

Schmerz und Schmerzmeditation

Kann Meditation bei Schmerzen helfen?
Wenn ja, wie?

Elke Popp

Schmerzen sind etwas, was schon jeder einmal erlebt hat. Oder haben Sie noch nie Schmerzen gehabt? Keiner mag Schmerzen, aber Schmerzen kommen ungefragt. Schmerzen sind somit eine allgemeine Erfahrung und tauchen bestimmt in der einen oder anderen Form irgendwann in Ihrem Leben auf. Das persönliche Schmerzerleben ist jedoch bei jedem sehr unterschiedlich. Dies wurzelt in unserer Erziehung und unseren Erlebnissen in der Kindheit. Der eine wird von seiner Mutter ängstlich vor jedem Schmerz behütet und vor evtl. schmerzhaften Erfahrungen ferngehalten. Der andere macht frühzeitig die Erfahrung, dass Stürzen bei zu schnellem Radfahren oder das Herunterfallen von einem Zaun sehr schmerzhaft sein kann.

Im Laufe der Jahre unserer Entwicklung wird der eine mutig und weniger empfindlich und der andere eher ängstlich oder schmerzempfindlicher. Mit Sätzen wie: „Stell dich nicht so an!“ oder „Ein Junge weint nicht!“ werden wir in unserer Kindheit beeinflusst.

Der Schmerz kann sehr wichtig sein, um rechtzeitig Krankheiten zu erkennen, denn es gab wenig Heiler oder Ärzte. Heute gibt es für jedes Weh-Wehchen einen Arzt. Spezialisten schauen sich unsere Schmerzen an, diagnostizieren, heilen, operieren oder stellen ein Rezept aus. Häufig bleibt dabei der Mensch auf der Strecke, und er wird nur noch als Krankheit gesehen, die Galle, der Knochenbruch oder der Blinddarm. Die Erwartung an die Ärzteschaft ist sehr hoch. Was passiert wenn der Arzt uns nicht helfen kann?

Was aber sind Schmerzen? Wie unterscheiden sich akute von chronischen Schmerzen?

Akute Schmerzen

Sie werden ausgelöst durch Erregung der Schmerzfühler bei Verbrennungen, Verletzungen oder akuten Erkrankungen, wie z.B. bei einer Blinddarmentzündung. Diese sind biologisch wichtige Alarmglocken! Ein akuter Schmerz ist in der Regel auf den Ort der Schädigung begrenzt und meist eindeutig lokalisierbar. Das Ausmaß des Schmerzes ist direkt abhängig von der Intensität des Reizes. Meist klingt der Schmerz schnell wieder ab, nach Beseitigung der Schädigung, wie z.B. bei einer Blinddarmoperation.

Schmerzen wollen uns meistens etwas sagen: z.B. Es wird heiß an der Herdplatte, also Finger weg, oder du hast dich am Ellbogen gestoßen, also sei das nächste Mal vorsichtiger oder achtsamer. Kopfschmerzen können bedeuten, du hast nicht genug getrunken heute, oder nach einer durchzechten Nacht, du hast zu viel getrunken!

Bauchschmerzen können bedeuten, du hast zu viel oder zu fett gegessen. Hättest du nur früher aufgehört, also mach es beim nächsten mal besser!

Ein Schmerz kann uns auch sagen, dass ein Gelenk abgenutzt ist, du Muskelkater hast oder einfach nur Ruhe brauchst.

Bei solchen Schmerzen wissen wir meistens, was wir zu tun haben. Aber ist der Schmerz sehr stark und kommt plötzlich, ist dies eindeutig eine Signal- und Warnfunktion. Hier sollte auf einen Arztbesuch nicht verzichtet werden.

Chronische Schmerzen

Ganz anders bei chronischen Schmerzen! Sie sind häufig Begleiterscheinungen bei schweren Grunderkrankungen, wie Rheuma, Osteoporose, chronische Rückenschmerzen und Krebs.

