

JON KABAT-ZINN

# Gesund durch Meditation

Full Catastrophe Living  
Das vollständige Grundlagenwerk

Neuübersetzung aus dem Amerikanischen  
von Horst Kappen

O. W. BARTH

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Full Catastrophe Living*  
bei Delacorte Press, an imprint of Dell Publishing,  
a division of Bantam Doubleday Publishing Group, Inc., New York, 1990

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie  
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.  
Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)



Erste vollständige Ausgabe  
Copyright © 1990 Dr. Jon Kabat-Zinn  
Vorwort © 1990 Thich Nhat Hanh  
Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Dr. Martina Darga  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: FinePic®, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-29193-1

2 4 5 3 1

Dieses Buch beschreibt das Programm der Stress Reduction Clinic, kurz »Stressklinik«, des University of Massachusetts Medical Center (UMMC). Sein Inhalt spiegelt jedoch weder unbedingt die offizielle Position des UMMC wider, noch darf er als durch diese Institution ausdrücklich autorisiert gelten.

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Menschen mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zu Rate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie in Frage kommt beziehungsweise welche individuellen Abwandlungen des Programms im Hinblick auf ihren Gesundheitszustand geboten sind.

*Für*

*Myla, Will, Naushon und Serena,  
Sally und Elvin*

*und alle Patienten der Stressklinik –  
frühere, gegenwärtige und zukünftige –,  
die bereit waren und sind, sich der ganzen Katastrophe des  
Lebens zu stellen und so innerlich zu wachsen und zu reifen.*

# Inhalt

Vorwort von Thich Nhat Hanh .....	9
Vorwort zur Neuauflage 2004 .....	11
Einführung: Der Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit .....	19

## Teil I – Die Übung der Achtsamkeit

1. Das Leben besteht aus Augenblicken .....	40
2. Grundlagen der Achtsamkeitsübung: innere Einstellung und Engagement .....	58
3. Der Atem: ein starker Verbündeter im Heilungsprozess .....	79
4. Die Sitzmeditation: Fühlungnahme mit dem Sein .....	94
5. Im Körper sein: der Body-Scan .....	114
6. Yoga ist Meditation .....	135
7. Die Gehmeditation .....	158
8. Ein Tag voller Achtsamkeit .....	166
9. Achtsamkeit im Alltag: ganz im Tun sein .....	182
10. Der Einstieg in die Meditationspraxis .....	192

## Teil II – Paradigmenwechsel

### Die neue Sicht von Gesundheit und Krankheit

11. Das neue Paradigma .....	202
12. Die Illusion des Getrenntseins und das Durchscheinen der Ganzheit .....	207
13. Heilung .....	226
14. Medizin und Gesellschaft auf dem Weg zu einem neuen Gesundheitsmodell .....	248
15. Die Einheit von Körper und Geist: Wie sich Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle auf Gesundheit und Krankheit auswirken .....	267
16. Verbundensein .....	295

### Teil III – Stress

17. Die Komplexität des Phänomens »Stress«	314
18. Nichts ist so sicher wie der Wandel	324
19. Gefangen in der Stressreaktion	332
20. Der bewusste Umgang mit Stress	354

### Teil IV – Achtsamkeit in der Praxis: Das Annehmen der ganzen Katastrophe

21. Hören Sie auf Ihren Körper	368
22. Sie sind nicht der Schmerz	376
23. Achtsamkeit und chronische Schmerzen	398
24. Emotionaler Schmerz	422
25. Furcht, Panik und Angst	440
26. Zeit und Zeitstress	461
27. Schlaf und Schlaflosigkeit	478
28. Stressfaktor Mitmensch	486
29. Rollenzwänge	503
30. Stressfaktor Arbeit	511
31. Stressfaktor Ernährung	525
32. Stressfaktor Umwelt	543

### Teil V – Der Weg der Achtsamkeit

33. Ein neuer Anfang	558
34. Die Vertiefung der formalen Meditationspraxis	562
35. Die Vertiefung der nichtformalen Meditationspraxis	570
36. Der Weg der Achtsamkeit	574

Dank	581
Muster-Tagebuch 1: angenehme/unangenehme Erfahrungen	587
Muster-Tagebuch 2: schwierige Gesprächsverläufe	588
Literatur	589
Personen- und Sachregister	597

## Vorwort

Dieses lesenswerte, lebensnahe Buch wird dem Leser auf vielerlei Weise zum Nutzen gereichen, denn es veranschaulicht die praktischen Aspekte der Meditation in einer leicht verständlichen Art und Weise. Meditation ist keineswegs etwas Weltfremdes, vielmehr hat sie ganz konkret mit unserem Leben und Alltag zu tun. Sie eröffnet einem sogar gleich zwei Wege: einen, der von der Welt zum Dharma führt, und einen zweiten, der vom Dharma zur Welt führt.

Wenn das Dharma sich für unser tägliches Leben als nützlich erweist, wenn es uns hilft, das Leben zu meistern, dann ist es echtes Dharma. Dieses Buch ist daher eine wirkliche Lebenshilfe. Ich danke dem Autor dafür, dass er es geschrieben hat.

*Thich Nhat Hanh*





## Vorwort zur Neuauflage 2004

Seit der ersten Auflage dieses Buches sind nun 15 Jahre vergangen, und ich danke den Verlagen Dell und Random House für diese Sonderausgabe in neuer Gestalt. Die Hoffnungen und Ziele, die mich damals beim Schreiben geleitet haben, sind nicht nur dieselben geblieben, sie haben sogar an Bedeutung gewonnen. Da es bei der Übung der Achtsamkeit um den intensiven Kontakt mit dem gegenwärtigen, immer neuen Augenblick geht, ist sie kein zeitgebundenes, vergängliches Phänomen. Schon allein deshalb kann die Bedeutung, die sie für uns Menschen hat, im Laufe der Zeit nicht verloren gehen. Sie ist bleibender Teil unseres Vermögens, das reiche Potenzial unseres Körpers und unseres Geistes zu erschließen, um mit der tiefen Weisheit, deren wir als menschliche Wesen fähig sind, Stress, Schmerz und Krankheit zu begegnen.

