

Sieben Prinzipien, Haltungen und Einstellungen, um mit Schmerzen zu arbeiten von Jon Kabat-Zinn

1. Ganz gleich wie krank und verletzt Du sein magst: es ist auf jeden Fall mehr richtig und in Ordnung mit Dir als falsch! Wir können unsere inneren Ressourcen aktivieren und damit die Qualität unseres täglichen Lebens verbessern.
2. Eine dieser Ressourcen ist die enorme, heilsame Kraft des gegenwärtigen Augenblicks. Im gegenwärtigen Moment zu sein kann herausfordernd sein. Es ist dies aber der einzige Moment, den wir zum Leben wirklich haben.
3. Wir sind aber gerade dann nicht gerne im gegenwärtigen Augenblick, wenn wir das, was geschieht, nicht mögen, d.h. wenn die Dinge anders sind, als wir sie haben wollen.
4. Wenn unsere Erfahrungen unangenehm oder schmerzhaft sind, dann reagieren wir darauf gewohnheitsmäßig entweder damit, uns abzuwenden oder wir sind in der Situation vollkommen gefangen und fühlen uns als Opfer. Wir benutzen Bewältigungsstrategien, die langfristig nicht funktionieren und unserer Gesundheit schaden, so wie übermäßiger Alkoholkonsum, Drogen, Wut, Rückzug...
5. Es gibt noch einen anderen Weg, um mit schmerzhaften Erfahrungen umzugehen. Dieser dritte Weg bedeutet, sich der unangenehmen Erfahrung zuzuwenden. Dies ist der achtsame Weg, auf dem wir neue Optionen für unsere Erfahrung und neue Sichtweisen entdecken. Auf diese Weise kultivieren wir Resilienz, eine innere Stärke ...
6. Wir begegnen unserer Erfahrung von Augenblick zu Augenblick mit Freundlichkeit. Das Potential hierfür ist bereits in jedem von uns vorhanden. Im Laufe der Zeit wird diese Freundlichkeit immer mehr zu unserem „Default Modus“ statt der gewohnheitsmäßigen emotionalen Reaktivität im Angesicht von Schmerzen (Stress).
7. Es geht nicht um Kontrolle oder um das Loswerden von irgendetwas. Es geht nur darum, einen Augenblick still zu sitzen oder zu liegen und mit den Dingen, die da gerade da sind, zu sein. Dieser Zustand wird als „Nicht Tun“ bezeichnet. Unser Wunsch, einen Zustand zu korrigieren oder zu verbessern führt häufig lediglich dazu, dass der Zustand sich verhärtet und länger anhält.

Frage:

Hat Dein Bewusstsein Schmerzen, wenn Du Schmerzen hast?

Oder:

Hat Dein Bewusstsein Angst, wenn Du Angst hast?