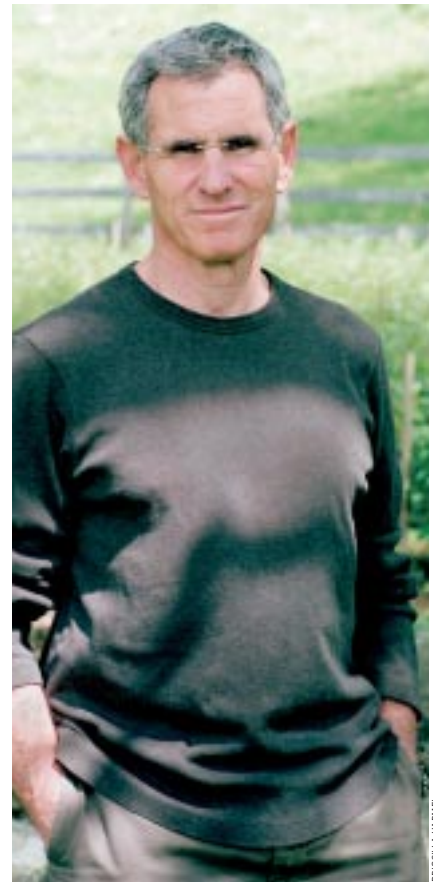


TITEL PORTRÄT

# Der Grenzgänger

Vom Molekularbiologen zum »Meditationsguru« wider Willen: eine Begegnung mit dem Pionier der Achtsamkeitstherapie, Jon Kabat-Zinn.



VON PAOLA EMILIA CICERONE

**A**ls ich Ende der 1970er Jahre anfang mit Meditationstechniken zu arbeiten, erschien die Idee, sie mit der westlichen Schulmedizin zu verbinden, vollkommen abwegig – beinahe lächerlich. Heute sind solche Methoden zumindest in US-amerikanischen Kliniken gang und gäbe. Das hätte ich mir damals nie träumen lassen.«

Mit diesen Worten resümiert Jon Kabat-Zinn die rasante Entwicklung der Medizin in den vergangenen knapp drei Jahrzehnten. Als er 1979 die »Clinic for Stress Reduction« an der University of Massachusetts in Worcester gründete, war dies die erste medizinische Einrichtung des Landes, an der Meditation und Yogaübungen zu Heilzwecken praktiziert wurden. Das therapeutische Potenzial der Achtsamkeit auszuschöpfen, ist bis heute das Ziel des Alternativmediziners Kabat-Zinn geblieben.

1944 als Sohn eines Immunologen in New York geboren, studierte er wie sein

Vater Molekularbiologie – unter anderem bei dem Nobelpreisträger Salvador Luria am renommierten Massachusetts Institute of Technology (MIT). Mit Anfang 30 begann er sich dann für fernöstliche Philosophie und Kultur zu interessieren. Die traditionellen Heilverfahren, die Kabat-Zinn dabei kennen lernte, schienen ihm genau die Lücke zu schließen, die in der Medizin jener Zeit klappte.

## KEINE ESOTERIK, BITTE!

»Als Dozent an der Medizinischen Fakultät begegnete ich oft Patienten mit chronischen Schmerzen, die auf kein Medikament ansprachen. Für diese Menschen gab es damals keine Hilfe«, blickt Kabat-Zinn zurück. Als er seine ersten Meditationsseminare anbot, war er überrascht von der positiven Resonanz. Auch viele Ärzte hätten ihn damals unterstützt. »Vielleicht, weil sich mein Lebenslauf so unesoterisch las.« Der Mann mit dem grau melierten Haar schmunzelt.

Auch später, als er auf Medizin umstapelte, habe man ihm manche Extra-

## KEEP COOL!

**Jon Kabat-Zinn setzt Meditation als Anti-Stress-Training ein und lehrt Achtsamkeit im alltäglichen Leben.**

vaganz durchgehen lassen – so zum Beispiel, dass er seiner Doktorarbeit eine buddhistische Formel voranstellte (»Wer stirbt, bevor er stirbt, kann nicht mehr sterben, wenn er stirbt«). Oder auch, als er neben seinem eigenen Familiennamen noch den seiner Ehefrau Myla Zinn annahm.