Allerdings hat sich die Welt in den Jahren seit 1990, dem Jahr des ersten Erscheinens dieses Buches, in dramatischer und kaum vorstellbarer Weise verändert, vielleicht mehr als jemals zuvor in einem so kurzen Zeitraum. Man denke nur an Errungenschaften wie Laptop, Handy, Internet, an die allgegenwärtigen Auswirkungen der digitalen Revolution, die rasante Beschleunigung und Rastlosigkeit unserer Lebensführung, ganz zu schweigen von den enormen sozialen, wirtschaftlichen und politischen Veränderungen, die während dieser Periode weltweit eingetreten sind. Das Tempo, in dem sich der Wandel heute bereits vollzieht, wird sich kaum verringern, und das wird immer spürbarere und letztlich unausweichliche Konsequenzen haben. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass die wissenschaftliche und technologische Revolution mit ihren Folgen für unser aller Leben kaum erst begonnen hat, und es ist offensichtlich, dass der Stress, den die notwendige Anpassung uns abverlangt, in den kommenden Jahrzehnten weiter anwachsen wird.

Meine ursprüngliche Absicht beim Schreiben dieses Buches war, eine wirkungsvolle Alternative anzubieten, ein Gegengewicht

zu all den Formen des Verlustes unserer selbst, der uns schließlich auch aus den Augen verlieren lässt, was in unserem Leben wirklich von Bedeutung ist. Wir sind so anfällig dafür, uns von den Anforderungen unserer alltäglichen Aufgaben beherrschen zu lassen, von dem, was sich in unserem Kopf abspielt und was wir in unserem Denken für wichtig *halten*, dass wir Gefahr laufen, in einen Zustand permanenter Anspannung und Sorge zu verfallen, von dem unser ganzes Leben nur mehr automatisch gesteuert wird. Dieser Dauerstress verstärkt sich noch, wenn wir uns überdies mit einer ernsten Erkrankung, mit anhaltenden Schmerzen oder einem chronischen Leiden auseinandersetzen müssen.

Die andere Art zu *sein*, wie sie in diesem Buch beschrieben wird, entwickelt sich ganz natürlich aus der Pflege und Übung der Achtsamkeit und kann ein Pfad zum vertieften Verständnis unserer selbst und zur Mobilisierung unserer inneren Kräfte sein. In welcher Lebenslage und körperlichen Verfassung wir uns auch befinden mögen – die Kraft zum Lernen, zu innerem Wachstum, zu Heilung und lebenslanger Wandlung können wir alle in uns entdecken, indem wir dort beginnen, wo wir eben jetzt sind, an welchem Ort und zu welcher Zeit dies auch immer sein mag.

Angesichts der Wandlungen, die wir in den letzten 15 Jahren erlebt haben, und der Veränderungen, mit denen wir zweifellos auch in Zukunft konfrontiert sein werden, ist die Übung der Achtsamkeit wahrscheinlich wichtiger denn je – als ein wirksames und zuverlässiges Gegengewicht, als Mittel, um unsere physische Gesundheit und unser Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern, und letztlich auch, um uns unsere geistige Gesundheit zu bewahren.

Denn während wir die Segnungen einer 24-Stunden-Vernetztheit erfahren, die uns erlaubt, überall und jederzeit mit jedem in Verbindung zu treten, machen wir zugleich die Erfahrung, dass es noch nie so schwierig war, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Und damit nicht genug: Wir haben immer weniger *Zeit* für die Begegnung mit uns selbst, obwohl jedem von uns nach wie vor 24 Stunden am Tag zur Verfügung stehen. Wir füllen diese

Stunden mit so viel *Tun* aus, dass uns kaum mehr Zeit zum *Sein* bleibt oder auch nur, um »zu Atem zu kommen«.

Das erste Kapitel dieses Buches ist überschrieben: *Das Leben besteht aus Augenblicken*. Dies ist eine Wahrheit, die auch in Zukunft ihre Gültigkeit haben wird, für jeden Einzelnen von uns. Dennoch sind wir während eines großen Teils unserer Zeit nicht im Kontakt mit der Fülle des gegenwärtigen Moments. Es ist eine Tatsache, der wir meist viel zu wenig Beachtung schenken: Wenn wir den gegenwärtigen Augenblick, der allein Realität besitzt, bewusster erfahren, so wird dies Auswirkungen auf den ihm folgenden Moment haben, und dies wiederum wird sich, vorausgesetzt, es gelingt uns, diesen Prozess aufrechtzuerhalten, auf die Zukunft, unsere Lebensqualität und unsere Beziehung zu anderen Menschen auswirken. Das einzige Mittel, auf die Gestaltung der Zukunft Einfluss zu nehmen, besteht darin, sich die Gegenwart zu eigen zu machen, auf welche Weise wir immer zu ihr finden mögen. Nur so können wir Wege zu einer Lebensführung entdecken, die wirklich dem Leben entspricht, wie wir es leben sollten.

Ein anderes Ziel dieses Buches war, Achtsamkeit und Meditation einem großen Kreis von Menschen in praktischer Form nahezubringen und als etwas verständlich zu machen, das jeden von uns angeht. Als Wesen, die einen Geist und einen Körper besitzen, haben wir alle unvermeidlich auf die eine oder andere Weise unter der *conditio humana* zu leiden. Wir alle sind Alter, Krankheit und Tod unterworfen. Die Aufgabe – und das eigentliche Abenteuer – besteht darin, herauszufinden, wie wir *leben* wollen, solange uns dies vergönnt ist; wie wir mit dem, was uns widerfährt, einen heilenden, in der Tiefe bereichernden Umgang finden, in dem das ganze Spektrum unserer Erfahrung aufgehoben ist – all das Gute, Schlechte und Hässliche in unserem Leben, die »ganze Katastrophe« des Alexis Sorbas. Erfahren wir neben Leid auch Freude und Zufriedenheit? Gelingt es uns, inmitten des alles verschlingenden Mahlstroms, der das Leben ist, uns in unserer Haut wohl zu fühlen? Kennen wir Unbeschwertheit und Heiterkeit, erfahren wir sogar Momente tiefen Glücks? Für Tausende von Menschen hat sich der Weg, der hier beschrieben wird,

als hilfreich erwiesen, um mit ihrer persönlichen Variante der »ganzen Katastrophe« zurechtzukommen, nicht nur im medizinischen Sinn. Und viele haben mir berichtet, dass die Übung der Achtsamkeit ihnen buchstäblich »das Leben gerettet« oder ihnen den Weg zu sich selbst gewiesen habe.