Man spricht vom „chronischen Schmerz“, wenn die Schmerzen länger als 6 Monate dauern oder immer wieder kommen. Hier haben die Schmerzen jedoch keine Warnfunktion mehr, sondern tragen dazu bei, dass sich die Grunderkrankung verschlimmert. Sie werden Teil eines Teufelskreises. So nehmen Patienten mit Rückenschmerzen eine Schonhaltung ein, die ihrerseits die Wirbelsäule durch die Fehllhaltung noch stärker belastet und noch stärkere Schmerzen auslöst.

Chronische Schmerzen prägen den Betroffenen. Schmerzpatienten erleben Angst, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Somit neigen sie zu depressiven Verstimmungen. Schmerzen führen zu Schlafstörungen und Einschränkungen des Sexuallebens. Eine ganze Familie kann von einer Person mit chronischen Schmerzen beeinflusst sein. Der Dauerschmerz wird schließlich Mittelpunkt des gesamten Daseins. Die Betroffenen ziehen sich zurück, schränken Kontakte zu Freunden und Verwandten ein und nehmen an Festen nicht mehr teil. Starke chronische Schmerzen sind für manche schlimmer als der Tod und treibt nach Expertenschätzung alleine in Deutschland mindestens 3000 Menschen jährlich in den Selbstmord.

Mit den Methoden der modernen Medizin lassen sich nach Angaben der Mediziner 95% dieser chronischen Schmerzen lindern, jedoch nicht ganz entfernen.

Was geschieht mit den 5% der Menschen, deren Schmerzen nicht einmal gelindert werden kann? Bei diesen Menschen spricht man von „Schmerzkrankheit“.

Was ist Schmerz?

Schmerz ist nach Definition der „Internationalen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes“, ein „unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben werden.“

Diese Definition beinhaltet, dass jemand auch Schmerzkrank sein kann, ohne dass sich eine körperliche Ursache finden lässt.

Schmerzen sind ein komplexes Phänomen und nicht nur ein körperlicher Vorgang. Emotionale Faktoren spielen bei chronischen Schmerzen eine wichtige Rolle und müssen bei der Behandlung berücksichtigt werden.

Wo beginnt der Schmerz?

Akute und meist auch chronische Schmerzen beginnen mit der Erregung der Nozirezeptoren (Schmerzfühler), die im ganzen Körper verteilt sind und als freie Nervenendigungen im Gewebe, an der Haut und im Körperinneren, am Bewegungsapparat und an den Organen vorhanden sind. Über die Nervenfasern wird der Schmerz zum Rückenmark und über dieses zum Gehirn weitergeleitet. Erst im Gehirn – im Thalamus und in der Hirnrinde – werden die Schmerzen bewusst erlebt und bewertet.

Wie reagiert der Körper auf Schmerzen?

An allen Schaltstellen der Schmerzleitung, vom Rückenmark bis zum Großhirn, gibt es körpereigene Hemmsysteme, deren Aufgabe es ist, überschießende Reaktionen zu verhindern. Über dieses Kontrollsystem werden Empfindungen und die Reaktionsbereitschaft des Körpers reguliert und körpereigene Schmerzmittel (Endorphine oder endogene Opiate) ausgeschüttet, die dem starken Schmerzmittel Morphin ähnlich sind. Diese lindern den Schmerz und werden z.B. beim Sport oder bei Stress verstärkt produziert. Dies erklärt, warum bei Unfällen oft der Schmerz erst registriert wird, wenn der Körper zur Ruhe kommen ist. Jeder kennt Geschichten über Menschen, die in einer Extremsituation anderen Menschen das Leben gerettet haben, obwohl sie selbst schwer verletzt waren.

Was beeinflusst Schmerzen?

