

Harald Banzhaf & Stefan Schmidt

Meditieren heilt

## Das Buch

Es mag überraschend klingen, doch es sind vor allem Unachtsamkeit, Unruhe und Ablenkung, mit denen wir uns selbst das Leben schwer, mit denen wir uns krank machen. Durch regelmäßig geübte Achtsamkeit, durch Meditation können wir uns schützen. Das klare, unabgelenkte, offene und annehmende Gewahrwerden dessen, was im jeweiligen Augenblick um mich herum und in mir geschieht, ohne positive oder negative Bewertung: Das bedeutet Achtsamkeit. Sie ist ein Schlüssel zu neuem, vertieftem Leben. Achtsamkeit verhindert vorbeugend, dass man krank wird, und sie wirkt heilend, falls es darum geht wieder gesund zu werden. Wie die Achtsamkeitsübung konkret durchgeführt wird, zeigen zwei erfahrene Ärzte und Therapeuten in diesem Buch.

## Die Autoren

Prof. Dr. Stefan Schmidt, Diplompsychologe, Universitätsklinikum Freiburg/Breisgau, Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Dr. med. Harald Banzhaf ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Umweltmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur sowie MBSR-Lehrer.

Harald Banzhaf & Stefan Schmidt

# Meditieren heilt

Vorbeugen und gesund werden  
durch Achtsamkeit

Vorwort von Joachim Bauer

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

Taschenbuchausgabe von »Meditieren heilt«  
© KREUZ VERLAG  
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.kreuz-verlag.de](http://www.kreuz-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany  
© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2018  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotiv: © shutterstock  
Satz: de-te-pe, Aalen  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-451-03113-7

# Inhalt

Vorwort: Joachim Bauer	9
Ein Buch, zwei Autoren	11
Zum Einstieg eine persönliche Geschichte	12
Warum dieses Buch	14
Zum Gebrauch dieses Buches	18
Basisübung Achtsamkeit – Verabredung mit sich selbst	20
<b>1. Stress und kein Ende</b>	<b>23</b>
a. Vorsicht Hochspannung – unser Nervensystem in Not	23
b. Wonach leben wir – Uhr oder Kompass, Rhythmus oder Taktung?	24
c. Ungleichgewicht der Kräfte und seine Folgen – Erschöpfung und Depression	26
d. Das Eisbergphänomen: 90 % aller Krankheiten sind stressbedingt	34
e. Ist Burnout wirklich eine Krankheit?	36
<b>2. Wer hat das Sagen?</b>	<b>38</b>
a. Geist und Gehirn – das große Rätsel	38
b. Warum wir süchtig sind nach neuen Reizen	44
c. Von realen und virtuellen Welten	46
d. Unsere Biosoftware – Update gefällig?	48
<b>3. Medizin und Gesundheit</b>	<b>50</b>
a. Alles nur Biochemie?	50
b. Die Bedeutung der Epigenetik	55
c. Chronischer Stress als Trauma-Folge?	60

d. Was macht krank und was hält gesund?	63
e. Von der Symptombekämpfung zur Ursachenbehebung	81
<b>4. Meditation schafft Verbindung</b>	83
a. »Medi« – wer die Mitte findet, sieht das Ganze	83
b. Steuert der Geist die Materie?	94
c. Innenschau oder Ausschau – Eine Frage des Standpunkts	96
d. Die Neurobiologie des Glücks – ist Glück eine Fertigkeit?	104
<b>5. Ist Heilung möglich?</b>	111
a. Wer oder was soll geheilt werden?	111
b. Unser Körper als Barometer der Seele	115
c. Die Heilkraft der Emotionen: Das emotionale Herz als Schlüssel zur Heilung	117
d. Die Heilkraft des Heiligen	121
<b>6. Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, aber eine starke Medizin</b>	124
a. Akzeptanz oder das Ende von »Kampf und Flucht«	124
b. Nichtbewerten eröffnet neue Perspektiven	130
c. Achtsamkeit ist populär – Mode, Methode oder Lebensstil?	141
d. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist mehr als Stressbewältigung	152
<b>7. Der Beginn eines »neuen« Weges?</b>	161
a. Erwachen aus dem Dornröschenschlaf	161
b. Wer wir sind – Opfer oder Schöpfer	162

c. Von der Egozentrik zum Mitgefühl	165
d. Über Demut und Dankbarkeit	169
<b>8. Aus der Praxis für die Praxis</b>	171
a. Lächeln als Übung	171
b. Annehmen ist nicht hinnehmen	173
c. Hüte dich nicht davor, langsam zu gehen, hüte dich nur davor, stehen zu bleiben	175
d. Achtsamkeit im Innen und Achtsamkeit im Außen	179
e. Wohin die Reise geht	180
<b>Zusammenfassung</b>	188
<b>Epilog</b>	190
<b>Anhang</b>	192

