen planen und entwickeln. Die Seele lässt sich also darüber beschreiben, wie ein Mensch denkt, was er fühlt, wie er wahrnimmt, welche Erinnerungen ihn prägen und wie er handelt. Eingebettet ist die Seele in das, was wir Persönlichkeit oder Charakter nennen.

Seelische Bedürfnisse werden den Menschen in unserer Gesellschaft häufig abgesprochen, schon in der Erziehung oft unterdrückt oder negativ ideologisiert. Innere Wahrnehmung findet kaum Platz und Wertschätzung, im Gegenteil sind bereits Kinder durch Medien in äußeren Ablenkungen verstrickt.

Es gibt auch Menschen, die wenig oder keinen Zugang zu ihren seelischen Erlebnissen und Gefühlen haben. In der Medizin nennt man dieses Phänomen »Alexithymie«. Schätzungen zufolge betrifft dieses bis zu 10 % der Menschen der westlichen Welt. Gerade für diese Menschen erschließt sich Achtsamkeit als spontanes Erleben eher schwer, sie profitieren aber von Übungen zur Achtsamkeit, indem sie körperliches und inneres Erleben spüren und eine Möglichkeit haben, sich ihrer inneren Welt zu nähern.

Was tut also der Seele gut? Eine indianische Weisheit sagt dazu: *Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.* Daraus können wir ableiten, dass es wichtig ist, sich Zeit zu nehmen für Stressabbau, Erholung und Genuss.

Beim *Stressabbau* unterscheiden wir zwischen akutem und chronischem Stress. Für den akuten Stress haben sich die 5 Strategien Abreaktion, aktive Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung, positive Gedanken und körperliche Berührung bewährt. Für chronischen Stress gibt es weitaus mehr Strategien, darauf wird in Kapitel 3 genauer

eingegangen. Stressabbau ist jedoch nicht nur eine Frage der Strategien, es geht darüber hinaus auch um die Bereitschaft, eine *Grundhaltung zu mehr Gelassenheit* zuzulassen. Diese Grundhaltung kann sich über wiederholtes Üben von Achtsamkeit entwickeln. Es gibt Persönlichkeitstypen, denen dies sehr schwer fällt, dennoch kann eine Haltung der Gelassenheit von jedem Menschen geübt werden.

Eng mit dem individuellen Stresserleben zusammen hängt die Fähigkeit zur *Entspannung, zu Erholung und erholsamem Schlaf*. Dies ist ein besonders wichtiger Aspekt der Achtsamkeit. Ein guter Biorhythmus und die Fähigkeit zur Entspannung sind Kernelemente, auf denen die Achtsamkeit fußt. Auch die *Phasen entspannten Wachseins* sind wichtig. Gerade zu Beginn eines Achtsamkeitstrainings schlafen die Menschen immer wieder ein, wenn sie in eine Entspannungsreaktion kommen. Dies ist normal, da der Zustand entspannten Wachseins wenig bewusst geübt wird. Mit der Zeit werden Phasen des entspannten Wachseins als solche wahrgenommen, wertgeschätzt und tragen zu einer erheblichen Verbesserung der Befindlichkeit bei.

Um den Übergang zwischen entspannter Aufmerksamkeit und Schlaf besser wahrnehmen zu können, empfehlen wir, Übungen zur Achtsamkeit *bevorzugt im Sitzen durchzuführen*. So kann ein vorzeitiges Einschlafen während der Übung vermieden werden. Dazu passende Übungen zur Entspannung finden Sie in Kapitel 4 und auf der CD, Überlegungen zum gesunden Schlaf werden in Kapitel 3 vertieft.

Weitere Unterstützung erfährt die Seele durch das Gefühl von Selbstwirksamkeit, die Fähigkeit zur Veränderung, eine gute Work-Life-Balance, die Fähigkeit neugierig zu sein und die Orientierung an positiven, selbstwertstärkenden Werten (siehe Kapitel 5). Auch die Wertschätzung und Umsetzung von künstlerischen und spirituellen Bedürfnissen kann für die Seele Stabilität und Gesundheit bedeuten.

Aus psychologischer Sicht gibt es fünf Grundbedürfnisse, die für eine gesunde Seele wichtig sind:

- Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle sowie Neugier
- Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- Das Bedürfnis nach Nähe und Anlehnung an andere Menschen
- Das Bedürfnis nach Abgrenzung und Unterscheidung von anderen

Bei dieser Aufzählung wird deutlich, dass die Seele nicht alleine für sich betrachtet werden kann, sondern in ihren Funktionen immer einen Bezug nimmt zu anderen Menschen.

Wie gestalte ich meine Beziehungen?

Die Bedeutung von guten zwischenmenschlichen Beziehungen für unsere Gesundheit ist seit langem bekannt, wurde aber erst in den letzten Jahren genauer beforscht und bestätigt. Umgekehrt wurden Einsamkeit und fehlende soziale Kontakte als Risikofaktor nicht nur für psychische Störungen wie Angst und Depression, sondern auch für körperliche Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels, z. B. Diabetes mellitus, erkannt.

Wenn wir diese Forschungsergebnisse in die Praxis umsetzen wollen, sollten wir im Hinblick auf gesundheitsförderliche Beziehungen achten auf

- eine emotional versorgende und unterstützende Partnerbeziehung
- zwei bis drei absolut sichere Freundschaften
- die Möglichkeit, wichtige Entscheidungen im Leben mit einem Mentor zu besprechen.

Partnerbeziehung

Nicht jede Partnerbeziehung ist gesundheitsförderlich, es sollten bestimmte Eigenschaften und Inhalte mit der Beziehung verbunden sein. Eine endlose Reihe von Ratgebern listet die 7, 8, 10, 12 oder 15 Geheimnisse einer guten Partnerschaft auf. Da kommt alles Mögliche vor: Vertrauen, Akzeptanz, Respekt, Humor, Fürsorge, Streit, Zuneigung, Herzlichkeit, Empathie, Zärtlichkeit, Sex, Gespräche, Gemeinsamkeit, Verzeihen, Verheimlichen und so weiter ... Das sind alles Worthülsen, vermeintliche Vorgaben, die erstmal Stress machen.

Wir empfehlen, sich hier mehr an *den eigenen Bedürfnissen* zu