



Gesund durch Meditation

Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR

Wer sich mit dem Thema Achtsamkeit und Meditation auseinandersetzen möchte, gewinnt mit diesem Buch einen umfassenden Einblick und findet sehr viele und gut verständliche Erklärungen. Es ist ein vollständiges Grundlagenwerk. In die Neuausgabe von 2013 fließt der über dreißig Jahre lang gesammelte Erfahrungsschatz des Autors mit ein. Jon Kabat Zinn lehrt Achtsamkeitsmeditation. 1979 hat er die Stress Reduction Clinic in Massachusetts gegründet. Dort wird die MBSR-Methode (mindfulness-based stress reduction), ein Achtsamkeitstraining über acht Wochen, angeboten. Dieses Training wird im Buch ausführlich dargestellt. Das Vorwort und die Einführung vom Buch finde ich etwas langatmig, aber wenn es im ersten Teil mit der Übung der Achtsamkeit losgeht, wird es sehr konkret. Mir gefällt dabei der Realismus in der Anleitung: „*Sie müssen es nicht gern tun, Sie müssen es einfach tun.*“ „*...kommt es erst nach Wochen der Übung zu ein wenig Entspannung...*“ Es werden viele Erkenntnisse vermittelt – warum man z. B. am besten mit der Bauchatmung anfängt oder sich aufrecht hinsetzt, was formale oder nichtformale Meditation ist. Man lernt Schritt für Schritt wie man durch Meditation, Atem- und Yogaübungen seine Achtsamkeit trainieren kann.

Im zweiten Teil geht es allgemein „über Gott und die Welt“. War man im ersten Teil mit sich und der Meditationspraxis beschäftigt, öffnet sich jetzt der Blick auf die Dinge um einen herum. Und Jon Kabat Zinn schafft es, durch ein kleines praktisches Experiment zu zeigen, wie eingeschränkt man die Dinge um sich herum wahrnimmt (das Neun-Punkte-Problem). Es folgen fundierte Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Gedanken über die Konsequenzen, die sich aus diesem Wissen für unsere Gesundheit ergeben können. Das Verständnis der Meditationspraxis wird erweitert.

Teil drei und vier sind sehr interessante Exkurse über Stress und Schmerz. Dabei erhält man wieder fundierte Erkenntnisse, aber auch Anleitung für die Praxis mit vielen lebensnahen Beispielen. Das abschließende Kapitel fünf begleitet einen in den Alltag hinein, der nach dem Übungsprogramm kommt. Dabei werden nochmal die grundlegenden Dinge zusammengefasst und verankert.

Ich kann jedem das Buch empfehlen, der schon etwas meditiert hat, tiefer einsteigen will und mehr Hintergrundinformationen darüber möchte. Dabei ist es für einen interessierten Anwender ebenso hilfreich wie für einen Anleiter. Mit 435 Seiten ist es schon sehr ausführlich, aber leicht zu lesen.

Jutta Moennich



Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Jon Kabat-Zinn.

Knauer Mens Sana, München, 2013. Taschenbuch

ISBN: 978-3-426-87568-1.

12,99 Euro

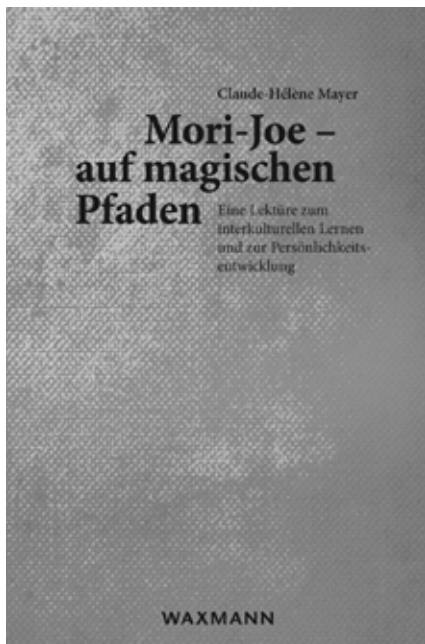
Mori Joe – auf magischen Pfaden

Eine Lektüre zum interkulturellen Lernen und zur Persönlichkeitsentwicklung

Das vorliegende praktische Taschenbuch ist eine berührende, persönliche Geschichte der Autorin, die den Leser auf eine einfühlsame und witzige Art und Weise zugleich in die afrikanische Welt entführt. Erzählt wird aus der Perspektive des vierzehnjährigen Mädchens Mori Joe, das sowohl die deutsche, als auch die afrikanische Kultur in sich vereint. Viele Jahre verbrachte sie in Deutschland und musste von Anfang an lernen, widersprüchliche Verhaltensweisen ihrer Mitmenschen aus ihrer nahen und fernen Umgebung als gegeben hinzunehmen. Sie führt ein glückliches, zufriedenes Leben – und doch muss sie eines Tages Deutschland für einige