Ich werde nie müde, solche Berichte zu hören, und ich halte ihre Aussagen auch keineswegs für selbstverständlich. Ich sehe darin vielmehr eine Bestätigung, dass der Mensch ein Wesen mit wunderbaren Kräften ist, das zu einem großen Maß an Kreativität und Phantasie imstande ist, wenn es mit Sorgfalt, Nachsicht und Geduld das Beste und Tiefste in sich nährt. Achtsamkeit ist nicht bloß eine gute Idee oder eine nette Form zu philosophieren. Sie ist etwas, das wir in jedem Moment in uns verwirklichen müssen, wenn sie irgendeinen Wert für uns haben soll. Und das verlangt von uns allen, denen Achtsamkeit ein echtes Anliegen ist, vor allem eines: Übung.

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches ist auf vielen Ebenen eine Menge geschehen. Zum einen arbeitet die Stressklinik, deren Ansatz hier beschrieben wird, nach wie vor mit großem Erfolg. Dies ist insbesondere meinem langjährigen Kollegen und Freund Saki Santorelli zu verdanken, unter dessen Leitung die Klinik heute steht. Er hat es in bemerkenswerter Weise verstanden, sie durch eine sehr schwierige Periode in der Medizin zu führen. Im September 2004 konnte die Klinik ihr 25-jähriges Bestehen feiern, und mehr als 16 000 Patienten haben während dieser Zeit das Acht-Wochen-Programm durchlaufen. Die jetzigen Lehrer und Mitarbeiter der Klinik mit ihrem unübertroffenen Engagement, die Praxis der Achtsamkeit nachhaltig zu vermitteln, leisten hervorragende Arbeit und bewirken in den Menschen, die das Programm absolvieren, tiefgreifende Veränderungen. Sie leiten sie an, sich selbst besser zu verstehen und soweit nur irgend möglich in sich selbst hineinzuwachsen. Mein Dank und der meiner Kollegen gilt aber nicht minder den früheren Dozenten und Mitarbeitern, die im Laufe der Jahre ihren Beitrag zum Erfolg des *Center for Mindfulness* geleistet haben.

In den vergangenen 15 Jahren hat die in diesem Buch beschriebene Arbeit in Krankenhäuser, medizinische Zentren und Kliniken in aller Welt Einzug gehalten. Das ist zum Teil einer großen Zahl von Fernseh- und Presseberichten zu verdanken, allen voran der Fernsehdokumentation von Bill Moyers mit dem Titel *Healing and the Mind* aus dem Jahr 1993. Die Arbeit ist als *mindfulness-based stress reduction* bekannt geworden, kurz MBSR. Seit 1995 ist die Stressklinik dem *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* (CFM) der *University of Massachusetts* eingegliedert. Ergänzend zu seiner Arbeit mit klinischen Patienten führt das CFM an Schulen und in Unternehmen Kurse durch und bietet Interessierten aus den Gesundheitsberufen eine Reihe von Schulungsprogrammen an. Außerdem hat unser fortlaufendes Forschungsprogramm am CMF seinen Sitz.

Von 1992 bis 1999 haben wir in der Innenstadt von Worcester eine MBSR-Klinik mit kostenlosem Behandlungsangebot geführt, das auch Kinderbetreuung im Sinne der Achtsamkeit, einen Fahrdienst zur Klinik und ein zweisprachiges Kursprogramm in Englisch und Spanisch umfasste. Die Arbeit dieser Klinik und Hunderte von Menschen, die in ihr versorgt wurden, haben die Allgemeingültigkeit des MBSR-Ansatzes und seine Anwendbarkeit in einem multikulturellen Kontext unter Beweis gestellt. Darüber hinaus haben wir ein Vier-Jahres-Programm mit Häftlingen und Angestellten der Strafvollzugsbehörde Massachusetts durchgeführt. Wir konnten zeigen, dass es möglich ist, mit MBSR eine große Zahl von Inhaftierten zu erreichen und das Ausmaß von Stress und Aggression zu verringern. Weitere Informationen über das CFM, die Stressklinik, Ausbildungsstätten und uns bekannte Kursangebote in aller Welt bietet die Internetseite von CFM: [www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm).

Auch in der Medizin ist in den letzten 15 Jahren eine Menge geschehen. Geist-/körperorientierte Heilmethoden finden weit mehr Anerkennung und Anwendung als noch im Jahr 1990. Insbesondere die MBSR-Forschung hat einen großen Aufschwung genommen – bis heute liegen mehr als einhundert Veröffentli-

chungen zu Aspekten der klinischen Anwendung der Achtsamkeit vor, und ihre Zahl wächst ständig.

Im Kapitel 13 ist eine Studie über die Erfolge der Meditation bei Psoriasis-Patienten beschrieben, die sich parallel einer UV-Behandlung unterzogen. Die Ergebnisse einer Wiederholungsstudie wurden 1998 veröffentlicht. Sie besagen, dass der Heilungsprozess bei der Gruppe meditierender Patienten im Vergleich zur Kontrollgruppe, die nicht meditierte, etwa um das Vierfache beschleunigt war.\*

Eine andere Studie, die gemeinsam mit Richard Davidson und dessen Kollegen an der University of Wisconsin entstand, untersuchte die Auswirkungen von MBSR auf gesunde, aber unter Stress stehende Mitarbeiter in einem unternehmerischen Arbeitsumfeld, also keine Patienten im klinischen Sinn. Im Verlauf des Acht-Wochen-Programms veränderten sich die Gehirnströme in solchen Hirnbereichen, die nachweislich mit dem emotionalen Geschehen in Zusammenhang stehen. Sie zeigten Abweichungen, die darauf schließen lassen, dass die meditierenden Probanden mit Gefühlen wie Angst und Frustration zweckmäßiger im Sinne einer »emotionalen Intelligenz« umgingen als die Mitglieder der Kontrollgruppe, die sich derselben Testreihe unterzogen, ohne jedoch zugleich am MBSR-Programm teilzunehmen. Wir stellten ferner fest, dass nach einer Grippeimpfung aller Probanden die Immunsysteme der Mitglieder der meditierenden Gruppe mit einem weitaus höheren Anstieg der Antikörper reagierten als die der Kontrollgruppe und dass sich Antikörperproduktion und positive Veränderung der Hirnströme in auffälliger Weise entsprachen. Bei der Kontrollgruppe fanden sich keine entsprechenden Übereinstimmungen.\*\* Eine große

---

\* Kabat-Zinn/Wheeler/Light/Skillings/Scharf/Cropley/Hosmer/Bemhard: »Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)«, in: *Psychosomatic Medicine* (1998), 60: 625–632.