Es gibt viele Faktoren, die Schmerzen beeinflussen können. Einer ist z.B. das Klima, so dass an Föntagen oder bei Wetterumschwung Kopf-, Rücken-, Narben- oder Gelenkschmerzen auftreten können. Ein weiterer Faktor sind Belastung oder Beanspruchung, die Schmerzen hervorrufen können. Belastung, Ängste, Sorgen und Stress können Schmerzen erheblich verstärken. Auch wer sich niedergeschlagen und einsam fühlt, empfindet Schmerzen oft als

wesentlich quälender. Ständiger Ärger und Stress am Arbeitsplatz kann die Empfindung, von Schmerzen verstärken.

Über die Psyche lassen sich Schmerzen aber nicht nur verstärken, sondern auch verringern. So wirken Entspannung und psychische Ruhe milder. Ablenkung und Freude lassen Schmerzen zumindest vorübergehend völlig verschwinden. Feiert man ein fröhliches Fest, verspürt man weniger Schmerzen. In Wettkämpfen empfinden Sportler ihre Verletzungen oft erst hinterher.

Wie werden Schmerzen behandelt?

Für die geschätzten sieben bis zehn Millionen Schmerzkranken in Deutschland (ca. 400000 in Österreich und ca. 700000 in der Schweiz) kommt die häufigste Behandlungsart aus der Schulmedizin. Es wird meist eine Kombination von Schmerzmedikamenten zu festgelegten Zeiten über den Tag verabreicht und nicht, wenn der Schmerz zu stark wird. Ende der 60er, Anfang der 70er Jahre entwickelte Cicely Saunders, Ärztin und Gründerin des ersten Hospizes in der Neuzeit, dieses vorbeugende Verfahren. Heute wird es nicht nur bei sterbenden Patienten angewandt, sondern auch in der allgemeinen Schmerztherapie und in der aus der Hospizbewegung hervorgegangenen Palliativmedizin. Leider werden immer noch viele Menschen mit Schmerzmitteln unterversorgt.

Nebenwirkungen werden wissentlich in Kauf genommen, um Schmerzfreiheit zu erreichen.

Manchmal empfiehlt der behandelnde Arzt Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training.

Viele Patienten suchen sich parallel oder nach Beendigung der ärztlichen Behandlung alternative Heilmethoden. Einige haben Erfolg damit, andere nicht. Einige Menschen erfahren Linderung ihrer Beschwerden, aber viele auch nicht. Häufig wird sehr viel Geld für teils obskure Behandlungsmethoden ausgegeben. Ganz zum Schluss heißt es dann häufig: „Sie müssen lernen mit dem Schmerz zu leben“. Wie aber ist dies möglich?

Meditation als Schmerztherapie?

Meditation kann keine Schmerzen entfernen, obwohl es immer wieder vorkommt, dass Menschen dies behaupten. Sicher haben sie Recht, aber man sollte nicht meditieren, um die Schmerzen loszuwerden, sondern mit der Absicht, diese zu beobachten und loszulassen, also zu akzeptieren. Zulassen von Schmerzen können diese verändern, ja verringern und eventuell sogar ganz verschwinden lassen.

Allein der Gedanke an Schmerzen verursacht bei vielen Pein, denn wir haben nie gelernt, uns anders als ablehnend mit ihnen auseinander zu setzen. Diese feindselige Einstellung ist ein großes Hindernis, gerade bei Menschen mit chronischen Schmerzen. Aversion gegen Schmerz ist im Grunde genommen nichts anderes als ein nicht bewusste Ablehnung von Leiden. Leiden, aber

entsteht aus psychischem und emotionalem Schmerz. Es beeinträchtigt unsere Gedanken, unsere Gefühle und auch wie wir einer Erfahrung begegnen, beziehungsweise sie interpretieren.

Dennoch ist Leid etwas Natürliches, und tatsächlich spricht man allgemein vom „Leiden der Menschheit“. Wir sprechen von „unserem Leiden“, von „meinem Schmerz“! Leid ist etwas Universelles, das jeder irgendwann erlebt. So ist es meistens nicht der Schmerz selbst, der das Maß des Leides bestimmt, sondern wie wir ihn sehen und auf ihn reagieren. Mit dem Schmerz umgehen zu lernen, kann kaum ein Arzt oder Therapeut vermitteln.