Seine Arbeit im Grenzgebiet von Körper und Geist hat Kabat-Zinn berühmt gemacht. Zahlreiche Sachbücher und ein Dokumentarfilm trugen ihren Teil dazu bei, dass er bereits Anfang der 1990er Jahre einem breiten Publikum in den USA zum Begriff wurde. Die Telefone in seiner Klinik standen kaum noch still.

Deren Leitung hat heute Kabat-Zinns Freund und Kollege Saki Santorelli inne. Der Chef selbst widmet sich vorrangig eigenen Kursen in aller Welt, geht auf ▶

▷ Vortragsreisen und knüpft Kontakte zu anderen Forschungseinrichtungen. Seit 1995 leitet Kabat-Zinn zudem das Center for Mindfulness. Wie seine Forscherkollegen Richard Davidson und Daniel Goleman sowie der Dalai-Lama gehört er außerdem zum Vorstand des Mind and Life Institute, das den Dialog zwischen Buddhismus und Wissenschaft fördern will.

Doch bei aller Publicity lässt sich Kabat-Zinn nicht gern als Guru titulieren. »Nach manchen Kursen kommen Teilnehmer zu mir und sagen, ich hätte ihr Leben verändert. Ich erkläre ihnen dann immer, das könnten sie allein von sich aus schaffen.« Für den Erfolg seines Anti-Stress-Programms MBSR hat Kabat-

Zinn eine simple Erklärung: Medizin und Meditation hätten die gleiche Wurzel – beide unternehmen den Versuch, das Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen. Buddhistische Übungen, ob Vipassana oder Zen, hätten ursprünglich doch auch nur dazu gedient, das Geschehen im Kopf aufzuklären. Sie seien jedoch zu einer Zeit entwickelt worden, als es die moderne Wissenschaft eben noch nicht gab. »Meditieren hilft, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, indem wir mit derselben Neugier unser Inneres erkunden wie Forscher die äußere Welt.«

An wissenschaftlichen Untersuchungen, die die Wirkungen der Meditation auf Körper und Geist bestätigen,

herrscht inzwischen kein Mangel mehr. Eine Pionierstudie stammt aus dem Jahr 1988: Kabat-Zinn praktizierte damals mit Patienten, die an Schuppenflechte erkrankt waren und sich einer langwierigen UV-Licht-Therapie unterziehen mussten, eine Reihe einfacher Meditationsübungen. »Wie sich zeigte, genasen die meditierenden Patienten viermal so schnell wie die in der Kontrollgruppe. Auch die Quote der Hauttumoren, eine häufige Nebenwirkung der Bestrahlung, war geringer.«

Normalerweise denkt beim Stichwort Meditation fast jeder an Ruhe und Entspannung. Dabei heiße meditieren doch, die eigene Aufmerksamkeit ganz konzentriert auf einen äußeren oder inneren

## LABSAL FÜR KÖRPER UND GEIST

**MEDITATION IST MEHR ALS BLOSSE ENTSPANNUNG**, schon allein wegen des intensiven Übens, das die meisten Techniken erfordern. Grob unterscheidet man konzentrierte, objektbezogene Meditationsformen, die sich auf einen realen oder imaginären Gegenstand beziehen, und kontemplative Verfahren, die das reine Versenken und »Gewahrsein« im Hier und Jetzt anstreben.

Entgegen einer verbreiteten Ansicht ist Meditation keine Erfindung des fernen Ostens. Auch im Christentum gibt es eine lange Tradition der geistigen Versenkung – die jedoch seit den Mystikern des Mittelalters stetig an Bedeutung verlor. Bei den meisten klinischen Anwendungen spielt der spirituelle Aspekt heute keine Rolle mehr. Als säkulare »Bewusstseinspflege« empfiehlt etwa der Neuropsychologe Thomas Metzinger Meditationsunterricht in der Schule (siehe Gehirn&Geist 6/2006, S. 68). Die bekanntesten Meditationspraktiken sind:

### ZEN- UND BUDDHISTISCHE MEDITATION

Hierzu zählen vor allem die Vipassana, bei der die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem gelenkt wird, und die Shamatha, welche die völlige innere Leere zum Ziel hat. Zen basiert auf der buddhistischen Meditation in Japan: Dabei sitzt man in der Regel auf den Fersen oder mit überkreuzten Beinen. Der Blick ist auf eine weiße Wand oder einen Punkt in der Ferne gerichtet. Verbreitet ist auch die Meditation über einen »Koan« – eine paradoxe Frage.