\*\* Davidson/Kabat-Zinn/Schumacher et al.: »Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation«, in: *Psychosomatic Medicine* (2003), 65: 564–570.

Zahl weiterer Forschungsprojekte zu diesen und anderen Aspekten der Achtsamkeit ist teils geplant, teils bereits im Gange.

Geist-/körperorientierte und integrative Ansätze nehmen seit dem ersten Erscheinen dieses Buches einen festen Platz in der Medizin ein. »Integrative Medizin« dient jetzt als Oberbegriff sowohl für geist-/körperorientierte Heilverfahren als auch für andere wissenschaftlich fundierte Therapieformen, die in der Medizin auch als ergänzende oder alternative Heilverfahren bezeichnet werden. Inzwischen gibt es eine wissenschaftliche Forschungsgemeinschaft für Integrative Medizin, das *Academic Consortium on Integrative Medicine*, dem eine wachsende Zahl von Vertretern aus 22 medizinischen Lehranstalten in den Vereinigten Staaten und Kanada angehört. Ärzte, die nach den Prinzipien der integrativen Medizin arbeiten, stimmen weitgehend darin überein, dass Achtsamkeit für ihre Disziplin einen wichtigen Orientierungsrahmen schafft. Ohne die wertungsfreie »Präsenz«, zu der die Achtsamkeit Ärzte und Therapeuten anhält und erzieht, wird das vertrauensvolle Verhältnis zwischen Arzt und Patient ausgehöhlt, und das unermessliche Potenzial jedes Menschen, zu lernen, zu wachsen und zu reifen, heil zu werden und sich ein Leben lang weiterzuentwickeln, bleibt entweder außer Acht oder wird unabsichtlich sabotiert.

In den 15 Jahren, die hinter uns liegen, hat sich die Achtsamkeitsmeditation ihren Platz in unserer Gesellschaft erobern können, und immer mehr Menschen bedienen sich dieses einfachen Wegs zu Gesundheit und Wohlbefinden. In den USA entwickelt sich die Achtsamkeitsmeditation zunehmend zu einer festen Größe im allgemeinen Bewusstsein, und vor diesem erfreulichen Hintergrund möchte ich Sie zu dieser Neuausgabe von *Full Catastrophe Living* begrüßen.

Abgesehen von dieser neuen Einführung ist der Text unverändert. Außerdem wurde das Literaturverzeichnis aktualisiert und die Liste der CDs mit geführten Meditationen, die das individuelle Meditieren und Üben der Achtsamkeit unterstützen und

vertiefen sollen, ergänzt. Das Übungsmaterial kann jetzt direkt per Internet bestellt werden (siehe Seite 595).

Möge Ihre Achtsamkeit wachsen und gedeihen und Ihr Leben und Ihre Arbeit an jedem Tag von Augenblick zu Augenblick bereichern.

*Jon Kabat-Zinn*

Juni 2004



# Einführung

## Der Umgang mit Stress, Schmerz und Krankheit

Dieses Buch will den Leser zu einer Entdeckungsreise einladen, die ihn zu persönlicher Weiterentwicklung, Selbstfindung und Heilung führt. Grundlage dafür sind zehn Jahre klinischer Erfahrung mit mehr als viertausend Patienten, die sich im Rahmen der Acht-Wochen-Kurse, die wir am Medical Center der University of Massachusetts anbieten, bereits auf diese lebenslange Reise begeben haben. Das Entspannungsprogramm zum Abbau von Stress (*Stress Reduction and Relaxation Program/SR&RP*) führen wir an unserer eigenen SR&RP-Klinik – oder Stressklinik, wie sie oft auch genannt wird – durch. Es handelt sich dabei um eine neue Form von klinischer Betreuung im Rahmen der Verhaltensmedizin, eines relativ jungen Forschungszweigs der Medizin. Die Verhaltensmedizin geht davon aus, dass mentale und emotionale Faktoren, also unsere Art zu denken und uns zu verhalten, erhebliche positive wie negative Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit und unsere Fähigkeit zur Gesundung haben.

Wer mit uns in der Stressklinik diese Reise antritt, hat das Bedürfnis, seine Gesundheit wiederherzustellen oder doch wenigstens zur inneren Ruhe zurückzufinden. Die Patienten kommen auf Anraten ihres Arztes, mit einer Vielfalt gesundheitlicher Probleme wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Krebs und Aids. Sie gehören allen Lebensstufen an, und sie lernen bei uns, wie sie verantwortungsvoll mit sich selbst umgehen, nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung, sondern als unverzichtbare Ergänzung dazu.

Im Laufe der Jahre hat es zahlreiche Anfragen von Menschen gegeben, die sich die Inhalte unseres Acht-Wochen-Programms zu Hause erarbeiten wollen. Dies bedeutet nichts anderes, als selbständig einem intensiven Übungsprogramm mit dem Ziel bewusster Lebensführung zu folgen. Das vorliegende Buch will diesem Bedarf gerecht werden. Es ist als praktischer Ratgeber für

Kranke und Gesunde gedacht, für alle, die ihre mentalen Beschränkungen hinter sich lassen und eine andere Dimension der Gesundheit und des Wohlbefindens erfahren möchten.

