



*Dr. Mag. Pharm. Martina Esberger-Chowdhury*

## GESUND MIT YOGA

---

# ACHTSAMKEIT BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN UND SCHMERZ

*Chronische Erkrankungen und Schmerzen betreffen Millionen von Menschen weltweit. Im Unterschied zu akuten Beschwerden verschwinden sie nicht einfach, sondern begleiten Betroffene oft über Jahre oder sogar ein Leben lang. Neben den körperlichen Symptomen gehen sie häufig mit emotionalen Belastungen wie Frustration, Angst, Hilflosigkeit oder depressiven Verstimmungen einher. In diesem Zusammenhang gewinnen Achtsamkeit und Yoga zunehmend an Bedeutung – nicht als Heilversprechen, sondern als wirksame Methoden, um den Umgang mit dem eigenen Erleben zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.*

## CHRONISCHER SCHMERZ: EIN BIO-PSYCHOSOZIALES PHÄNOMEN

Chronischer Schmerz ist mehr als ein rein körperliches Problem. Er entsteht durch ein **komplexes Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren**. Neben Gewebeschäden oder Nervenveränderungen beeinflussen auch Aufmerksamkeit, Stress, Erwartungen und frühere Erfahrungen das Schmerzempfinden. Viele Betroffene geraten in einen Teufelskreis aus Schmerz, Anspannung, Angst vor Verschlechterung und Schonverhalten, was die Beschwerden oft verstärkt. **Achtsamkeit** setzt genau hier an: Sie **verändert nicht unbedingt den Schmerz selbst, aber die Beziehung zum Schmerz**.

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit beschreibt **die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst, offen und ohne Bewertung wahrzunehmen**. Sie wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen zur Unterstützung bei Schmerzen eingesetzt und hat sich als komplementärmedizinische Methode etabliert. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining hilft, sich von automatischen Gedankenmustern zu lösen, mehr Präsenz im Alltag zu entwickeln und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu pflegen. Ein zentraler Aspekt ist das **Annehmen der eigenen Situation**, einschließlich der Erkrankung oder des Schmerzes, anstatt in Widerstand oder Verdrängung zu gehen. Selbstfür-

sorge, Selbstmitgefühl und Akzeptanz stehen dabei im Mittelpunkt.

*„Achtsamkeit bietet uns die Möglichkeit, anders mit unseren Kämpfen umzugehen und zu lernen, das zu genießen und uns von dem nähren zu lassen, was wir als angenehm finden. Die Schwierigkeiten werden nicht unbedingt verschwinden, aber wenn wir sanfter mit ihnen umgehen, stellen wir fest, dass wir die Dinge manchmal mit mehr **Leichtigkeit** und **Beständigkeit** halten können“.*

Trish Bartley, Psychologin und Mindfulness Expertin, Mindfulness-Based Cognitive Therapy - Cancer

## WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE UND NEUROBIOLOGISCHE GRUNDLAGEN

Zahlreiche Studien belegen die **positiven Effekte von Achtsamkeit auf Körper und Geist**. Die wichtigsten Wirkmechanismen sind:

- **Verbesserte Aufmerksamkeitslenkung:** Achtsamkeit stärkt die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit und fördert ein differenziertes Körperbewusstsein.
- **Emotionale Regulation:** Negative Emotionen wie Angst oder Frustration werden bewusster wahrgenommen und können mit mehr Gelassenheit begegnet werden.
- **Veränderung der Schmerzbeurteilung:** Schmerzen werden nicht mehr automatisch als bedrohlich

eingestuft, sondern können beobachtet werden, ohne sofort emotional zu reagieren.

- **Neurobiologische Veränderungen:** Studien zeigen, dass Achtsamkeit und Meditation bestimmte Hirnareale aktivieren, die für Aufmerksamkeitskontrolle und Körperwahrnehmung zuständig sind. Zudem kann sich die Struktur des Gehirns verändern, was langfristig zu einer **besseren Stressbewältigung** beiträgt.