*Gewidmet meiner Frau Gaby und allen Menschen,  
die nach der Wahrheit streben.*

*Mein herzlicher Dank gilt vor allem den Menschen,  
die sich bereit erklärt haben, ihre persönlichen Erfahrungen  
hier mitzuteilen.*

*Gleichzeitig möchte ich all denen danken, die mich inspiriert  
und unterstützt haben, dieses Buch zu schreiben.*

*Besonders bedanken möchte ich mich sowohl bei  
Prof. Stefan Schmidt für seine wissenschaftlich fundierten  
Beiträge, die fruchtbaren Gespräche und kompetenten  
Hinweise als auch bei unserem Lektor Herrn Peter Raab  
für seine exzellente und sehr unterstützende und motivierende  
Betreuung während aller Phasen der Entstehung dieses  
Buches.*

## Vorwort von Joachim Bauer

Das Buch von Harald Banzhaf und Stefan Schmidt beginnt mit einer persönlichen Geschichte: Ein kleines, alleingelassenes Kind wächst in eine Welt hinein, die im Kind ein Grundgefühl der Angst entstehen ließ. Eine solche, von vielen Kindern erlebte Ausgangssituation im Leben eines Menschen bildet den Nährboden nicht nur für seelische, sondern auch für körperliche Erkrankungen. Diese Einsicht war nicht immer so gegeben. Als ich – erstmals im Jahre 2002 – darstellte, dass ungute Erfahrungen, die wir mit anderen Menschen machen, uns nicht nur seelisch belasten, sondern auch auf die Biologie unseres Körpers »durchschlagen« und die Aktivitäten unserer Gene verändern<sup>1</sup>, wurde dies von vielen Zeitgenossen damals noch ungläubig zur Kenntnis genommen. Inzwischen ist diese Erkenntnis Mainstream.

Unsere westlichen Gesellschaften sind von einer massiven Zunahme von durch seelischen Stress verursachten Erkrankungen betroffen<sup>2</sup>. Fatal ist, dass viele Menschen den Druck und die Entfremdung, der sie ausgesetzt sind, gar nicht mehr spüren, weil sie ständig abgelenkt sind. Hier, bei der suchtartigen Tendenz des Menschen, sich ständig abzulenken und sich dabei selbst – und die eigene Gesundheit – zu verlieren<sup>3</sup>, setzen Harald Banzhaf und Stefan Schmidt mit ihrem Buch an und zeigen: Meditation und Achtsamkeit öffnen die Tür heraus aus ständiger Hetze und Entfremdung vom eigenen Selbst, hin zu

---

1 Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern (Eichborn Verlag, 2002; dann als Piper Taschenbuch erschienen).

2 Siehe Joachim Bauer: Arbeit – Wie sie uns glücklich oder krank macht (Heyne Taschenbuch, 2015).

3 Joachim Bauer: Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens (Blessing Verlag, 2015).

Selbstfürsorge und zur Bewahrung der Gesundheit. Der Wirkmechanismus einer achtsamen Lebenshaltung beruht zum einen auf der sich aus ihr ergebenden gesünderen Lebensführung, zum anderen auf den von Meditation und Achtsamkeit unmittelbar ausgehenden, direkten biologischen Effekt auf das Gehirn.

Die Vision, die Banzhaf und Schmidt gegen Ende ihres Buches aufscheinen lassen, ist das Bild eines zu Empathie und Dankbarkeit fähigen Menschen<sup>4</sup>. Tatsächlich liegt die Bestimmung des Menschen nicht im ständigen Konkurrenzkampf, sondern im gelingenden sozialen Zusammenleben<sup>5</sup>. Gut und verantwortungsvoll ist, dass die beiden Autoren darauf hinweisen, dass Meditation und Achtsamkeit keine Allheilmittel sind. Achtsamkeitskurse können eine Psychotherapie nicht ersetzen. Die Leserinnen und Leser dürfen sich auf ein achtsam verfasstes, informatives und flüssig zu lesendes Buch freuen.

*Freiburg, Herbst 2015*

*Prof. Dr. Joachim Bauer*

---

4 Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone (Heyne Taschenbuch, 2006).