Das Programm der Stressklinik basiert auf einer Form der Meditation, die in den buddhistischen Traditionen Asiens entwickelt wurde, einer streng geregelten und systematischen Schulung der Achtsamkeit. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, in jedem Augenblick präsent zu sein. Es ist ein Bewusstseinszustand, der dadurch entwickelt wird, dass man seine Aufmerksamkeit bewusst auf all das richtet, dem wir für gewöhnlich keinerlei Beachtung schenken. Es ist ein systematischer Ansatz zur Ausbildung einer zuvor unbekanntenen Ebene von Selbstbestimmung und Weisheit, der sich unsere natürliche Fähigkeit zu Entspannung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Einsicht zunutze macht.

Die Stressklinik versteht sich nicht als Notdienst, in dem Menschen Beratung empfangen und sich passiv einer therapeutischen Prozedur unterziehen. Vielmehr ist sie eine Plattform für aktives Lernen, das auf vorhandenen inneren Potenzialen aufbaut und die Menschen in die Lage versetzt, selbst etwas dafür zu tun, gesünder zu werden und sich wieder wohler mit sich selbst zu fühlen. Bei diesem Lernprozess gehen wir von Anfang an davon aus, dass, solange wir noch atmen, die gesunden Anteile in uns überwiegen, wie krank oder entmutigt wir uns auch fühlen mögen. Es gelingt jedoch nicht ohne ein gewisses Maß an Energie und Einsatzbereitschaft, innere Wachstums- und Heilungsreserven zu mobilisieren und das eigene Leben in einem umfassenderen Sinn wieder in die Hand zu nehmen. So betrachtet kann unser Anti-Stress-Programm für die Teilnehmer auch schon mal »in Stress ausarten«.

Manchmal benutze ich dafür die Metapher vom Gegenfeuer, das man legen muss, um ein anderes Feuer zu löschen. Es gibt kein Medikament, das gegen Stress oder Schmerz unempfindlich macht, kein Wundermittel, mit dem Probleme von selbst verschwinden und Heilung einsetzt. Es verlangt den bewussten Einsatz unserer Kräfte, wenn wir den Weg in Richtung Heilung und

des inneren Friedens einschlagen wollen. Und das bedeutet, zu lernen, mit dem Stress und dem Schmerz zu arbeiten, der uns eben jetzt zu schaffen macht.

Heutzutage stehen wir unter so massivem und unausweichlichem Stress, dass immer mehr Menschen sich ganz bewusst fragen, was diesen Stress eigentlich ausmacht und wie sie ihn in den Griff bekommen können. Sie wissen, dass es keinen Zweck hat, von außen eine Verbesserung zu erwarten. Das eigene Zutun ist wichtig, und es wird umso wichtiger, wenn man an einer chronischen Krankheit oder Behinderung leidet, die zum normalen Alltagsdruck noch zusätzliche Belastungen mit sich bringt.

Dem Phänomen Stress ist mit simplen Ad-hoc-Lösungen nicht beizukommen. Stress ist ein natürlicher Teil unseres Lebens, dem wir ebenso wenig entrinnen können wie anderen Grundbedingungen unserer menschlichen Existenz. Dennoch unternehmen manche den Versuch, dem Stress zu entkommen, indem sie sich gegen das Leben abschotten oder auf die eine oder andere Weise zu betäuben versuchen. Natürlich ist es nur vernünftig, unnötigem Schmerz und Leiden aus dem Weg zu gehen, und hin und wieder haben wir es nötig, uns von unseren Problemen zu distanzieren. Wenn Flucht vor Problemen und Vermeidung jedoch zur gewohnten Strategie werden, lassen sich die Probleme dadurch nicht auf magische Weise verbannen, sondern werden nur umso größer. Was wir aber tatsächlich verbannen oder verschütten, wenn wir unsere Probleme auszublenden versuchen oder vor ihnen davonlaufen, ist unsere Kraft zu persönlichem Wachstum, zu Wandel und Heilung. Letzten Endes können wir unsere Probleme nur dadurch überwinden, dass wir ihnen ins Auge sehen.

Jeder kann die Kunst erlernen, Schwierigkeiten auf eine Weise zu begegnen, die nicht nur zu effektiven Lösungen führt, sondern auch zu innerem Frieden und Ausgeglichenheit. Wenn es uns gelingt, unser inneres Potenzial zu aktivieren, um Probleme auf gekonntere Weise anzugehen, entdecken wir für gewöhnlich unsere Fähigkeit, uns selbst innerlich so auszurichten, dass wir den Druck des Problems zu seiner Überwindung einsetzen können, so wie ein Matrose ein Segel kundig zu setzen weiß, damit er die

Kraft des Windes optimal als Schubkraft nutzt. Direkt gegen den Wind zu segeln ist unmöglich, und wer andererseits nur mit Rückenwind zu segeln versteht, gelangt bloß dahin, wohin der Wind ihn gerade weht. Wer aber die Energie des Windes richtig einzusetzen versteht, kann mit Geduld sein Ziel erreichen und behält darüber hinaus die Kontrolle über die Situation.

Wollen Sie die Dynamik Ihrer Probleme nutzen, um sich davon vorwärtsbringen zu lassen, müssen Sie ein entsprechendes Gespür für sie entwickeln, ganz so, wie ein Segler ein Gespür für sein Boot, das Wasser und den Wind braucht, um auf seinem Kurs zu bleiben. Sie müssen lernen, in allen möglichen Stresssituationen mit sich selbst zurechtzukommen, nicht nur bei schönem Wetter und idealen Windverhältnissen.

Wir alle finden uns damit ab, dass sich das Wetter nicht beeinflussen lässt. Erfahrene Seeleute aber haben gelernt, es genau einzuschätzen, und respektieren seine Macht: Sie werden bei Sturm nicht auslaufen, und wenn sie doch in ein Unwetter geraten, so wissen sie, wann es Zeit ist, die Segel zu streichen, die Schotten dicht zu machen, den Anker zu werfen und der Dinge zu harren. Sie tun, was in ihrer Macht steht, und lassen dem Übrigen seinen Lauf. Übung und reichlich praktische Erfahrung mit jeder Art von Wind und Wetter sind Voraussetzungen, um diese Fähigkeiten auszubilden, damit sie uns dann zur Verfügung stehen, wenn wir sie benötigen. Die Kunst bewusster Lebensführung, von der hier die Rede ist, besteht also darin, die eigenen Fähigkeiten zum zweckmäßigen Umgang mit den verschiedenen »Wetterlagen« des Lebens auszubilden.