### HINDUISTISCHE MEDITATION

Die bekannteste Form ist das Raja-Yoga mit Übungen der Atemregulierung und -wahrnehmung (Pranayama) oder der Versenkung. Hinzu kommen häufig Mantra-Wiederholungen und spezielle Handhaltungen (Mudra).

### SUFISCHE MEDITATION

In die islamische Welt fand die Meditation vor allem durch den Su-

fismus Eingang. Bekannteste Ausdrucksform ist der Trancetanz der Derwische.

### CHRISTLICHE MEDITATION

Die christliche Meditation konzentriert sich vor allem auf das Gebet, doch sind einige Praktiken, wie das Beten des Rosenkranzes, auch mit Meditationsformen des Orients vergleichbar.

### TRANSZENDENTALE MEDITATION (TM)

Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Inder Maharishi Mahesh entwickelte Methode nach den Prinzipien der antiken vedischen Tradition. Ziel ist, das eigene Denken in Richtung eines »reinen Bewusstseins« zu überschreiten (transzendieren), häufig durch stilles Wiederholen einfacher Laute und Mantren.

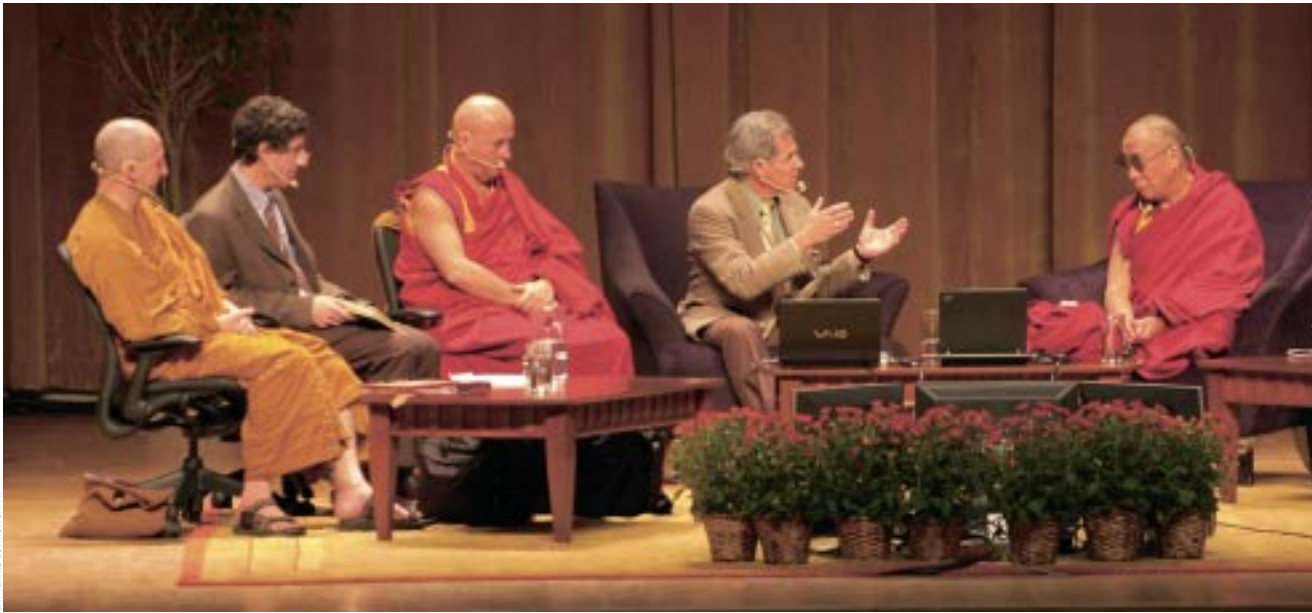
Als wirksame Entspannungsverfahren haben sich bewährt:

### PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Von dem amerikanischen Physiologen und Arzt Edmund Jacobson (1888–1983) entwickeltes Repertoire von knapp 20 Grundübungen, bei denen nach einem festen Schema verschiedene Körpermuskeln mehrere Sekunden lang kontrahiert und anschließend entspannt werden.

### AUTOGENES TRAINING

Anfang der 1930er Jahre entstandene imaginative Methode, bei der man im Sitzen oder Liegen bestimmten Körperempfindungen nachspürt (wie Hitze oder Schwere von Gliedmaßen). Als ihr Erfinder Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) von dem greisen Sigmund Freud über seine Methode befragt wurde: »Sie glauben doch nicht, dass Sie damit heilen können?«, antwortete Schultz gelassen: »Nein, aber ich meine doch, dass man ein paar Hindernisse aus dem Weg räumen kann.«



CATHERINE CUMMINGHAM

Gegenstand zu richten. Und das gelinge meist nur nach langer, geduldiger Geistesarbeit.

