Patrizia Collard
Das kleine Buch vom achtsamen Leben

Reading excerpt

Das kleine Buch vom achtsamen Leben
of Patrizia Collard
Publisher: Heyne-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.com/b32094

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

HEYNE

»... an sich ist nichts weder gut noch böse;
das Denken macht es erst dazu.«

HAMLET, 2. AKT

Dr. Patrizia Collard

Das kleine Buch vom achtsamen Leben

10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2014 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Mindfulness* bei Gaia Books, ein Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Das Material aus diesem Buch stammt aus dem Buch *Journey into Mindfulness*.

MIX
Paper from responsible sources
FSC
www.fsc.org
FSC® C004378

27. Auflage
Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967.

Deutsche Taschenbucherstausgabe 09/2016

Copyright © 2014 by Patrizia Collard
Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the Czech Republic
Design und Layout: © Octopus Publishing Group Ltd 2014
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung des Originalcovers
Designer: Isabel de Cordova
Illustrationen: Abigail Read
Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München
Druck und Bindung: PBtisk, a.s., PŘÍBRAM
ISBN 978-3-453-70310-0

www.heyne.de

Inhalt

Einführung 6

1
Im Jetzt sein 17

2
Akzeptieren und reagieren 29

3
Sich entscheiden 41

4
Einfach sein 53

5
Achtsam essen 65

6
Dankbarkeit und Mitgefühl 77

7
All-tägliche Achtsamkeit 87

Dank 96

Einführung

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit heißt, jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Wenn wir z.B. achtsam spazieren gehen (s. S. 42), erstellen wir unterwegs keine To-do-Listen, sondern nehmen alles genau wahr, jedes Detail – Bäume, Autos, ein Blümchen, das aus einem Riss im Asphalt wächst, die Katze, die über die Straße huscht.

Indem wir uns mit diesen einfachen Dingen verbinden und buchstäblich Augenblick für Augenblick leben, entdecken wir ganz neuen Frieden, neue Freude. Und lassen uns, wenigstens für einen Moment, wieder vom Leben verzaubern.

Als Therapieform ist Achtsamkeit zurzeit schwer angesagt und wird z.B. vom britischen Gesundheitsministerium empfohlen. Viele sehen darin eine günstige, effektive und leicht anwendbare Methode gegen Stress, die bei täglichem Einsatz einem Zusammenbruch vorbeugen und Krankheiten verhindern kann.

Für den Fall, dass Sie sich eingehender mit dem Thema befassen möchten, gibt es mehr als 10 000 Studien über achtsamkeitsbasierte Therapien, die Sie konsultieren können. Und im Internet finden Sie auch Videos dazu. Achtsamkeit hilft in vielen Lebenssituationen. Deshalb wird sie z. B. in der Elternberatung empfohlen, bei der Behandlung psychischer Erkrankungen sowie in Schulen eingesetzt und im Rahmen von Wellnesskuren. Auch bei der Stärkung des Immunsystems kann Achtsamkeit eine wichtige Rolle spielen; positive Auswirkungen zeitigte sie sogar schon bei Patienten mit HIV, chronischer Erschöpfung und MS.

Nutzen der Achtsamkeitspraxis

Die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen kann physisch und psychisch dauerhaften Nutzen bringen, zum Beispiel:

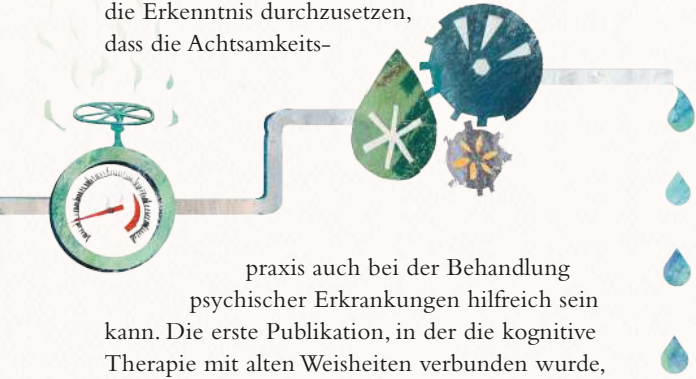
~ mehr Ruhe und Entspannung
~ mehr Energie und Lebensfreude
~ ein höheres Maß an Selbstvertrauen und -akzeptanz
~ geringere Anfälligkeit gegenüber Stress, Depression, Angst, chronischen Schmerzen, Suchtverhalten und Immunschwäche
~ mehr Mitgefühl mit sich selbst und anderen Menschen, aber auch mit unserem Planeten