Viele Menschen finden erst nach einem langen Leidensweg den Weg zur Meditation.

Für den Umgang mit Schmerzen, bietet die buddhistische Meditation Hilfe an, durch die der Schmerzpatient lernt, eine andere Einstellung zum Schmerz zu erhalten und so Schmerzlinderung erfährt. Buddha selbst wurde 84 Jahre alt und litt an starken Rückenschmerzen. Besonders gegen Ende seines Lebens musste er starke körperliche Schmerzen ertragen. Er nahm sie an, ohne zu klagen und ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Er akzeptierte sie als Teil des Lebens. Buddha empfahl die Meditation allen Menschen, besonders jedoch einigen kranken Mönchen, Nonnen oder Laien, und einige von ihnen wurden geheilt, andere starben friedlich, indem sie ihre Krankheit und ihren Schmerz einfach so wie sie waren akzeptierten. Texte darüber kann man in den Lehrredensammlungen nachlesen. Buddha hinterließ uns genaue Meditationsanweisungen, die heute noch, 2500 Jahre nach seinem Tod, praktiziert werden. Fast alle buddhistischen Meditationslehrer haben sich mit dem Thema Schmerz beschäftigt, darüber geschrieben oder Vorträge zu diesem Thema gehalten. So findet man in fast allen Meditationsbüchern ein Kapitel oder einen Abschnitt über Schmerz.

Die praktische Anwendung der Meditation bei Schmerzen

Für viele Menschen ist es nicht nachvollziehbar, warum sie sich in der Meditation mit ihren Schmerzen beschäftigen sollen, wo sie sich doch so sehnlichst wünschen, dass sie weggehen sollen. In verschiedenen Studien wurde jedoch nachgewiesen, dass Menschen, die regelmäßig Meditation üben, eine effektive Schmerzlinderung erfahren, wenn der Patient sich hinein entspannt, anstatt den Schmerz zu ignorieren, sich abzulenken, sie einfach zu ertragen oder gegen sie aufzulehnen. Im Vergleich zu anderen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder transzentale Meditation, waren die Teilnehmer erfolgreicher und 95% übten nach 5 Jahren noch die jeweils erlernte Meditationsart. Voraussetzung ist das regelmäßige Üben von täglich 30 bis 45 Minuten. Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich die Technik leichter in Gruppen erlernen lässt. Ziel der Übung ist es, die Meditation alleine und jederzeit anwenden zu können. Ein Meditationskurs dauert 5 bis 10 Tage, oder über einen längeren Zeit einmal pro Woche.

Die Kursteilnehmer sollen lernen, dass sie nicht nur aus Schmerzen bestehen. Sie sollen lernen, dass sie ein Mensch sind mit verschiedenen Empfindungen und Emotionen. Schmerzen verändern sich, bleiben also nie gleich, wie alles im Leben. Meditierende können feststellen, dass es Stellen im Körper gibt, wo keine Schmerzen sind. So können sie lernen, wieder Aktivitäten durchzuführen, die sie sich früher nie zugetraut hätte. Sie können ihre Einstellung zum Schmerz ändern, ihn nicht mehr als Feind sehen und das Dasein akzeptieren lernen. Das Gefühl von Versagen und Minderwertigkeitsgefühle werden reduziert. Ein Maß von Selbstbewusstsein kann sich entwickeln. Durch Meditation können tiefgreifende Veränderungen entstehen.

Wie meditiert man?

Es gibt sehr viele Meditationsobjekte, auf die man seine Aufmerksamkeit richten kann. Die einfachste und wohl effektivste Art für Anfänger ist die Betrachtung des Atems.

Warum wird gerade der Atem betrachtet?