Zeit verlassen, weil ihre Familie beschlossen hat, nach Südafrika zu ziehen. Ihren Vater zieht es zurück in die alte Heimat. Die Reise ins abenteuerliche, neue Leben beginnt – sowohl äußerlich, als auch innerlich.

Beginnend mit dem Abschied in Deutschland und dem mehrstündigen Flug nach Südafrika wird der Leser durch eine sehr detaillierte, blumige Beschreibung der Gefühle Mori Joes in eine neue, unbekannte Welt eingeführt. Er nimmt fast selbstverständlich die Beobachterperspektive ein und erhält den Eindruck, selbst Teil der Familie zu sein. Beim Lesen kann man sich die wild wachsenden



Mori Joe – auf magischen Pfaden. Eine Lektüre zum interkulturellen Lernen und zur Persönlichkeitsentwicklung. Claude - Hélène Mayer, Münster, New York.

Waxmann Verlag GmbH, Münster / New York. Illustrationen: Jörg Plannerer.

128 Seiten, broschiert, 12,40 Euro
ISBN 978-3-8309-3109-6

Locken von Mori Joe (als Indikator ihrer Stimmungen) sehr gut vorstellen, die fast erdrückend herzliche Umarmung von „Big Mama“ bei der Begrüßung ebenfalls und auch die faszinierenden Astralreisen sind – selbst für einen fachfremden Leser – so feinfühlig, interessant und detailliert dargestellt, dass man immer mehr erfahren möchte. Mori Joe ist sehr schlau, sensibel und eine sehr gute Beobachterin. Sie hinterfragt daher alles. Als Vertreterin einer interpersonalen und interkulturellen Vielfalt in der Wirklichkeit, und als auserwählte „Mittlerin zwischen den Kulturen“ darf sie den Weg „Indlovu“ gehen, um ihrer Aufgabe gerecht zu werden.

Um sich zwischen den einzelnen Ebenen – einerseits der realen Welt und andererseits einer tiefergehenden, psychologisch geistigen Welt (das Unbewusste, das Seelenleben eines Menschen) bewegen zu können – bedient sich die Autorin, die u. a. ausgebildete Psychologin ist, verschiedener Symbole und Stilmittel: Über

die Astralreisen, die Mori Joe häufig noch ungesteuert erlebt, ist es möglich, aus verschiedenen Blickwinkeln die inneren Eindrücke des jungen Mädchens nachzuvollziehen. Außerdem ist dies eine besondere Fähigkeit, die nicht jeder Mensch besitzt: Mori Joe sieht nicht einfach nur die Dinge wie sie (scheinbar) im Leben sind – sie sieht durch sie und durch die Menschen, die ihr begegnen, hindurch. Über das „innere Auge“ lernt Mori Joe, welche Werte im Leben wirklich wichtig sind. Ohne Raum- und Zeitgefühl ist es ihr möglich, zu erfahren, dass es bei (interkulturellen) Begegnungen und für das allgemeine Zusammenleben keinerlei Bedeutung hat, welche Hautfarbe ein Mensch besitzt, woher er stammt, welche Sprache er spricht. Begegnet man einer fremden Person mit diesem liebevoll sehenden, inneren Auge, so wird man an ihr nichts Falsches finden.

Hauptsächlich mittels dieser Astralreisen ist es möglich, einen indirekten Kulturvergleich zwischen Deutschland und Südafrika vorzunehmen. Zugleich ist das Buch mit unzähligen, wunderbaren (afrikanischen) Lebensweisheiten bestückt, die sehr zum Nachdenken anregen und im besten Fall jedem Leser im Gedächtnis bleiben.