Die Anfänge

Vor mehr als 30 Jahren kam einem Molekularbiologen während er meditierte die Inspiration, das Meditieren in die Welt des Krankenhauses einzuführen: Jon Kabat-Zinn gab 1979 seine wissenschaftliche Karriere auf und gründete am Massachusetts University Hospital eine Abteilung zur Stressreduzierung. Zuvor hatte er den koreanischen Zen studiert und Yoga gelernt. Er meditiert regelmäßig.

In einer 40-minütigen TV-Sendung erfuhr ein breiteres Publikum Anfang der 1990er von der auf kontemplativen Lehren beruhenden Achtsamkeitspraxis. Nach der Ausstrahlung wollten mehrere Tausend Zuschauer Näheres über dieses »Achtsamkeitsding« erfahren. Zu dieser Zeit schrieb Kabat-Zinn sein Buch: *Gesund durch Meditation* (Der engl. Titel lautet: *Full Catastrophe Living)*.

Der engl. Titel beruht auf einem Zitat von Alexis Zorbas (gespielt von Anthony Quinn), der im gleichnamigen Film sagt: »Bin ich nicht ein Mann? Und ist ein Mann nicht immer ein Dummkopf? Ich bin ein Mann, also bin ich verheiratet. Weib, Kinder, Haus und so weiter. Eine schwere Katastrophe.« Bei Psychotherapeuten in Kanada und Großbritannien begann sich ein Jahrzehnt später die Erkenntnis durchzusetzen, dass die Achtsamkeitspraxis auch bei der Behandlung psychischer Erkrankungen hilfreich sein kann. Die erste Publikation, in der die kognitive Therapie mit alten Weisheiten verbunden wurde, um Patienten vor weiteren depressiven Episoden zu bewahren, hieß *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for Depression* und erschien 2002.



Heute werden MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) und MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) bei einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt, u. a. bei Ängsten, Stress, Burn-out, Traumata, chronischen Schmerzen, bei einigen Krebsformen, Psoriasis, Essstörungen, Süchten und Zwangsstörungen.

Lernen in der Mittagspause

2008 veröffentlichte ich (zus. mit J. Walsh) eine wissenschaftliche Arbeit, die auf meinen Erfahrungen bei der Vermittlung von Achtsamkeitstechniken an Universitätsangehörige – Wissenschaftler, Techniker und Verwaltungspersonal – beruhte. Bei dem »Achtsamkeitstraining«, das ich diesen Personen einmal pro Woche in ihrer einstündigen Mittagspause anbot, handelte es sich um ein Bündel neuer Fertigkeiten zur Verbesserung der Work-Life-Balance. Sie wurden angehalten, sich regelmäßig mit ihren fünf Sinnen zu verbinden und sich bewertungsfrei auf das Leben im jeweiligen Hier und Jetzt einzulassen. Dafür hatte ich Übungen ausgesucht, die ebenso leicht beizubringen wie zu erlernen waren. Allerdings betonte ich, dass regelmäßige Praxis der Schlüssel zum Erfolg ist.

Diese kurzen wöchentlichen Sitzungen, die den Teilnehmern wertvolle Veränderungen und eine bessere Gesundheit brachten, standen unter dem Motto: Wir sind alle unterschiedlich. Deshalb versuchen wir gar nicht erst, jemand anders zu werden, sondern verbinden uns intensiver mit unserem eigenen wahren Selbst.
Obwohl wir uns mitten in der Vorweihnachtszeit befanden, sank bei den Teilnehmern das Stressniveau, ihre Sprache zeugte von zunehmendem Mitgefühl, sie unterstützten einander, empfanden allgemein mehr Freude – und das Leben als Abenteuer.

Patrizia Collard

Das kleine Buch vom achtsamen Leben

10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit

96 pages, pb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com