Im Umgang mit Problemen und Stress ist die Frage ihrer Beherrschbarkeit von zentraler Bedeutung. In der Realität sind viele Kräfte am Werk, die völlig außerhalb unseres Einflussvermögens stehen, und andere, die sich nur vermeintlich unserer Kontrolle entziehen. Ob wir fähig sind, unsere Lebensumstände zu beeinflussen, hängt weitgehend von unserer Einstellung zu den Dingen ab. Was für uns im Bereich des persönlich Möglichen liegt, wird von dem Bild bestimmt, das wir von uns selbst und unseren Fähigkeiten haben, davon, wie wir die Welt und die

in ihr wirkenden Kräfte wahrnehmen. Unsere Wahrnehmung wirkt sich darauf aus, mit welcher Energie wir an Dinge herangehen und in welche Kanäle wir die uns zur Verfügung stehende Energie lenken.

Zu Zeiten, wenn uns der Druck des Daseins übermächtig und jedes Bemühen sinnlos vorkommt, werden wir uns höchstwahrscheinlich deprimiert und entmutigt fühlen. Nichts scheint mehr in unserer Macht zu stehen oder auch nur den Versuch wert zu sein, es in den Griff zu bekommen. Wenn wir uns dagegen in einer Phase befinden, in der die Welt zwar noch als bedrohlich erscheint, wir aber nicht in akuter Bedrängnis sind, werden wir uns vielleicht eher verunsichert als deprimiert fühlen, mit der Folge, dass wir uns ständig Sorgen über echte oder vermeintliche Gefahren machen, die uns wieder um das Gefühl bringen, den Dingen gewachsen zu sein. Ob diese Gefahren nun real oder eingebildet sind – der Stress, den wir dabei durchmachen, bleibt davon unberührt, ebenso die Art, wie unser Leben von ihm beeinflusst wird.

Das Gefühl des Bedrohtseins kann leicht zu Gereiztheit und Feindseligkeit führen und schließlich in offene Aggression umschlagen. Dahinter stehen starke Instinkte der Selbstbehauptung und der Vermeidung von Kontrollverlust. Solange wir das Gefühl haben, dass die Dinge »unter Kontrolle« sind, erfahren wir Momente der Genugtuung; sobald sie aber wieder außer Kontrolle geraten oder auch nur außer Kontrolle zu geraten *scheinen*, reagieren wir mit tiefer Verunsicherung, bis hin zu destruktivem Verhalten, das sich gegen uns selbst und andere richtet, und wir werden uns alles andere als zufrieden fühlen.

Ist Ihr gewohnter Aktionsradius durch eine chronische Krankheit oder eine Behinderung eingeschränkt, kann das ganze Bereiche einstiger Kontrolle betreffen, die auf einmal wegbrechen. Geht dies noch mit Schmerzen einher, die sich durch Medikamente nicht beherrschen lassen, so verschlimmert sich der seelische Leidensdruck noch durch das Bewusstsein, dass sogar Ihr Arzt vor Ihrem Leiden kapitulieren muss.

Die Angst vor Kontrollverlust bleibt aber bei weitem nicht auf

die großen Probleme, die uns das Leben stellt, beschränkt. Der größte Stress entsteht für uns gerade im Umgang mit den Bagatellen des Alltags, wenn diese auf die eine oder andere Weise in uns das Gefühl von Ohnmacht auslösen: von der Autopanne kurz vor einem wichtigen Termin über die Kinder, die nicht hören wollen, bis hin zur »endlos langen« Schlange an der Kasse im Supermarkt.

Es ist nicht einfach, eine Bezeichnung zu finden, mit der das ganze Spektrum an Erfahrungen ausgedrückt ist, die uns im Leben zusetzen und quälen können, indem sie Angst, Unsicherheit und das Gefühl von Ohnmacht schüren. Wollten wir die ganze Vielfalt solcher Erfahrungen zusammentragen, so gehörte das Bewusstsein der eigenen Verwundbarkeit und Sterblichkeit ebenso in diese Liste wie das Potenzial zu kollektiver Grausamkeit und Gewalt, das ungeheure Ausmaß an Borniertheit, Habgier, Wahn und Verblendung, von dem die Menschheit weit überwiegend getrieben scheint. Wie lässt sich eine Bezeichnung für die Summe menschlicher Verwundbarkeit und Unzulänglichkeit finden, für all unsere Schwächen und Schranken, die Verletzungen, Krankheiten und Behinderungen, mit denen wir mehr oder weniger leben müssen, unser Scheitern, all die Niederlagen, Ungerechtigkeiten, Demütigungen und Kränkungen, die wir hinzunehmen hatten oder noch werden hinnehmen müssen, den Verlust von Menschen, die wir lieben, und schließlich den Verfall des eigenen Körpers? Es müsste eine Metapher sein, die frei von Sentimentalität ist, in der ausgedrückt ist, dass es kein Unglück ist, am Leben zu sein, nur weil wir in ihm Angst und Leid erfahren. Ebenso müsste in ihr zum Ausdruck kommen, dass es neben dem Leiden auch Freude gibt, neben der Verzweiflung auch Hoffnung, neben Ruhelosigkeit auch Frieden, neben Hass auch Liebe, nicht nur Krankheit, sondern auch Gesundheit.