Als weiteres Stilmittel bedient sich die Verfasserin des Elefanten: Es ist nicht nur ein traditionelles Tier der (Süd-)Afrikanischen Kultur: Der Elefant vereint in sich ebenfalls mehrere, scheinbar widersprüchliche Eigenschaften: Äußerlich ist er groß, schwer, rau und robust – aber innerlich sehr empfindsam, mit einem sehr guten, aufmerksamen und langen Gedächtnis. Der Elefant wird zu Recht als starkes Symbol der Weisheit und Beständigkeit verwendet. Über das Elefantenauge gelangt Mori Joe stets zum Pfad des Indlovu, wird an besonders stark energetischen, magischen Orten „angerufen“, um endlich ihre Aufgabe zu erfahren und diese in ihrem jetzigen Leben zu erfüllen.

Diese großartige, in vielen persönlichen Details verpackte Geschichte eignet sich sehr gut beispielsweise für eine Einführung in die Themenbereiche „Interkulturalität“, „Kulturvergleich“, „Kulturelle

Vielfalt“, „Migration“, „Transkulturalität“ und „innere Zerrissenheit“ sowohl im Schulbereich (ab Sekundarstufe II), als auch im Hochschulbereich. Auch für den privaten Gebrauch ist die vorliegende Lektüre für jeden sehr zu empfehlen, der sich für andere Kulturen (insbesondere für die afrikanische Kultur) interessiert. Der Leser erfährt nicht nur einen Teil der individuellen Lebensgeschichte Mori Joes, sondern wird einfühlsam darauf aufmerksam gemacht, dass kulturelle Unterschiede zwischen den Menschen nicht unbedingt zu negativen Emotionen führen müssen und konfliktbehaftet sind, sondern vor allem sehr bereichernd für beide Seiten sein können. Er lernt, wie sich Menschen fühlen, die mehrere kulturelle Eigenschaften in sich vereinen und häufig nicht nur mit sich selbst im inneren Konflikt stehen, weil sie ihre Zugehörigkeit erst finden müssen, sondern auch, wie schmerzlich es mitunter ist, von anderen als Außenseiter behandelt zu werden, obwohl man in derselben Kultur aufgewachsen ist und nur äußerlich „anders“ ist. Vielleicht sollte sich spätestens am Ende dieser Lektüre jeder Leser die Frage stellen, warum ein „Andersein“ von anderen Personen grundsätzlich nicht als etwas Positives betrachtet werden kann?

Jede Handlung in den einzelnen Kapiteln wird durch passende, skizzenhafte Zeichnungen (überwiegend schwarz-weiß) von Jörg Plannerer untermauert.

Melanie Bärsch, M.A., Europa –
Universität Viadrina Frankfurt (Oder),
Fakultät für Kulturwissenschaften, LS für
Sprachgebrauch und Therapeutische
Kommunikation Prof. Dr. H. Schröder



Impressum

DER MENSCH – Zeitschrift für Salutogenese
und anthropologische Medizin
Herausgegeben von dem Dachverband
Salutogenese (DachS)
(ehemals APAM e.V. Akademie für
Patientenzentrierte Medizin).

Spendenkonto des DachS:

IBAN: DE45 2509 0500 0000 9219 71
BIC: GENODEF1509
Der Dachverband Salutogenese ist Mitglied im
Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Redaktion:

Jola Horschig
Bahnhofstr. 2
31832 Springe
Tel. 0 50 41 / 80 27 74
eMail: horschig@jola-horschig.de

Verantwortliche Herausgeber:

Theodor D. Petzold (V.i.S.d.P.)
Zentrum für Salutogenese,
Barfüßerkloster 10
37581 Bad Gandersheim
Tel. 0 53 82 / 95 54 730
eMail: info@salutogenese-zentrum.de

Dr. disc. pol. Ottomar Bahrs
Universität Göttingen
Institut für Medizinische Psychologie
und Medizinische Soziologie
Waldweg 37 a,
37073 Göttingen
Tel. 05 51 / 39 81 95
eMail: obahrs@gwdg.de

Verlag: Verlag Gesunde Entwicklung,
Bad Gandersheim,
eMail: verlag@gesunde-entwicklung.de

Layout: Stefanie Klemp, Dresden

Druck: Pressel Druck

Auflage: 500 sowie als E-Journal abrufbar unter
www.salutogenese-dachverband.de

Erscheinungsweise: 2x pro Jahr
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die
Meinung des Autors / der Autorin wieder, nicht
unbedingt die der Herausgeber/Redaktion.

ISSN 1862-5266

Einzelpreis: **7,00 €**

Jahresabo: **15,00 €** (inkl. Versand)