

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung: Was ist Achtsamkeit?</b> .....	1
	Ulrike Anderssen-Reuster	
	Literatur.....	4

## Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik

<b>2</b>	<b>Achtsamkeit aus philosophischer Sicht</b> .....	7
	Thomas Reuster	
	Achtsamkeit im Buddhismus.....	7
	Achtsamkeit in der abendländischen Philosophie.....	9
	Der Begriff Achtsamkeit.....	9
	Achtsamkeit als Handlung.....	9
	Verwandte Begriffe.....	10
	Achtsamkeit in der Phänomenologie.....	11
	Achtsamkeit im eliminativen Materialismus.....	13
	Zusammenfassung.....	14
	Literatur.....	14
<b>3</b>	<b>Gelassenheit. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit bei Meister Eckhart</b> .....	16
	Reiner Manstetten	
	Einführung.....	16
	„Wo du dich findest, da lass dich“ – Gelassenheit und individuelles Selbst.....	17
	Wir gliedern die Antwort, die Eckhart solchen Menschen gibt, in drei Schritte..	18
	Kann und soll man sich lassen? Einwände gegen Eckhart.....	20
	Philosophische und biblische Horizonte der Gelassenheit.....	21
	Eigenschaft und Bilder.....	23
	Exemplarische Anlässe des Lassens.....	25
	Woran wir uns festhalten: Absichten und Zwecke.....	25
	Was uns fesselt: Schuld.....	25
	Worin wir den letzten Halt suchen: Gottesbilder.....	26
	Ledigkeit.....	27
	Annehmen.....	29
	Der Test der Moral.....	30
	Der Test des Leidens.....	31
	Der Test der Nächstenliebe.....	32
	Christusförmigkeit.....	32
	Abschließende Bemerkungen.....	33
	Literatur.....	34

# Achtsamkeit zwischen Therapie und Spiritualität

<b>4</b>	<b>Achtsamkeit als psychotherapeutische und wissenschaftliche Methode</b> .....	37
	Ulrich Soeder	
	Entwicklungsorientierte Psychotherapie.....	37
	Achtsamkeit als psychotherapeutische Methode.....	39
	Erkenntnistheoretische Charakterisierung der Achtsamkeit.....	41
	Achtsamkeit als wissenschaftliche Methode.....	44
	Literatur.....	45
<b>5</b>	<b>Psychotherapie und Meditation in der Praxis – komplementär oder alternativ?</b> .....	47
	Cornelius von Collande	
	Orientierungsversuche.....	47
	Parallele Entwicklungsstränge.....	49
	Eine Antwort.....	50
	Was bedeutet das für die Praxis?.....	50
	Literatur.....	52
<b>6</b>	<b>Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung?</b> .....	53
	Ulrike Anderssen-Reuster	
	Die Achtsamkeitspraxis zwischen Psychotherapie und Spiritualität.....	53
	Begriffliche Differenzierung von Ich und Selbst.....	54
	Narzissmus – von der Psychoanalyse zur Achtsamkeitsbasierten Psychotherapie.....	56
	Die Achtsamkeitspraxis im buddhistischen Kontext.....	57
	Ich und Selbst im spirituellen Kontext.....	59
	Psychotherapeutische Konsequenzen.....	61
	Die Achtsamkeitspraxis im therapeutischen Kontext.....	62
	Literatur.....	64

## Achtsamkeit als Haltung

<b>7</b>	<b>Achtsamkeit als therapeutische Grundhaltung</b> .....	69
	Patricia Wurll	
	Achtsamkeit im psychotherapeutischen Prozess.....	70
	Drei Aspekte der Transformation.....	71
	Desidentifikation.....	71
	Depolarisation.....	71
	Reformulation.....	71
	Die Bewusstseinshaltung der Inneren Achtsamkeit.....	72
	Innere Achtsamkeit als intrapsychisches Erleben im Kontakt.....	73
	Therapeutische Haltung.....	73
	Fazit.....	76
	Literatur.....	77