Um einen Ausdruck verlegen, der diesen Aspekt menschlicher Existenz beschreibt, mit dem die Patienten bei uns in der Klinik ringen, um daran zu wachsen, und mit dem sich letztlich jeder von uns früher oder später auseinandersetzen muss, fällt mir immer wieder ein Satz aus dem Film *Alexis Sorbas* nach dem Roman

von Nikos Kazantzakis ein. Sorbas' junger Freund wendet sich einmal mit der Frage an ihn: »Sorbas, hast du eigentlich je geheiratet?«, woraufhin Sorbas sinngemäß antwortet: »Bin ich nicht ein Mann? Natürlich habe ich geheiratet. Frau, Haus, Kinder ... *die ganze Katastrophe!*«

Es ist nicht im Sinne einer Klage gemeint, und es soll nicht heißen, dass es eine Katastrophe sei, Frau und Kinder zu haben. In Sorbas' Antwort liegt vielmehr höchste Wertschätzung für die Fülle des Lebens in seiner unvermeidlichen Widersprüchlichkeit, samt seinen Leiden, Tragödien und Ironien. Sorbas' Antwort auf die ganze Katastrophe ist, zu tanzen, das Leben inmitten des Sturms zu feiern, über sich und das Leben zu lachen, selbst angesichts von Niederlage und Scheitern. Deshalb ist er niemals lange niedergeschlagen, niemals völlig besiegt, weder durch die Welt noch durch seine eigene, ziemlich große Verrücktheit.

Wer das Buch gelesen hat, weiß, dass es für seine Frau und seine Kinder nicht minder eine »Katastrophe« gewesen sein muss, mit ihm zusammenzuleben. Nicht selten hinterlässt der öffentlich gefeierte Held in seinem Privatleben eine Spur seelischer Verletzungen. Als ich jedoch zum ersten Mal der Formel von der »ganzen Katastrophe« begegnet bin, ahnte ich, dass in ihr etwas Positives zum Ausdruck kommt: die Fähigkeit des menschlichen Geistes, mit dem zurechtzukommen, was am schwersten im Leben ist, und darin noch Raum zur Entwicklung von Kraft und Weisheit zu finden. Der ganzen Katastrophe ins Auge zu sehen bedeutet für mich, dem in uns selbst zu begegnen, was zutiefst menschlich ist, und sich damit zu arrangieren. Jeder von uns hat seine eigene Version der ganzen Katastrophe zu bestehen.

In diesem Sinne meint die Metapher der *Katastrophe* keineswegs Unglück, sondern verweist auf die ungeheure Spannweite dessen, was Menschen als Erfahrung begegnen kann. Sie umfasst ebenso die großen Krisen und Unglücksfälle wie all die kleinen Widrigkeiten, die zusammengenommen nicht minder schwer wiegen. Die Formel erinnert uns daran, dass das Leben niemals stillsteht, dass alles vermeintlich Dauerhafte in Wirklichkeit zeitlich begrenzt und im ständigen Wandel begriffen ist. Alles ist da-

von betroffen: unsere Ansichten und Meinungen ebenso wie unsere menschlichen Beziehungen, unsere Arbeit, unser Hab und Gut, das, was wir als Menschen erschaffen können, ebenso wie unser Körper.

Dieses Buch will in der Kunst unterweisen, die ganze Katastrophe des Lebens anzunehmen. Wir werden uns darin üben, damit die Stürme des Lebens, anstatt uns niederzustrecken und uns unserer Kräfte und Hoffnungen zu berauben, uns stärker machen und uns lehren, zu leben, zu reifen und heil zu werden in einer vergänglichen Welt, die manchmal großes Leiden mit sich bringt. Zu dieser Kunst gehört auch zu lernen, uns selbst und die Welt in neuem Licht zu sehen, auf andere Weise mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen und mit dem, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Es gehört dazu, über uns selbst und das, was um uns herum geschieht, öfter einmal zu lachen, während wir uns nach bestem Vermögen darin üben, unser Gleichgewicht zu finden und zu bewahren.

Wir leben in einer Zeit, in der sich die ganze Katastrophe überdeutlich auf allen Ebenen zeigt. Ein flüchtiger Blick in eine beliebige Tageszeitung genügt, um sich einen Eindruck von der endlosen Kette von Not und Elend zu verschaffen, Leiden, das oft genug ein Mensch dem anderen oder eine Gruppe von Menschen der anderen zufügt. Wer aufmerksam der Berichterstattung in Fernsehen oder Radio folgt, sieht sich jeden Tag einem unaufhörlichen Bombardement mit erschütternden Beispielen der Gewalt und des Elends ausgesetzt, vorgetragen im sachlichen Tonfall des Medienjournalismus, als ob das Leiden und Sterben der Menschen in Südafrika, Kambodscha, El Salvador, Nordirland, Chile, Nicaragua, Bolivien, Äthiopien, auf den Philippinen, in Beirut oder Jerusalem oder Paris oder Peking oder Boston zur gleichen Kategorie gehörten wie die aktuelle Wetterlage, deren Darlegung sich mit unbegreiflicher Nahtlosigkeit in demselben sachlichen Tonfall anschließt.

Aber selbst wenn wir keine Nachrichten lesen, sehen oder hören, ist die ganze Katastrophe des Lebens niemals fern. Der Druck, dem wir zu Hause oder bei der Arbeit ausgesetzt sind, die



Probleme, auf die wir stoßen, die Enttäuschungen, die wir erleiden, das ganze Rudern und Strampeln, mit dem wir uns in dieser hektischen Welt über Wasser halten, sind Teil davon. Sorbas' Aufzählung könnten wir also erweitern, um Eltern, Liebhaber, Lebenspartner, Arbeit, offene Rechnungen, Tod, Verlust, Verarmung, Krankheit, Unfälle, Ungerechtigkeit, Zorn, Schuld, Angst, Unaufrichtigkeit, Verwirrung und so weiter und so weiter. Die Liste stressauslösender Faktoren in unserem Leben und unserer Reaktionen darauf ist sehr lang. Und sie setzt sich ständig anders zusammen, je nachdem, welche neuen und unerwarteten Ereignisse vor uns auftauchen und uns fordern.

Niemand, der in einem Krankenhaus arbeitet, bleibt ungerührt angesichts all der Formen der ganzen Katastrophe, denen man hier jeden Tag begegnet. Jeder Einzelne, der zu uns in die Stressklinik kommt, hat seine ganz besondere Variante, genauso wie jeder einzelne Angestellte des Krankenhauses. Zwar werden die Patienten mit sehr konkreten gesundheitlichen Problemen in die Stressklinik überwiesen wie Herzerkrankungen, Krebs, Lungenkrankheiten, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, chronischen Schmerzen, Anfallsleiden, Schlafstörungen, Panikattacken, stressbedingten Verdauungsproblemen, Hauterkrankungen, Problemen mit der Stimme und vielen anderen Erkrankungen. Die offizielle Diagnose sagt jedoch wenig aus über den Menschen, der dahintersteht. Im Grunde verbirgt sie mehr, als sie offenbart. Denn die ganze Katastrophe liegt in dem komplizierten Geflecht alter und neuer Erfahrungen und Beziehungen, in den Hoffnungen und Ängsten und der Art, wie wir beurteilen, was uns widerfährt. Jeder Mensch hat seine unverwechselbare Geschichte, die seiner Lebenseinstellung Sinn und Halt gibt, mit deren Hilfe er seine Krankheit und seine Beschwerden einordnet und seine Möglichkeiten definiert, damit umzugehen.

