

Rezensionen von Buchtips.net

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation

Buchinfos

Verlag: [Droemer Knaur \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-426-29193-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 48,00 Euro (Stand: 21. August 2025)

Die Praxis der Achtsamkeit

Jon Kabat-Zinn, mittlerweile emeritierter Professor der Medizin, hat als 'Lebenswerk' die von ihm entfaltete Methode des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) entwickelt und zu diesem Thema, allgemein unter dem Begriff 'Achtsamkeit' in immer breiteren Kreisen bekannt und adaptiert, eine Vielzahl von Veröffentlichungen bereits vorgelegt.

'Gesund durch Meditation' kann in diesem Reigen an Veröffentlichungen zu Recht als 'Grundlagenwerk' betrachtet werden, denn auf den knapp 600 Seiten des Buches legt Kabat-Zinn, in erster Auflage bereits 1990, in gewohnter Ruhe und Gründlichkeit eine umfassende Darstellung, aber auch ein intensives Übungsprogramm seiner Methode vor. Eine Methode, die mittlerweile in vielfacher Form in medizinischer und psychotherapeutischer Arbeit mit aufgenommen wird und die als Schlagwort der 'Achtsamkeit' durchaus Eingang in auch alltägliche Betrachtungen und Haltungen findet.

Im Kern besteht diese, vielfach mit Erfolg erprobte, Methode aus einer Verbindung von alten und tradierten Meditationsübungen, die durch ihre Zusammenstellung und in Teilen neue Interpretationen zur konzentrierten Beruhigung, Reduzierung von Stress, Förderung der Gesundheit (und der Lebensfreude), sogar zur Stärkung des Immunsystems führen.

Im ersten Teil erläutert Kabat-Zinn die 'Achtsamkeit' als Grundhaltung (und Grundübung) seines Programms. Den Augenblick zu sehen, zu fühlen, in Kontakt mit sich und dem Sein zu kommen. Atmung, Yoga, Sitzmeditation, Gehmeditation, in vielfacher Form bietet dieser Teil einen nachvollziehbaren und verständlichen Einstieg in das, was 'Achtsamkeit' ist.

Warum dies wichtig und hilfreich ist, wieweit sich Körper und Geist gegenseitig im Positiven, aber auch im Negativen bedingen, dies bildet das Thema des zweiten und dritten Teils (allgemeine medizinische Grundlagen und der spezielle Blick auf den Stress als 'moderne Volkskrankheit'). Wenn 'nichts so sicher ist, wie der Wandel', dann ist natürlich innerer Stress vorprogrammiert und dann ist es umso wichtiger, das Erleben von Wandel und unruhigen Situationen aus einer Haltung innerer Ruhe und Verbundenheit angehen zu können.

Der vierte und fünfte Teil des Buches wird dann ganz konkret. In der geschulten Wahrnehmung des eigenen Körper bietet Kabat-Zinn auf vielfältige Formen des Stresses konkrete und umsetzbare Antworten und Möglichkeiten, die eigene Mitte grundlegend und konkret zu finden. Ob in Bezug auf Panik und Angst, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Rollenzwänge und so manch andere Stressverursacher, Kapitel für Kapitel legt Kabat-Zinn offen, wie eine Achtsamkeit angewendet und vertieft werden kann und, vor allem, warum eine solche Haltung Wirkung zeigt. Einlassungen, die die grundlegende Notwendigkeit einer achtsamen, spirituellen Haltung des 'Seins' vorbereiten, wie Kabat-Zinn sie in den abschließenden Kapiteln seines Buches noch einmal grundlegend verankert.

In den nun 20 Jahren der Wirkungsgeschichte der Arbeit von Kabat-Zinn ist es nicht zuletzt ihm zu verdanken, dass in der westlichen 'Tu es' Gesellschaft der fernöstliche Gedanke des 'Seins' ganz praktisch Fuß fasst. Der Mensch 'ist nicht' seine Gedanken und Handlungen, sondern Gedanken und Handlungen kommen und gehen in einem Fluss des Lebens, der wahrgenommen, integriert und akzeptiert werden kann.

Unabhängig davon, wie der konkrete Leser zur Praxis der Meditation steht, ist das Buch einsichtig, verständlich und in keiner Weise abgehoben verfasst. Nachvollziehbar und überzeugend legt Kabat-Zinn auch seine medizinischen Erkenntnisse vor und leitet umsichtig zu Übungen und Gedanken an, die eine andere Haltung und Realität überzeugend und nutzbringend in den Raum stellen. Ein wunderbarer Einstieg, auch wenn es das Ende des Buches

darstellt, ist das Gedicht von Pablo Neruda ganz am Ende des Textes. Ein hervorragenden Einsteig in das Thema und eine Ahnung von dem, was an Kraft des Lebens 'da drinnen' noch mitschwingt.

Das Buch bietet eine umfassende Darstellung der Stressreduktion durch Achtsamkeit und zugleich ein intensives Übungsprogramm zur selbständigen Durchführung des 'Acht-Wochen Programms' und ist in Form und Sprache bestens verständlich.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[28. April 2011]