<b>8</b>	<b>Craving und Clinging als Merkmale der conditio humana</b> .....	78
	Alexander Poraj	
	Süchtiges Haften .....	78
	Ich-Bildung .....	78
	Wahrnehmen.....	79
	Mechanisches Erleben.....	79
	Selbstbild als Falle .....	80
	Vertrauendes Lassen .....	81
	Zweckbestimmte Handlungsstruktur .....	82
	Leiden am Selbst .....	82
	Gottesbild als Projektion .....	84
	Loslassen.....	84
<b>9</b>	<b>Gleichschwebende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit</b> .....	86
	Jochen Schade	
	Die gleichschwebende Aufmerksamkeit .....	86
	Die Achtsamkeit .....	86
	Die Ähnlichkeiten .....	87
	Die Unterschiede.....	88
	Klinische Beispiele .....	90
	Literatur.....	92
<b>10</b>	<b>Navigationskarten der Achtsamkeit – Achtsamkeit in Zeiten der Krise</b> .....	93
	Georg Engeli	
	Verstrickt in Lösungen – rasender Stillstand .....	93
	Navigationskarten der Achtsamkeit .....	95
	Karten lesen = sich bewegen.....	97
	Horizontale Achse: Teil versus Ganzes.....	97
	Horizontale Achse: Individuum versus Kollektiv .....	97
	Vertikale Achse: Wachstum versus Transformation .....	98
	Landschaften der Achtsamkeit .....	99
	Raum oben links: Gefangen im individuellen Wachstum? .....	100
	Raum oben rechts: Gefangen im kollektiven Wachstum?.....	101
	Raum unten links: Gefangen in der individuellen Transformation? .....	101
	Und die kollektive Transformation?.....	102
	Neue Räume schaffen .....	102
	Durchschreitungen .....	104
	Zuständig sein .....	104
	Fragen ohne Antworten.....	105
	Bereitschaft zu Neugier.....	106
	Zur Begleitung .....	107
	Hinführung.....	107
	Vorgehen .....	108
	Plastizität der Achtsamkeit .....	108
	Achtsamkeit der Begleiter.....	109

# Achtsamkeitsbasierte spezifische Therapiemethoden

<b>11 Achtsamkeit und Weisheit in der Suchttherapie</b> .....	113
Leo Gürtler, Urban M. Studer, Gerhard Scholz	
Zur tiefensystemischen Bearbeitung von somato-mentalen Modellen .....	113
Grundlagen – zur Logik von Sucht .....	114
Die kurzgeschlossene widersprüchliche Einheit aus Entscheidungszwang und Begründungsverpflichtung .....	114
Das Auseinanderfallen von subjektiven Begründungen und objektiv rekonstruierbaren Motiven .....	116
Die große Kluft von Fühlen, Denken und Handeln .....	117
Erklärungsmodelle für Sucht und Süchtigkeit .....	118
Der sozialwissenschaftliche Hintergrund .....	118
Neurobiologische Grundlagen .....	120
Der Beitrag des Theravada zur Erklärung der Tiefenauseinandersetzung mit Süchtigkeit .....	122
Die Genesung von der Sucht .....	124
Intervention .....	126
Das Konzept von „start again“ .....	126
Tiefensystemik – kurz zusammengefasst .....	127
Evaluation .....	129
Die Evaluationsstudie des „start again“ 1992–1998 .....	129
Katamnestiche Erkenntnisse .....	131
Abschluss .....	133
Literatur .....	134
<b>12 Körperwahrnehmung und Bewegung in der Konzentrativen Bewegungstherapie</b> .....	136
Horst Schulze	
Entstehung und Grundlagen der Konzentrativen Bewegungstherapie .....	136
Wie wirkt Konzentrativen Bewegungstherapie? .....	137
Ein neurobiologischer Exkurs – oder was bewegt die Konzentrativen Bewegungstherapie im Kopf? .....	138
Worauf liegt der Schwerpunkt in der praktischen Arbeit? .....	139
Die Beschreibung von therapeutischen Erfahrungsangeboten .....	139
Der Einfluss von Einstellungen auf unsere Wahrnehmung, und was Wahrnehmung bewirken kann .....	139
Ein Stein als „harte“ Herausforderung an die Aufmerksamkeit .....	140
Alltägliche Tätigkeiten spürend unter die Lupe nehmen .....	140
Die Verkörperung von Gefühlen anhand einer erinnerten Situation spüren – Kontaktaufnahme mit „Körpererinnerung“ und sich daraus ergebenden Handlungsimpulsen .....	140
Einsammeln der erlebten Erfahrungen über Symbolisierung .....	141
Literatur .....	141

