

Inhalt

1	Einleitung: Was ist Achtsamkeit?	1
	Ulrike Anderssen-Reuster	
	Literatur.....	4

Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik

2	Achtsamkeit aus philosophischer Sicht	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
3	Gelassenheit. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit bei Meister Eckhart	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

4	Achtsamkeit als psychotherapeutische und wissenschaftliche Methode	37
	Ulrich Soeder	
	Entwicklungsorientierte Psychotherapie.....	37
	Achtsamkeit als psychotherapeutische Methode.....	39
	Erkenntnistheoretische Charakterisierung der Achtsamkeit.....	41
	Achtsamkeit als wissenschaftliche Methode.....	44
	Literatur.....	45
5	Psychotherapie und Meditation in der Praxis – komplementär oder alternativ?	47
	Cornelius von Collande	
	Orientierungsversuche.....	47
	Parallele Entwicklungsstränge.....	49
	Eine Antwort.....	50
	Was bedeutet das für die Praxis?.....	50
	Literatur.....	52
6	Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung?	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

7	Achtsamkeit als therapeutische Grundhaltung	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

8	Craving und Clinging als Merkmale der conditio humana	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
9	Gleichschwebende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit	86
	Jochen Schade	
	Die gleichschwebende Aufmerksamkeit	86
	Die Achtsamkeit	86
	Die Ähnlichkeiten	87
	Die Unterschiede.....	88
	Klinische Beispiele	90
	Literatur.....	92
10	Navigationen der Achtsamkeit –	
	Achtsamkeit in Zeiten der Krise	93
	Georg Engeli	
	Verstrickt in Lösungen – rasender Stillstand	93
	Navigationen 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

11	Achtsamkeit und Weisheit in der Suchttherapie	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
12	Körperwahrnehmung und Bewegung in der Konzentrativen Bewegungstherapie	136
	Horst Schulze	
	Entstehung und Grundlagen der Konzentrativen Bewegungstherapie	136
	Wie wirkt Konzentrativ Bewegungstherapie?	137
	Ein neurobiologischer Exkurs – oder was bewegt die Konzentrativ	
	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

13 Schulung der Achtsamkeit – eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn	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
14 Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Intervention für Menschen mit chronischen Schmerzen	148
Nils Altner	
Hintergrund	148
Das Interventionsprogramm.....	148
Studienergebnisse	149
Achtsamkeitspraxis im integrativmedizinisch-klinischen Alltag eines deutschen Akutkrankenhauses.....	150
Evaluierte 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
15 Akzeptanz-Verhaltenstherapie und Generalisierte Angststörung	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

16 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie – ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen	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

17 Einige psychophysiologische Überlegungen zur Meditation	187
Michael Mück-Weymann	
Zentrale und periphere physiologische Effekte	189
„HRV“ (Herzratenvariabilität) als Forschungstool für die Praxis	194
Zusammenfassung	199
Literatur.....	200
18 Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze: Stand der empirischen Forschung	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

Das Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit	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
Personenverzeichnis	229
Sachverzeichnis	233
Verzeichnis der Autoren und Autorinnen	246