Der Atem ist ein neutrales Objekt, weder hassen noch lieben wir ihn. Seit Jahrhunderten ist er als Meditationsobjekt erprobt. Den Atem haben wir immer bei uns, egal ob wir zu Hause, auf der Arbeit oder bei einem Spaziergang sind. Den meisten Menschen ist dies nicht bewusst. Sobald wir keinen Atem mehr haben, bedeutet dies für uns den Tod.

Den Atem benutzen wir als Anker, um immer wieder zurück in die Gegenwart zu kommen. Wir versuchen, unsere Achtsamkeit im Hier und Jetzt zu halten, dabei alles zu beobachten und zu akzeptieren, was geschieht, seien es angenehme, unangenehme oder neutrale Gedanken aus der Vergangenheit oder der Zukunft, Emotionen und Empfindungen.

Die Körperstelle, an der der Atem beobachtet werden kann, ist die Nasenspitze, an der das Herein- und Herausströmen des Atems fühlbar ist, oder die Bauchdecke, wo wir das Heben und Senken der Bauchdecke beobachten. Der Atem soll nicht beeinflusst werden, sondern einfach so fließen, wie er gerade ist, sei er schnell oder langsam, flach oder tief.

Das Ziel dieser Achtsamkeitsübung ist es, die Achtsamkeit auch in den Alltag zu bringen. Die Meditation sollte im Sitzen erfolgen, sei es auf einem Kissen, einem Meditationsbänkchen oder auf einem Stuhl, immer mit geradem Rücken. Schmerzpatienten haben häufig starke Schmerzen in diesen Positionen oder können sie aus medizinischen Gründen nicht ausführen. In einem solchen Fall ist es möglich, auch im Liegen, Stehen oder Gehen zu üben. Bei der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit anstatt auf den Atem, auf die Füße gerichtet oder besser noch auf die Fußsohlen.

Eine weitere und für Schmerzpatienten sehr hilfreiche Form der Meditation ist der Bodyscan oder das Stück für Stück beobachten des Körper. Dabei bringt man die Achtsamkeit, in einer festgelegte Reihenfolge von Körperteil zu Körperteil. In jedem Abschnitt wird beobachtet, wie das Körperteil sich anfühlt,

wo welche Empfindungen sind und welche Auswirkungen diese auf unsere Gedanken, haben. Diese Meditation wird meistens im Liegen durchgeführt. Sie können jedoch auch andere Positionen einnehmen.

Um Erfolge, egal mit welcher Meditationsmethode zu erzielen, sollten Sie regelmäßig üben. Fünf bis zehn Minuten täglich sind besser, als einmal eine Stunde in der Woche. Versuchen Sie, die Zeiten langsam nach Ihrem Können bis zu einer Stunde zu steigen.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Einstellung zur Meditation, um eventuellen Fehlern vorzubeugen:

- Erwarten Sie nichts. Setzen Sie sich zurück und sehen Sie was passiert.
- Erzwingen Sie nichts und machen Sie keine großen übertriebenen Anstrengungen
- Beeilen Sie sich nicht. Es gibt keinen Grund zur Eile, nehmen Sie sich Zeit. Geduld ist hier gefragt.
- Hängen Sie an nichts und weisen Sie nichts zurück. Lassen Sie kommen, was kommt, und stellen Sie sich darauf ein, was immer es auch sei.
- Lassen Sie los, werden Sie locker und entspannt.
- Nehmen Sie alles an, was auftritt. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle und Erfahrungen, auch wenn sie unangenehm sind.
- Gehen Sie sanft mit sich um.
- Erforschen Sie sich selbst.
- Vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Jeder Mensch hat seine eigenen persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse, die sein Leben geprägt haben.

Meditation ist keine Entspannungstechnik, keine Psychotherapie oder das Haben wollen von schönen angenehmen Erlebnissen oder Bildern, sondern ein absichtliches Hinwenden zur Erfahrung im Körper und im Geist von Moment zu Moment.

