

Inhaltsverzeichnis

Einführung	13
Bewusstsein	14
Gesundheit.....	14
Bewusstseinskultur.....	15
Glaube	16
Spiritualität	17
Von der Befreiung des Geistes in der Aufklärung zum biochemischen Diktat	18
Wissenschaftliche Neubewertung von Spiritualität	21
Pharmakologisches Targeting oder neue Bewusstseinsethik?	23
Selbstbestimmung	25
Bedeutung von Philosophie und Selbstreflexion	25
Grenzerfahrungen.....	27
Betrachtung der Gedanken	28
Betrachtung der Gefühle	29
Dualismus.....	31
Einführende Erläuterung zum gewählten Ansatz der Untersuchung	31
1 Bewusstseinskultur im Licht der abendländischen Philosophie der Aufklärung.....	33
1.1. David Hume	37
1.1.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	37
1.1.2. David Hume: „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“ (1748)	44
Spiritualität bei David Hume.....	57
Streitfragen infolge der Natur der Sprache und der menschlichen Vorstellungen	60
Affekte und Gefühle.....	62
1.2. Immanuel Kant	65

1.2.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund	71
Was für ein Mensch ist Immanuel Kant?	72
Biografischer Hintergrund.....	73
Bedeutung der Sprache.....	75
Kants Entdeckungen.....	77
Zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	78
1.2.2. Immanuel Kant: „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“ (1783)	80
Erkenntnisse aus den Kantischen Untersuchungen zur reinen Vernunft	86
1.3. Blick auf die Aufklärung aus anderen Perspektiven.....	89
1.3.1. Literarische Perspektive: Heinrich von Kleist, Georg Büchner und Fjodor Dostojewski	92
1.3.2. Georg Wilhelm Friedrich Hegel: Phänomenologie des Geistes (1807)	101
1.3.3. Ludwig Feuerbach: Das Wesen des Christentums (1841)	106
1.3.4. Ludwig Büchner: Kraft und Stoff (1855).....	111
1.3.5. Friedrich Nietzsche: Der Antichrist (1895).....	116
1.3.6. Max Weber: Entzauberung (1917)	119
1.3.7. Max Horkheimer und Theodor W. Adorno: Dialektik der Aufklärung (1944).....	124
Kulturbegriff bei Horkheimer und Adorno	126
1.3.8. Andreas Reckwitz: Der bedeutungsorientierte Kulturbegriff.....	127
1.4. Abendländische Philosophie der Aufklärung und Bewusstseinskultur im 21. Jahrhundert.....	130
1.4.1. Praktische Überlegungen zur Bewusstseinskultur und Spiritualität	131
1.4.2. Spirituelle Auswege vor dem Hintergrund der Philosophie der Aufklärung	134
Philosophische Vorstellungen von Spiritualität	134
1.4.3. Ausblick.....	137
2 Bewusstseinskultur im Licht der psychoanalytischen Theorie und des Buddhismus	139
Einführung in das 2. Kapitel	139
2.1. Arthur Schopenhauer und die Welt als Wille und Vorstellung (1818)...	141
2.1.1. Gebundenheit des menschlichen Bewusstseins.....	143