**Achtsamkeit reduziert Ängste und emotionale Schmerzen**, indem sie die Verbindung zwischen präfrontalem Kortex und Amygdala schwächt. Meditation kann zudem die Hirnstruktur verändern: Die graue Substanz im präfrontalen Kortex wächst, während die Amygdala schrumpft. Diese Anpassungen könnten vor Stress schützen. Aktuelle Studien zeigen, dass Achtsamkeitsmeditation gegen Schmerzen auf mehr beruht als nur dem Placebo-Effekt. Indem wir bei der Meditation den Schmerz von unserem Selbst trennen und ihn nicht mehr bewerten, **kann die Achtsamkeitsmeditation direkt beeinflussen, wie wir den Schmerz empfinden** – und das ganz ohne Medikamente.

## WISSENSCHAFTLICHE ENTWICKLUNG DER ACHTSAMKEITS-FORSCHUNG

Seit dem Jahr 2010 ist ein exponentieller Anstieg an wissenschaftlichen Publikationen im Bereich der Achtsamkeit zu beobachten. Dieser Trend spiegelt das

wachsende Interesse und die zunehmende Relevanz dieser Praxis wider. Die Achtsamkeitsforschung nahm ihren Anfang mit der Entwicklung des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programms an der Universitätsklinik von Massachusetts im Jahr 1979. Es dauerte über zwanzig Jahre, bis die medizinische Bedeutung und die Anwendung im Bereich der Komplementärmedizin umfassend erforscht wurden.

Heute wird **Achtsamkeit als eigenständige Disziplin an zahlreichen renommierten Universitäten** gelehrt und erforscht. Diese Institutionen tragen mit ihrer wissenschaftlichen Arbeit maßgeblich dazu bei, die Wirkungsweise und die Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit in der Medizin weiter zu untersuchen und zu etablieren.

## AUSWIRKUNGEN AUF SCHMERZ

Achtsamkeit kann auf verschiedene Weise zur Schmerzlinderung beitragen:

1. **Neurologische Veränderungen:** Achtsamkeitstraining kann die Aktivität in bestimmten Gehirnregionen verändern, die mit der Schmerzverarbeitung verbunden sind.
2. **Reduktion von Stress und Angst:** Achtsamkeit hilft, Stress und Angst abzubauen, die mit chronischen Schmerzen einhergehen. Stress kann die Schmerzempfindung verstärken, Entspannung und Achtsamkeit dazu bei, die Schmerzwahrnehmung zu verringern.



**3. Veränderung der Schmerzbeurteilung:** Achtsamkeit fördert eine nicht wertende Haltung gegenüber Gedanken und Empfindungen. Betroffene lernen, ihre Schmerzempfindungen zu beobachten, ohne sofort emotional darauf zu reagieren.

**4. Erhöhung der Körperwahrnehmung:** Achtsamkeit fördert die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und schult die Fähigkeit, körperliche Empfindungen genauer zu beobachten. Wer Körpersignale registriert, kann gezielt gegen Verspannungen vorgehen und Schmerzen reduzieren.

**5. Förderung von Entspannung:** Achtsamkeitstechniken wie Meditation und gezielte Atemübungen spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung von Entspannung.

**6. Verbesserung der emotionalen Regulation:** Viele Menschen erleben im Zusammenhang mit Schmerzen negative Emotionen wie Angst, Frustration oder Hilflosigkeit. Achtsamkeit unterstützt dabei, diese Gefühle bewusster wahrzunehmen und ihnen mit einer nicht wertenden Haltung zu begegnen.

## **PRAKTISCHE ANSÄTZE FÜR DEN ALLTAG**

Strukturierte 8 Wochen Programme wie „Mindfulness-Based Pain Reduktion“, „Breathworks Mindfulness für chronische Erkrankungen und Schmerz“ oder „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ für Depression oder Krebs bieten Betroffenen die Möglichkeit, verschiedene Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und in den Alltag

zu integrieren. Zu den wichtigsten Übungen zählen:

- **Body Scan:** Systematisches Wahrnehmen des Körpers, um Spannungen und andere Empfindungen besser wahrnehmen zu können und frühzeitig zu erkennen.
- **Achtsames Atmen:** Den Atem als Anker nutzen, besonders bei Auftauchen von Schmerzen.
- **Achtsame Bewegung:** Sanftes Dehnen und Strecken im Einklang mit dem Atem.
- **Gehen mit Achtsamkeit:** Den gehenden, sich bewegendem Körper wahrnehmen, Schritt für Schritt. Auf den Kontakt zwischen Fußsohlen und Boden achten.
- **Das Positive bewusst wahrnehmen:** Schöne und angenehme Erfahrungen gezielt in den Fokus rücken.