Oft sind es erschütternde Geschichten. Und nicht selten haben unsere Patienten das Gefühl, dass es nicht allein ihr Körper ist, der aus den Fugen gerät, sondern ihr ganzes Leben. Sie werden von Ängsten und Sorgen geplagt, vielfach ausgelöst oder verstärkt durch eine angespannte Familiensituation. Es sind Geschichten

körperlicher und seelischer Qualen, der Enttäuschung über medizinische Behandlung; ergreifende Geschichten von Menschen, die von Gefühlen wie Bitterkeit und Schuld gequält werden, und von Menschen, deren Selbstvertrauen und Selbstachtung in belastenden Lebensumständen schwerstens gelitten hat, oft schon seit der frühen Kindheit. Und häufig begegnen wir Menschen, die aufgrund körperlicher und seelischer Misshandlung buchstäblich am Boden zerstört sind.

Bei vielen, die zu uns in die Stressklinik kommen, ist auch nach jahrelanger ärztlicher Behandlung keine wesentliche Besserung des Gesundheitszustandes eingetreten. Viele wissen nicht, wohin sie sich noch wenden sollen, und sehen in der Stressklinik ihre letzte Chance. Trotz der oft vorhandenen Skepsis sind sie bereit, alles zu tun, um sich etwas besser zu fühlen.

Wenn sie dann ein paar Wochen lang dem Programm gefolgt sind, machen die meisten von ihnen große Fortschritte und vollziehen eine bedeutsame Wandlung in ihrem Verhältnis zu ihrem Körper, ihrem Geist und ihren Problemen. Von Woche zu Woche lässt sich diese Wandlung an ihren Gesichtern und Körpern ablesen. Und nach acht Wochen, gegen Ende des Programms, fallen ihr Lächeln und ihre entspannte Haltung selbst dem zufälligsten Betrachter auf.

Auch wenn die Patienten ursprünglich an die Klinik überwiesen wurden, um hier zu lernen, sich zu entspannen und besser mit Stress zurechtzukommen, so haben sie doch offensichtlich weit mehr gelernt als das allein. Verlassen sie dann die Klinik, hat sich die Anzahl und Schwere ihrer Symptome oftmals verringert, während sie an Selbstvertrauen, Zuversicht und Eigenständigkeit gewonnen haben. Sie bringen mehr Geduld für sich selbst, ihre Behinderungen und Einschränkungen auf und können diese besser akzeptieren. Sie sind optimistischer in Bezug auf ihre Möglichkeiten, mit ihren körperlichen und seelischen Leiden und auch mit ihren übrigen Lebensumständen fertig zu werden. Sie leiden weniger unter Ängsten, Depressionen und Aggressionen. Sie fühlen sich den Dingen besser gewachsen, selbst in ausgesprochenen Stresssituationen, die sie früher völlig aus der Bahn

geworfen hätten. Kurz, sie gehen mit der »ganzen Katastrophe« ihres Lebens, die in manchen Fällen bedeutet, dem Tod ins Auge zu sehen, weitaus kompetenter um als bisher.

Ein älterer Mann, der sich kürzlich unserem Programm angeschlossen hat, wurde durch einen kurz vorher erlittenen Herzinfarkt in den Ruhestand gezwungen. Vierzig Jahre lang hatte er ein großes Unternehmen besessen und in dessen unmittelbarer Nähe gewohnt. Während dieser Jahre, so beschreibt er es, habe er jeden Tag gearbeitet und sich niemals Urlaub gegönnt. Er liebte seine Arbeit. Nach dem Herzinfarkt wurden eine Herzkatheter-Untersuchung (ein Verfahren zur Diagnostik der koronaren Herzkrankheit) und eine Angioplastie (ein Verfahren zur Aufweitung verengter Arterien) durchgeführt. Anschließend nahm er an einer Rehamaßnahme teil. Danach hatte ihn sein Kardiologe zu uns in die Stressklinik geschickt. Als ich im Wartezimmer an ihm vorbeikam, war auf seinem Gesicht ein Ausdruck der Verzweiflung und Hilflosigkeit zu sehen. Er wartete auf meinen Kollegen Saki Santorelli, bei dem er einen Termin hatte, aber sein Unglück war so deutlich zu spüren, dass ich mich zu ihm setzte und ein paar Worte mit ihm wechselte. Halb abwesend und den Tränen nah sagte er mir, dass er nicht mehr leben wolle und nicht wisse, was er in der Stressklinik solle. Sein Leben sei vorbei und sinnlos geworden, nichts mehr mache ihm Freude, auch nicht das Zusammensein mit seiner Frau und seinen Kindern, er verspüre keinerlei Antrieb mehr.

Nach acht Wochen der Teilnahme am Klinikprogramm aber war das Funkeln in seinen Augen nicht zu übersehen. In der Abschlussbesprechung sagte er mir, dass die Arbeit sein ganzes Leben aufgezehrt habe und ihn fast umgebracht hätte, ohne dass ihm klargeworden sei, was er versäume. So habe er seinen Kindern, als sie noch kleiner waren, niemals seine Liebe ausgedrückt, und er wolle jetzt endlich damit beginnen, solange ihm noch die Zeit dazu bleibe. Sein Leben betrachtete er jetzt mit Hoffnung und Enthusiasmus, und er konnte zum ersten Mal in Erwägung ziehen, sein Unternehmen zu verkaufen. Zum Abschied nahm er mich fest in den Arm. Wahrscheinlich war es das erste Mal, dass er einen Mann umarmte.