Exkurs: Rückgriff auf Immanuel Kant.....	144
Schlussfolgerungen	145
2.1.2. Neue innere und äußere Vorstellungsräume durch Erkenntnis der Idee	146
2.1.3. Askese (griech. <i>Áskēsis</i> , „Übung“).....	148
Vorgriff: Buddhistische Vipassanā-Meditation	150
2.1.4. Handeln aus Mitleid	152
Exkurs: Schopenhauers Kritik am kategorischen Imperativ	153
2.1.5. Kunst.....	158
Hinführung	158
Joseph Beuys	159
Antony Gormley.....	162
2.1.6. Schlussfolgerungen.....	169
2.2. Bewusstseinskultur und psychoanalytische Theorie.....	170
Hinführung	170
2.2.1. Einleitung	171
2.2.2. Die psychoanalytische Perspektive	172
Entdeckung des Unbewussten	172
Ich als Reiter mit geborgten Kräften	173
Selbst	175
Unbewusstes und Verdrängtes	179
Kultur und Kreativität	179
Erkenntnis der Idee.....	181
Schuld und Scham	183
Schlaf.....	184
Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit.....	186
Gottesbild und Spiritualität	188
Sprache	190
Versöhnung mit lebensgeschichtlichen Widersprüchen	192
Schlussfolgerungen	193
2.3. Kritik und andere Zugangswege zum menschlichen Bewusstsein	195
Hinführung	195
2.3.1. Einleitung	196
2.3.2. Wilhelm Dilthey (1833 – 1911)	197
2.3.3. Karl Jaspers (1883 – 1969).....	200
2.3.4. Pierre Janet (1859 – 1947).....	203
Wissenschaftliche Vorgehensweise	204
Überlegungen zu psychodynamischen Prozessen	205
Glauben als lebensnotwendige Anpassung	207

2.4. Bewusstseinskultur und Buddhismus	209
Hinführung	209
2.4.1. Methodisches Vorgehen und einführende Erläuterungen zur Fragestellung	210
2.4.2. Philosophie als Lebensform	212
2.4.3. Die Upanischaden (7. Jahrhundert v. Chr. – 2. Jahrhundert v. Chr.)	214
Bewusstseinszustände (Mandukya-Upanischad)	215
2.4.4. Reden des Buddha: Auszüge aus dem Pāli-Kanon (1. Jh. v. Chr.)	219
Dharma-Begriff im Buddhismus	219
Rolle der Meditation	221
Achtsamkeitsgebot	223
Nirvāna und Negation	224
2.4.5. Nagarjuna (2. Jahrhundert n. Chr.) und Mahāyāna-Buddhismus	225
Herkunft und historische Bedeutung Nagarjunas	225
Die Metaphysik Nagarjunas	226
Die große Leere	228
2.4.6. Zen-Buddhismus (ab 5. Jahrhundert n. Chr.) und Dōgen (13. Jh.)	230
Pfadloser Weg	230
Metapher über den Tod im Zen-Buddhismus	233
2.4.7. Yoga (ab 4. Jh. v. Chr.)	234
2.4.8. Das Verhältnis von Buddhismus zum säkularen Achtsamkeitstraining	239
2.5. Schlussfolgerungen für eine moderne Medizin mit spirituellem Bezug	241
3. Bewusstseinskultur in einer Situation heilkundlicher Vielfalt	247
Hinführung	247
3.1. Das salutogenetische Modell	249
Kohärenzgefühl und Resilienz	250
SOC („Sense of coherence“)-Skala	252
Abgrenzung Salutogenese-Konzept und Achtsamkeitstraining	254
Spiritualität	256
Zielsetzung	257
3.2. Bewusstseinskultur im verhaltensmedizinischen Kontext	259
Behaviorismus und Lerntheorie	260

Humanistische Psychologie und Existentialismus	261
Metaphysik am Krankenbett?.....	262
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion als verhaltenstherapeutischer Ansatz	264
Akzeptanz- und Commitment-Therapie	266
Grenzen psychophysiologischer Erfassbarkeit.....	270
3.3. Grundprinzipien des Achtsamkeitstrainings und Stand der Wissenschaft	271
Abgrenzung buddhistische Achtsamkeit und säkulare Achtsamkeit.....	271
Vorgriff auf wesentliche Aspekte der eigenen empirischen Untersuchung	272
Hinführung in das MBSR-Curriculum	272
Body-Scan	274
Schmerz.....	274
Exkurs: Stressreaktion und Stressbegriff von Hans Selye	275
Adaptation	277
Aufbrechen von typischen Denk- und Verhaltensmustern	277
Individuelles versus soziales Prinzip.....	279
Säkulare Achtsamkeit (MBSR): Stand der Wissenschaft	280
Schlussfolgerungen für die Konzeption einer eigenen Studie	284
3.4. Prospektive Studie zur spirituellen Praxis bei Brustkrebspatientinnen	285
3.4.1. Einleitung	285
Einführende Erläuterungen zu den Hormonen Cortisol und Prolaktin	286
Cortisol und Gedächtnis	288
Zentrale Steuerung: CRH-System	289
Prolaktin und Resilienz	290
Situation von Frauen mit Brustkrebs unter einer antihormonalen Therapie.....	292
Ansatzpunkte für die Konzeption der klinischen Studie	295
Schwierigkeit ganzheitliche und spirituelle Aspekte in messbare Größen zu übersetzen	297
3.4.2. Fragestellung und Zielsetzung.....	299
3.4.3. Methodik.....	300
Studienmerkmale: Randomisierte Kontrollstudie (RCT).....	300
Einschlusskriterien:	301
Ausschlusskriterien:	301
Rekrutierung:	301
Procedere des Studieneinschlusses:	302