Diese Übungen fördern unter anderem das Selbstmitgefühl und ermöglichen einen **Paradigmenwechsel im Umgang mit Stress und Schmerz**. Auch in einem kranken Körper können so heilsame und angenehme Momente bewusst wahrgenommen werden.

### **Beispiel: Eine einfache Atemmeditation bei Schmerzen**

Die folgende Meditation ist einfach durchzuführen und lässt sich überall anwenden - im Bett, auf einem Stuhl oder im Stehen. Der Atem dient als Anker und hilft, in die Gegenwart zurück-

zukehren, besonders wenn der Geist zu Grübeln beginnt:

1. Bringe dein Bewusstsein zu deinen Füßen und dem Boden. Spüre die Sitzfläche des Stuhls, nimm die Schwerkraft wahr, die dich zum Boden zieht.
2. Richte dich auf, verbinde dich mit deiner Wirbelsäule und nimm deine würdevolle aufrechte Haltung wahr.
3. Werde dir bewusst, dass du atmest. Lasse atmen. Versuche nichts zu verändern, sondern spüre den Atem tief im Inneren des Körpers.
4. Wenn dein Geist abschweift, bringe die Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurück. Das Abschweifen ist völlig normal.
5. Verweile bei den Empfindungen des Atems – einatmend, ausatmend, Atemzug für Atemzug, Moment für Moment.



## FAZIT

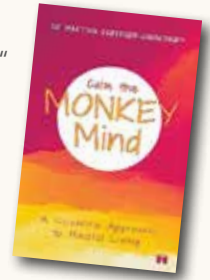
Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle komplementäre Methode zur Schmerzkontrolle und zur Begleitung chronischer Erkrankungen. Sie spricht sowohl die physiologischen als auch die psychologischen Aspekte von Schmerz und Krankheit an und bietet einen Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität im Sinne der Körper-Geist-Medizin.

## BUCHTIPP

Von Martina ist das englischsprachige Buch „Calm the monkey mind“ erschienen.

*„A powerful und accessible resource for developing mindfulness meditation practice.“*

Jon Kabat Zinn



## DIE AUTORIN

**Dr. Mag. Pharm. Martina Esberger-Chowdhury** ist zertifizierte Meditations-, Mindfulness- und Mindfulness-Based Stress Reduction-Trainerin und Gründerin von Esberger-Chowdhury MindLeadership mit Sitz in Bisamberg bei Wien, Österreich.



universitären Einrichtungen sowohl in Europa als auch in Indien. Martina leitet die Yoga Nidra- und Achtsamkeits- & Breath-work-Ausbildungen an der Yoga-Akademie Austria.

[www.esberger-mindfulness.com](http://www.esberger-mindfulness.com)

Martina hat als Lektorin den ersten postgradualen Achtsamkeits-Lehrgang an einer Hochschule in Wien vier Jahre begleitet und schult Achtsamkeit an

### AUSBILDUNG MIT MARTINA

Achtsamkeit & Breathwork ab  
25.09.2026 in Wien

## YOGA-RETREAT AUF BALI

Genieße eine Woche Yoga-Auszeit vom Alltag und unvergessliche Momente in einer wunderbaren Umgebung!

**Wo?** Ubud gilt als das künstlerische und spirituelle Herz von Bali. Der ideale Rückzugsort für persönliche Weiterentwicklung, innere Ruhe und inspirierende Yoga-Praxis

**Wann?** 13.03. - 19.03.2027

**Info:** Online Info-Abend: 20.09.2026 / 17 Uhr

**Kontakt:** [info@anandayoga.at](mailto:info@anandayoga.at) 0664-7371 5016