Drei Arten von Schmerzmeditationen

1. Entspannen

Wenn Sie beim Betrachten des Körpers auf einen besonders intensiven Schmerz oder ein besonders großes Unbehagen stoßen, behandeln Sie diese Körperstelle nicht anders als jede andere auch. Atmen Sie durch sie hindurch und lassen Sie furchtlos jede neu entstehende Empfindung zu. Öffnen sie sich ihr und beobachten Sie diese. Bei jedem Atemzug entspannen Sie sich völlig. Spüren Sie, wie die Muskeln weich und locker werden. Erst um den Schmerz herum und dann mitten im Schmerz selbst. Wenn Sie völlig entspannt sind, lassen Sie diesen Bereich ganz bewusst los. Verharren Sie einen Moment in dem Gefühl des Wohlbehagens, der Ruhe und Stille.

Auch wenn der Schmerz wieder auftritt oder gar stärker wird, gehen Sie trotzdem zur nächsten Körperstelle weiter oder zum Atem zurück. Widmen Sie allem was auftritt, die gleiche ungeteilte Aufmerksamkeit, wie zuvor der schmerzenden Körperregion. Wenn der Schmerz zu stark wird, dass es Ihnen

unmöglich ist, die Aufmerksamkeit in eine andere Körperregion oder den Atem zu lenken, beenden Sie die Übung. In diesem Fall ist es möglich, die Aufmerksamkeit direkt auf den Schmerz zu lenken, wie nachfolgend beschrieben.

2. Aufmerksamkeit auf den Schmerz lenken

Versuchen Sie dabei die Aufmerksamkeit direkt auf den Schmerz zu lenken, indem Sie mit sanfter Bestimmtheit, in den Schmerz hineinatmen, egal wie schlimm er sich anfühlt. Dieser Schmerz ist nichts anderes als die überwältigende Erfahrung des Augenblicks, und darum sollten Sie versuchen, sich mit ihm auszusöhnen.

Bei so naher „Tuchföhlung“ kann es einem schon mal etwas mulmig werden, aber auch das ist nur ein Gedanke, ein Impuls. Sie sollten wissen, dass die Übung der Achtsamkeit oder Meditation keine kämpferische Auseinandersetzung, kein Kräfte messen zwischen ihnen und dem Schmerz ist. Wichtig ist die Entschlossenheit, psychisches Unbehagen, Schmerzen, Erregung usw. fortwährend und unbeteiligt zu beobachten, und zwar, um etwas über den Schmerz herauszufinden, nicht, um vor ihm davonzulaufen oder ihn loszuwerden. Wenn Sie sich dies im Augenblick des Schmerzes vergegenwärtigen, können Sie auch nur ein oder zwei Atemzüge lang inmitten des Schmerzes ruhig bleiben.

3. Emotionen und Empfindungen beobachten

Eine weitere Methode im Umgang mit Schmerzen ist es, sich der Gedanken und Geföhle, die im Zusammenhang damit entstehen, bewusst zu werden. Sie entstehen und verschwinden wieder. Kommentare, Urteile, Reaktionen, Wünsche und Sätze wie: „Das halte ich nicht länger aus.“ oder „Es ist alles so hoffnungslos.“ tauchen auf. Oft sind sie schlimmer als die Schmerzen selbst, aber sie sind nicht der Schmerz! Nicht nur sind diese Gedanken nicht der Schmerz, sie sind auch nicht Sie! Meistens sind sie nicht einmal besonders genau. Sie sind vielmehr undifferenzierte Gedanken des Geistes, der nicht willens ist, Schmerzen zu akzeptieren. Wenn wir erkennen, dass erst die enorme Angst vor den Schmerzen diese so stark werden lässt, dann wird uns bewusst, dass wir Empfindungen nicht in ihrer reinen Form erleben, sondern immer vermischt mit verschiedenen Gedanken über Empfindungen. Gedanken, die letztlich nutzlos sind, weil sie die wirklichen Empfindungen überlagern und verfälschen. So begreifen wir auch, dass sie im Fall von Schmerzen alles nur verschlimmern. Unser Vernunftdenken teilt alle Erfahrungen, die wir machen, in gute und schlechte ein, und sein Einteilungskriterium ist, ob wir etwas mögen oder nicht. Also besonders Erfahrungen, die man nicht mag, werden nicht zugelassen. Nicht Sie sind es, die die Empfindungen nicht akzeptieren, sondern Ihr Verstand.