5 Joachim Bauer: Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren (Heyne Taschenbuch, 2008); und Joachim Bauer: Schmerzgrenze – Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt (Heyne Taschenbuch 2013).

## Ein Buch – zwei Autoren

Das Buch, das Sie in den Händen halten, trägt zwei Autorennamen. Der erste Autor, Harald Banzhaf, ist praktizierender Arzt und leitet seit vielen Jahren Achtsamkeitskurse. Durch seine Arbeit als Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Komplementärmedizin und Umweltmedizin sowie seiner Rolle als Achtsamkeitslehrer im medizinischen und unternehmerischen Kontext hat er sich im Umgang mit seinen Patient/innen und deren gesundheitlichen Problemen eine umfassende Sichtweise erarbeitet, die die zahlreichen Facetten menschlichen Gesundseins und Krankseins miteinander verbindet. Auf dieser Basis hat er das Gesamtkonzept des Buches entworfen und es aus seiner persönlichen Perspektive geschrieben, die von den langjährigen und vielfältigen Erfahrungen mit seinen Patienten/innen geprägt ist.

Der zweite Autor, Stefan Schmidt, ist Psychologe und Wissenschaftler. Er lehrt zum Thema Kulturwissenschaft und Komplementärmedizin an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder) und leitet eine Forschungsgruppe zu den Themen Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie am Universitätsklinikum Freiburg. Er hat den Text von Harald Banzhaf aus seiner Perspektive mit kurzen Reflexionen versehen, die zum weiteren Nachdenken und zur vertieften Lektüre anregen sollen. Diese Texte erkennen Sie daran, dass sie am Seitenrand jeweils mit einem Balken markiert sind.

So ergibt sich aus dieser doppelten Perspektive ein praktischer Meditations- und Alltagsratgeber, der aber gleichzeitig dazu anregt, über die eigenen Grenzen hinauszudenken und neu zu handeln.

*Im November 2015*

*Harald Banzhaf und Stefan Schmidt*

## Zum Einstieg eine persönliche Geschichte

*Seid überzeugt, das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit,  
und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.*

Perikles

Ein Kind, das sich in seiner Welt sehr alleingelassen und einsam fühlte, betete jede Nacht vor dem Einschlafen, Gott möge ihm Weisheit und Erkenntnis schenken und er möge ihn (den kleinen Jungen) nicht verlassen.

Oft suchten Alpträume diesen Jungen nachts heim, schüttelten ihn, erzeugten Panik und Todesangst und sorgten mit dafür, dass er morgens nicht gerne und freiwillig aufstehen wollte, weil die Welt, die er wahrnehmen konnte, oft sehr bedrohlich und ängstigend auf ihn wirkte. Es gab zu dieser Zeit zumindest aus seiner Sicht keinen wirklich sicheren Ort in seinem Leben.

Er entwickelte die Vorstellung, wenn er immer freundlich und nett, angepasst und lieb zu seiner Umwelt sei, dass dann die Welt ihm gegenüber nicht so bedrohlich wäre und er weniger Furcht vor ihr haben müsse.

Gleichzeitig eignete er sich ultrafeine Antennen an für Stimmungen, Gefühlsregungen und Tendenzen in seiner Umwelt, um möglichst im Vorfeld schon geeignete Schritte unternehmen zu können, eine mögliche Gefahr früh zu erkennen und dann schnell zu entschärfen.

Dies führte dazu, dass dieser Junge sich in einer Art dauerhafter Anspannung und ständiger innerer Alarmbereitschaft befand, denn es konnte zu jeder Zeit eine Gefahr lauern, die erneut zu einer Überforderung der Ressourcen führen und deren Ausmaß und Wirkung unabsehbare Folgen haben könnte.

Eine Folge dieses Umstands war, dass sich im Laufe der mentalen, sozialen und emotionalen Entwicklung ein Drang

und eine Haltung herausbildete, sich immer neue Fähigkeiten und Kompetenzen anzueignen, die dabei helfen könnten, die Welt, so wie sie sich zeigte, einerseits zu verstehen, andererseits aber sich in ihr zurecht zu finden und einfach in ihr einigemaßen gut zu überleben. Inzwischen waren aus dem kleinen Jungen ein erwachsener Mann und Arzt geworden.