Ethikvotum vom 11.3.2014:.....	302
Zielkriterien.....	302
Primärer Endpunkt:	302
Messzeitpunkte der physiologischen Parameter (primärer Endpunkt):.....	303
Physiologische Parameter: Laborwerte (nur Messzeitpunkte t1 und t2)	303
Normwerte und Einheiten der physiologischen Parameter:	303
Sekundärer Endpunkt:	303
Fragebögen (Messzeitpunkte t1, t2 und t3) zum sekundären Endpunkt:	304
Reliabilität und Validität:	304
EORTC-Fragebogen QLQ-C30 (Version 3.0):.....	
Fragen 1 – 30.....	305
EORTC-Fragebogen BR23 (Version 1.0):.....	
Fragen 31 – 53	305
MBSR-Training:.....	306
Kontrollintervention: moderates Bewegungstraining:	306
Datenauswertung und Statistik.....	307
Biometrie	308
Randomisierung und Verblindung:	308
Gruppen:	309
Studienablauf aus Sicht der Teilnehmerinnen.....	309
3.5. Ergebnisse der experimentellen Studie: Deskriptive Statistik und grafische Darstellung	312
Consort Flow Chart	312
3.6. Erläuternde Zusammenfassung der Studienergebnisse.....	328
3.7. Reflektivität	333
4. Diskussion	339
Was hatten frühere klinische Studien versucht über ein MBSR- Training insbesondere bei Krebspatienten herauszufinden und wie waren die Ergebnisse?	340
Welche Ergebnisse brachte die eigene Studie?	341
Wie lassen sich die verstärkten Brustschmerzen während des Achtsamkeitstrainings erklären?	341
Welche methodischen Einschränkungen gab es bei der eigenen Studie?	345

Was ist einschränkend bei der Interpretation der eigenen Studie?	347
Was sind weiterführende Ideen?	347
Was wäre eine potentielle Folgestudie?	348
Was ist das Verhältnis von Meditation zu Spiritualität?	349
Worauf beruht das Bedürfnis nach Spiritualität und worin liegt der Gewinn?	350
Worin besteht der Gewinn der Meditation?	350
Worin unterscheiden sich Meditation und Spiritualität in ihrem Gewinn?	350
Diskussion der Studienergebnisse im Kontext anderer MBSR-Studien	351
Genaueres Hinschauen im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings	355
Der „mäeutische Prozess“	356
Achtsamkeit und Nationaler Krebsplan	373
Grundsätzliche Frage: Was erhält den Menschen gesund?	379
Entwurf einer neurobiologischen Selbstregulation: Hinführung	380
Was ist Materie?	383
Wissenschaftliche Aspekte bei der Beschreibung der Meditation	384
Eigener Ansatz zur Bedeutung der Meditation	395
Metaphysik am Krankenbett	397
Schlussbemerkungen und Ausblick.....	405
Literaturverzeichnis	411
Anhang.....	425
Protokoll der MBSR-Trainerin.....	425
EORTC-Fragebögen: Copyright © EORTC, Brüssel	432