Diese Erkenntnis erlaubt es Ihnen, mit dem Schmerz anders als bisher umzugehen

Meditation bedeutet:

Sich einzulassen auf die momentane Situation, Akzeptanz und Beobachten des Augenblicks, also des Hier und Jetzt. Suchen Sie sich einen Lehrer oder Kursleiter, der Ihnen hilft, die oben genannten Möglichkeiten einzuüben, damit sie alleine und selbständig weiterüben können. Sie benötigen einige Zeit, um die Technik zu lernen. Begonnen wird mit der Beobachtung des Atems, dann aller Emotionen und Empfindungen, die auftreten. Wenn Sie zur Schmerzmeditation übergehen, können Sie erst eine Art dieser drei Formen üben, alle drei, eine nacheinander oder nur mit einer dieser Möglichkeiten, mit der Sie klar kommen oder die Ihnen in diesem Moment zusagt. Grundsätzlich sind es Methoden aus der Vipassanameditation, oder auch Achtsamkeitsmeditation genannt.

Lernen Sie auf eine andere ungewohnte Weise mit sich selbst umzugehen, sich zu beobachten, sich zu verstehen und auch etwas Gutes für sich zu tun. Viele Menschen haben so einen Weg gefunden, mit ihrem Schmerz zu leben. Alleine durch Änderung ihrer Einstellung gegenüber Schmerzen, ist es ihnen gelungen, eine größere Lebensqualität zu entwickeln und wieder Dinge zu tun, die sie sich vorher nicht mehr zugetraut haben.

Wichtig: Heilung und Wachstum benötigen Zeit!

Die Meditation muss über Wochen, Monate und Jahre hinweg stabiler und tiefer werden. Wenn Sie Schmerzen über viele Jahre hinweg hatten, seien Sie offen für alles was geschieht und lassen Sie Ihre Vorstellungen und Erwartungen, dass die Schmerzen nun innerhalb einiger Tage oder Wochen verschwinden, nur weil Sie begonnen haben zu meditieren, einfach los.

Für Meditierende ist wichtig zu wissen, wie erfahrene Meditationslehrer immer wieder betonen, dass Schmerzen, die Sie schon mit in eine Meditation nehmen, nicht aussitzen sollen, d.h. nicht mit aller Gewalt bis zum Ende der Meditationszeit ruhig sitzen zu bleiben. Wird der Schmerz zu stark, sollten Sie die Position ändern. Aber Schmerzen, die in der Meditation entstehen, sollten auch in der Meditation ausgesessen werden, also nicht bewegen oder aufstehen. Wenn Sie sich bewegen, tun Sie dies ganz bewusst und sehr langsam, damit Ihre Achtsamkeit nicht verloren geht. Meditieren Sie niemals länger als zwei Stunden. Längere Sitzungen sollten Sie nur unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers machen, der individuell auf Ihre Situation eingehen kann. So gibt es in Burma die Meditationsmethode nach Pa Auk, die bekannt dafür ist, dass dort Menschen mit Krebs stundenlange Meditationssitzungen betreiben und geheilt aufstehen. Diese Menschen werden von langjährig erfahrenen Meditationslehrern begleitet, die jedem einzelnen individuelle Anleitungen geben.