Und dann kam der Tag, an dem er von einem Einführungswochenende mit dem Namen »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« erfuhr. Es war ihm sofort klar, dass er diesen Kurs besuchen müsse. Wahrscheinlich würde es ein weiterer Kurs, eine weitere Ausbildung (wie schon so viele zuvor) werden, um gewappnet zu sein gegen die Unwägbarkeiten des Lebens und somit ein weiteres Werkzeug im Werkzeugkasten mit der Aufschrift »Überlebenstraining«, ein weiterer Versuch, diese Welt zu verstehen und zu begreifen. Irgendetwas im Bauch aber signalisierte, dass es sich hierbei nicht um eines der zahllosen Stressbewältigungsprogramme, die landauf landab angeboten werden, handelte. Und diesmal behielt das Bauchgefühl Recht. Dieser Kurs veränderte nach und nach, in winzigen Schritten zuerst und kaum spürbar, dann aber doch sehr mächtig das Leben dieses Menschen sowohl persönlich als auch beruflich.

## Warum dieses Buch

Mein erster bewusster Kontakt mit dem Begriff Achtsamkeit fand nach der Jahrtausendwende statt. Vielleicht war es Fügung, dass ich 2001 bei Linda Lehrhaupt am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung an einem Einführungswochenende über *MBSR* (Mindfulness Based Stress Reduction) teilgenommen hatte. Es sollte sich herausstellen, dass dies eine Verbindung und eine Liebe fürs Leben werden würde. Ich hatte mein »Herzensding« gefunden. Nachdem ich mich einige Jahre theoretisch und praktisch – das Meditieren hatte ich bereits vor dem Studium begonnen – mit dem Thema Meditation beschäftigt hatte, begann ich ganz offiziell, Patienten und Gesunde »die Praxis der Achtsamkeit« in Form von Seminaren, Kursen und Vorträgen zu unterrichten. Nach der Weiterbildung zum »zertifizierten MBSR-Lehrer« unterrichtete ich dann das strukturierte 8-Wochen-Programm nach Kabat-Zinn und tue dies nunmehr regelmäßig seit zehn Jahren.

Meine ersten, von professionellen Lehrern angeleiteten Meditationserfahrungen habe ich mit etwa 20 Jahren gemacht. Als Einstieg wählte ich zusammen mit einem engen Freund ein zehntägiges strenges Schweigeseminar bei dem Jesuitenpater Bernhard Scherer im Sonnenhaus nahe des Klosters Beuron. Meditationssitzungen in der Tradition des Zen von jeweils 25 Minuten, ungefähr achtmal am Tag, nur unterbrochen durch eine kurze Gehmeditation, wenn ich mich recht erinnere, und verbunden mit durchgängigem Schweigen und einer Kost nach Dr. F. X. Mayr, bestehend aus alten, steinharten Brötchen und einem Glas Milch. Das war schon eine echte Herausforderung.

Im Jahre 2008 schrieb mir ein befreundeter Jurist und Inhaber eines kleinen Verlags, ich wäre doch angesichts meiner mehrjährigen Erfahrungen als Arzt und Meditationslehrer

möglicherweise geeignet, etwas über Achtsamkeit und MBSR zu schreiben und bot mir an, dieses Buch dann auch zu veröffentlichen. Aus vielerlei Gründen habe ich es damals nicht geschrieben. Inzwischen ist das Wort Achtsamkeit in aller Munde und MBSR-Kurse werden überall angeboten. In der Wirtschaft tauchen sie sowohl im Führungskräfte-Training wie auch in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge auf, in der Psychotherapie werden sie als die 3. Welle der Verhaltenstherapie integriert und auch in der Medizin finden sie mittlerweile vielfältige Anwendungen.

Aus persönlicher und beruflicher Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass Sie unzählige Bücher lesen, viele CDs hören, mehrere Seminare besuchen können – wenn Sie nicht praktizieren, d.h. Achtsamkeit sowohl in Übungen trainieren als auch im Alltag beherzigen und umsetzen, dann bleibt es graue Theorie, ein interessantes mentales Konstrukt, aber letztendlich ohne tieferen Wert und Nutzen. Aber darüber mehr in den folgenden Kapiteln.

Achtsamkeit in einem größeren, wenn Sie so wollen, ganzheitlichen und umfassenderen Rahmen zu beleuchten, soll Ziel dieses Buches sein.

In seinem Werk *Zur Besinnung kommen*<sup>6</sup> skizziert Kabat-Zinn eine Welt, die in Flammen steht.

Es reicht nicht mehr aus, sich in der Meditation nur den inneren Welten zuzuwenden. Vielmehr müssen wir, gestärkt durch die Innenschau, den Blick nach außen, hinaus in die reale und sich rasant verändernde Welt wagen, um dort aus vollem Herzen zu handeln, wo handeln nötig ist. Aber auch schweigen, wo dies unser Herz gebietet.