»Man kann über Atem meditieren, über ein Körperteil, ein Bild oder ein Mantra – aber auch über ganz alltägliche Sinneserfahrungen. Ziel ist dabei stets, die Deutlichkeit der Wahrnehmung zu erhöhen, wieder »zu Sinnen« zu kommen und ganz im Hier und Jetzt zu sein.« Wer dies lange genug übe, schaffe es meist irgendwann, den freien Fluss der Gedanken urteilsfrei zu beobachten.

»Ich behaupte nicht, dass Meditation den Besuch beim Arzt oder Psychologen ersetzen kann. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass eine wohlwollende und offene Einstellung sich selbst gegenüber großen therapeutischen Nutzen hat«, erklärt Kabat-Zinn.

### SANDKÖRNER WEGBLASEN

»Wir sprechen von Krankheit oft wie von einem konkreten Ding, ohne dass wir wüssten, wovon wir da eigentlich reden. Krankheit hat aber oft keinen eindeutig lokalisierbaren Sitz im Organismus. Sie ist der Sand im Getriebe des Körpers.« Aktuelle Forschungen liefern Kabat-Zinn viele gute Argumente für seine These, dass Achtsamkeitsmeditation tatsächlich manches Sandkorn wegblasen kann.

Erst kürzlich, führt er aus, seien wieder zwei Studien erschienen. Meditieren schützt das Herz-Kreislauf-System: Eine

Studie an über 200 mehrheitlich älteren Bluthochdruckpatienten habe ergeben, dass »Transzendente Meditation« das Risiko eines Herzinfarkts um 23 Prozent senkt. Laut einer anderen Forschergruppe reichten tägliche Meditations-sitzungen von einer halben Stunde aus, um die Beschwerden von Jugendlichen mit Hypertonie zu lindern. Was die wissenschaftlichen Befunde angeht, ist Kabat-Zinn stets auf dem neusten Stand.

Umso mehr wundere ihn die lange verbreitete Skepsis gegenüber achtsamkeitsbasierten Verfahren. Offenbar falle es vielen Zeitgenossen heute immer noch schwer zu glauben, dass Heilung »von innen« – durch geistiges Versenken – möglich sei.

»Meditieren kostet nichts und ist nicht patentierbar. Da mag eine gewisse Zurückhaltung bei Medizinerinnen noch nachvollziehbar sein«, kommentiert Kabat-Zinn. »Doch inzwischen begreifen ja immer mehr Kranke selbst, wie wichtig es ist, die mentalen Ressourcen in den Heilungsprozess einzubeziehen.«

Achtsamkeit als neue Medizin »von unten«? Kabat-Zinn berichtet von Patienten mit chronischen Kopfschmerzen, die häufig seine Klinik aufsuchten. Wer lerne, dem Schmerz urteilsfrei, ohne Angst oder sofortige Abwehrhaltung zu begegnen, der werde seine Beschwerden zwar nicht gleich los. Doch er erlebe sie anders. Und schon die Erfahrung, mit weniger Medikamenten auszukommen,

### SENDUNGSBEWUSST

Wie auf dieser Podiumsdiskussion Ende 2005 wirbt Kabat-Zinn (hier im Gespräch mit dem Dalai-Lama, rechts) für den Dialog.

wirke häufig befreiend – selbst wenn die Beschwerden nicht aus der Welt sind.

Quasi nebenbei lerne mancher Kurs- teilnehmer sich dabei auch selbst besser kennen. »Wir sollten darauf achten, uns und unserer Umgebung aufmerksamer zu begegnen, ohne alles gleich beurteilen zu wollen. Das ist nicht einfach, aber wer es gar nicht erst versucht, dem entgeht unendlich viel.«

PAOLA EMILIA CICERONE ist Wissenschaftsjournalistin.

#### Literaturtipp

Jon Kabat-Zinn hat viele Bücher geschrieben. Zuletzt auf Deutsch erschienen:

Zur Besinnung kommen – Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiburg: Arbor 2006.

#### Weblink

[www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm)

Das Center for Mindfulness an der University of Massachusetts