<b>13 Schulung der Achtsamkeit – eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn</b> .....	142
Linda Lehrhaupt	
Beschreibung der MBSR-Methode.....	142
Ablauf des MBSR-Kurses .....	144
Die Zielgruppen für MBSR.....	145
Die Wirkung von MBSR .....	145
Das Institut und die Lehrer-Ausbildungen .....	146
Literatur.....	147
<b>14 Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Intervention für Menschen mit chronischen Schmerzen</b> .....	148
Nils Altner	
Hintergrund .....	148
Das Interventionsprogramm.....	148
Studienergebnisse .....	149
Achtsamkeitspraxis im integrativmedizinisch-klinischen Alltag eines deutschen Akutkrankenhauses.....	150
Evaluierete Wirkprinzipien der Achtsamkeitspraxis .....	151
Motivation .....	151
Stressbewältigung und Entspannung.....	151
Selbstwirksamkeit und Selbstachtung .....	152
Die Haltung der Achtsamkeit und weitere mögliche Wirkprinzipien .....	152
Bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit .....	153
Präsenz .....	153
Achtungsvolle und wertschätzende Haltung.....	154
Selbstreferenz und Lebenskunst.....	155
Da-Sein zulassen .....	156
Soziale Unterstützung und Spiritualität .....	156
Fazit und Ausblick.....	157
Weiterbildung.....	157
Literatur.....	157
<b>15 Akzeptanz-Verhaltenstherapie und Generalisierte Angststörung</b> .....	159
Jürgen Hoyer und Nora Merker	
Generalisierte Angst – der natürliche Gegner von Achtsamkeit und Akzeptanz .....	159
Was ist Akzeptanz-Verhaltenstherapie?.....	160
Akzeptanz-Verhaltenstherapie und achtsamkeitsbasierte Interventionen bei der Generalisierten Angststörung .....	162
Zwei Varianten der Vermeidung spielen eine Rolle: .....	163
Eine Handlungskomponente: Sorgenexposition.....	166
Auswahl adäquater Sorgenszenarien .....	166
Kognitive Vorbereitung .....	167
Konfrontationsübungen .....	167
Rückfallprophylaxe .....	169
Ausblick .....	170
Literatur.....	170

<b>16 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie – ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen</b> .....	172
Johannes Michalak, Petra Meibert und Thomas Heidenreich	
Einführung .....	172
Theoretischer Hintergrund .....	173
Entstehung der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie .....	173
Rückfallrisiko bei depressiven Störungen .....	173
Prozesse im Rückfallgeschehen .....	174
Was kann den depressiven Teufelskreis durchbrechen? .....	176
Überblick über die Mindfulness-Based Cognitive Therapy.....	177
Body-Scan .....	178
Atemmeditation.....	181
Informelle Übungen .....	182
Atemraum .....	182
Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente.....	182
Abschließende Hinweise für Therapeuten .....	183
Literatur.....	183

## **Empirische Ansätze in der Achtsamkeitsforschung**

<b>17 Einige psychophysiologische Überlegungen zur Meditation</b> .....	187
Michael Mück-Weymann	
Zentrale und periphere physiologische Effekte .....	189
„HRV“ (Herzratenvariabilität) als Forschungstool für die Praxis .....	194
Zusammenfassung .....	199
Literatur.....	200
<b>18 Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze: Stand der empirischen Forschung</b> .....	202
Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack und Johannes Michalak	
Einführung .....	202
Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Ansätze: aktuelle Forschung .....	203
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) .....	203
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) .....	206
Psychometrische Methoden zur Erfassung von Achtsamkeit .....	208
Mindful Attention Awareness Scale .....	209
Toronto Mindfulness Scale.....	210
Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit.....	210
Kentucky Inventory of Mindfulness Skills.....	210
Allgemeinpsychologische und neurobiologische Ergebnisse.....	211
Zukünftige Forschungsaufgaben und Schlussfolgerungen .....	212
Literatur.....	214

## Anhang

<b>Das Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit</b> .....	219
Ulrike Anderssen-Reuster	
Satipatthana Sutta (Theravada) aus Majjhima Nikaya, Nr. 10 .....	219
Erster Abschnitt .....	219
Zweiter Abschnitt .....	210
Dritter Abschnitt .....	223
Vierter Abschnitt .....	223
Fünfter Abschnitt .....	224
Sechster Abschnitt .....	227
<b>Personenverzeichnis</b> .....	229
<b>Sachverzeichnis</b> .....	233
<b>Verzeichnis der Autoren und Autorinnen</b> .....	246