Diese Zeilen sind als Einladung gedacht, dass sich Körper-

---

6 Kabat-Zinn J. (2008) *Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Arbor-Verlag

und Geistmedizin gegenseitig kennenlernen, verstehen und nicht zuletzt voneinander profitieren. Die Gesamtheit einer Sache ist ja bekanntlich mehr als die Summe ihrer Einzelteile.

Es gibt keinen isolierten biologischen Körper, keine isolierte Psyche oder Seele. Das eine bedingt das andere und existiert durch das andere.

Meine persönlichen und intensiven Erfahrungen über ein Jahrzehnt mit mir selbst, meinen Patienten sowie Kurs- und Seminarteilnehmern haben mich tief überzeugt, dass der Geist dieses Konzepts, wenn man es so nennen möchte, eine tiefe und heilsame Wirkung entfalten kann, sowohl auf körperlicher, psychischer als auch auf geistiger Ebene.

Um diese An- und Einsichten mit Ihnen zu teilen, schreibe ich dieses Buch. Es ist entstanden aus zahlreichen zum Teil sehr persönlichen und wirklich berührenden Erfahrungen mit Gesunden und Kranken, mit Patienten und Kursteilnehmern, mit Unternehmern und Beschäftigten, mit Zuhörern und Kollegen auf medizinischen Kongressen, mit Freunden und Fremden, die allesamt tiefe Spuren hinterlassen haben. Veränderungen und Heilungen waren möglich, die sich ohne den Geist von Achtsamkeit vielleicht in dieser Art und Weise nicht ereignet hätten. Dazu mehr aber im Verlauf der kommenden Seiten.

Es geht hier um mögliche Antworten auf die Frage, was Medizin, was Gesundheit und Heilung zu tun hat mit Meditation und speziell mit Achtsamkeit. Achtsamkeit soll hier ganz pragmatisch beleuchtet werden. Es geht um die Anwendung und ihren Wert im Alltag, im ganz normalen Leben. Dies ist aus meiner Sicht auch die Nagelprobe für ihre Berechtigung in den unterschiedlichen Kontexten und den Boom, die sie momentan erlebt.

Unter Meditation soll nachfolgend eher die formelle Art und Weise einer bestimmten Geistestätigkeit oder besser Geisteshaltung verstanden werden. Wenn von Achtsamkeit die Rede ist, geht es eher um eine bestimmte Grundhaltung, die man

auch im Alltag, im ganz banalen und alltäglichen Leben einnehmen kann. Vielleicht kann man sagen, Meditation ist der große Rahmen mit der Unterlage, und Achtsamkeit ist das Bild selbst mit den unterschiedlichsten Motiven, Materialien und Farben. Wir nützen die Methode der Meditation, um achtsam zu werden, um zu erwachen, im Inneren wie im Äußeren. Meditation ist das bewusste Üben, die Achtsamkeit die Frucht der Übung, die sich in unserem Leben fortsetzt.

## Zum Gebrauch dieses Buches

Wenn Sie sich nun ans Lesen machen, dann gönnen Sie sich bitte immer wieder Atempausen, Verschnaufpausen.

Legen Sie dieses Buch immer wieder bewusst zur Seite, lassen Sie den Inhalt auf einer anderen Ebene als der mentalen auf sich wirken, ihn einsickern, vielleicht ein Kondensat entstehen.

Meditieren Sie über den Text und lassen Sie sich inspirieren, sich Ihre eigenen Gedanken zu machen.

Nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand und machen Sie sich Notizen. Stellen Sie sich Ihre ganz eigenen und persönlichen Fragen und warten Sie geduldig auf die Antworten.

Wenn Sie Lust haben, versuchen Sie auch die eingefügten Übungen zu absolvieren. So gut es eben im Moment geht.

Entwickeln Sie Ihre eigenen Übungen. Seien Sie kreativ.

Aber machen Sie langsam und geben Sie sich das Kostbarste, was Sie haben, schenken Sie sich Zeit, für sich allein. Seien Sie hierbei auch mal ganz bewusst egoistisch.

**Meditation** bedeutet, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Auf dem Weg nach innen frei zu werden von Konzepten, Vorstellungen und Überzeugungen und sich einzulassen auf das wahre Sein. Es ist ein Weg der Erkenntnis unserer Natur, unseres Geistes und allen Seins.

**Achtsamkeit** bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein. Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Damit der Inhalt der folgenden Seiten Sie nicht nur auf intellektueller Ebene erreicht, möchten wir Ihnen eine einfache