Ein etwas anderer Blick auf den Schmerz

Auf das Thema Schmerz kann man auch anders schauen. Im Buddhismus ist die Beschäftigung mit dem Thema Alter, Krankheit und Tod ein fester Bestandteil der Lehre. In der Meditation und auch beim Studium der Texte, beschäftigt sich jeder Buddhist zwangsläufig mit den Thema Leid, wie Leid entsteht, wie man dieses Leid überwinden kann und dem Weg der zur Leidensüberwindung führt. Dies wird in den sog. „vier edlen Wahrheiten“ beschrieben, die den Kern der Buddhalehre darstellen.

Deshalb ist für viele Buddhisten das Thema Schmerz kein neues Thema, sondern ein alt vertrautes, das in die tägliche Praxis mit einbezogen wird. Natürlich haben auch Buddhisten Schmerzen, so wie Buddha auch Schmerzen hatte, aber sie beziehen ihn in ihre täglich Meditation mit ein und erforschen ihn. Die Beschäftigung mit der Vergänglichkeit hilft, nicht nur die Einstellung zum Schmerz zu ändern, sondern auch die Vergänglichkeit des Lebens, ja aller Dinge zu betrachten. Alles kommt und geht, alles ist ständig in Veränderung begriffen. Es gibt Situationen, die wir nicht ändern können, sei es eine Krankheit oder ein Autounfall, sei es Schmerz. Aber das Leiden, das daraus entsteht können wir beeinflussen. Die Krankheit oder den Unfall können wir uns nicht aussuchen, aber den Umgang und die Auswirkungen, durch unser Denken, Fühlen und Handeln hat, können wir verändern. Wenn Sie dies verstehen lernen, verstehen Sie das Prinzip von Ursache und Wirkung. Alles ist miteinander verbunden: „Ursache und Wirkung“

Schmerzen, besonders chronische Schmerzen können aus buddhistischer Sicht auch karmisch bedingt sein. Kamma (Pali) oder auch Karma(Sanskrit) bedeutet wörtlich Wirken oder Tat. All unsere Taten, Handlungen und Gedanken haben Einfluss auf unser Leben. Positive Taten, sind Handlungen, die eine positive Auswirkung auf unser jetziges oder späteres Leben haben. Negative Taten, sind Handlungen, die eine negative Auswirkung auf unser jetziges oder späteres Leben haben. Diese Wirkung kann sofort eintreten oder auch erst Wochen, Monate oder Jahre später, sogar erst in einer späteren Existenz.

Buddhisten glauben an den Kreislauf der Wiedergeburt. Beeinflusst kann das jetzige und das zukünftige Leben werden, durch unser Verhalten. Sehr starke Schmerzen können aus einer vorherigen Existenz stammen oder auch in diesem Leben angesammelt worden sein. Deshalb besteht die Möglichkeit, sie in unserem jetzigen Leben zu bearbeiten. Manchmal sind diese Schmerzen jedoch so stark, dass sie uns weiter in die nächste Existenz begleiten und dort erneut die Möglichkeit besteht, mit ihnen zu Arbeiten und sie ganz aufzulösen. Dies liegt an der Stärke und der Art des jeweiligen Kamma.

Grundsätzlich können Schmerzen im Hier und Jetzt aufgelöst werden, ohne dass sie genau wissen, was die Ursache oder der Grund für diesen Schmerz war. Also fangen Sie jetzt an, daran zu arbeiten.

Schmerzen sind eine Herausforderung.

Buchempfehlungen:

- Mahathera Henepola Gunaratana: Praxis der Achtsamkeit
Eine Einführung in die Vipassana-Meditation
Werner Kristkeitz Verlag ISBN 3-921508-77-0
- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation – Das große Buch der
Selbstheilung
O.W.Barth Verlag ISBN 3-502-62332-5
- Dr. med. Wolfgang Sattler: Wege aus der Schmerzkrankheit
Kneipp-Verlag ISBN 3-902191-59-7
- Stephen Levine: Sein lassen – Heilung im Leben und im Sterben
Context Verlag ISBN 3-926257-14-8
- Nyanatiloka: Das Wort des Buddha
Verlag Beyerlein & Steinschulte ISBN 9-931095-08-8