

Inhalt

1	Religiosität und Spiritualität in der psychotherapeutischen Praxis	1
1.1	Religiosität und Spiritualität als Ressource	1
1.2	Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie	3
1.3	Empfehlung zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in der klinischen Praxis	5
1.4	Die rationale Religiosität des Buddhismus	7
2	Buddhismus im Überblick	8
2.1	Kultureller Hintergrund	8
2.2	Buddha als Person	9
2.3	Die Anfänge des Buddhismus	11
2.4	Ausbreitung des Buddhismus	12
2.4.1	Theravada	13
2.4.2	Mahayana	13
2.4.3	Tantrayana	14
2.4.4	Buddhismus im Westen	14
2.5	Der Pali-Kanon	14
2.6	Das zentrale Anliegen des Buddhismus	17
2.7	Religion oder Wissenschaft vom Geist?	18
2.8	Der Ochs und sein Hirte	19
3	Leiden (Dukkha)	26
3.1	Umgang mit den Zumutungen des Lebens	26
3.2	Zwei Arten des Leidens	27
3.3	Die Vier Edlen Wahrheiten	28
3.4	Formen des Leidens	34
3.5	Die veredelnden Wahrheiten	35
3.6	Dukkha in verschiedenen Kontexten	36

4	Der Achtfache Pfad	39
4.1	Anschauung (samma ditthi)	42
4.2	Entschlossenheit (samma sankappa)	45
4.3	Rede (samma vaca)	46
4.4	Handeln (samma kammanta)	47
4.5	Lebensführung (samma ajiva)	48
4.6	Anstrengung (samma vayama)	49
4.7	Achtsamkeit (samma sati)	49
4.7.1	Die Grundlagen der Achtsamkeit	50
4.8	Konzentration (samma samadhi)	54
5	Bedingtes Entstehen und Beendigung des Kreislaufs des Leidens	59
5.1	Die Lehre vom bedingten Entstehen – paticcasamuppada	59
5.1.1	Die Kausalkette des bedingten Entstehens	60
5.2	Das Rad des Werdens (bhavacakra)	62
5.2.1	Der umfassende Dämon der Zeit	64
5.2.2	Die Antriebskräfte	64
5.2.3	Ursache und Wirkung	65
5.2.4	Der Kreis der sechs Welten	65
5.2.5	Zwölf Glieder des bedingten Entstehens (nidanas)	66
5.3	Beendigung des Kreislaufs des Leidens	70
5.4	Leidüberwindendes bedingtes Entstehen	73
6	Die »Wissenschaft vom Geist«	77
6.1	Gehirn und Geist	77
6.2	Bewusstsein im psychotherapeutischen Kontext	80
6.3	Bewusstseinskonzeptionen in Ost und West	82
6.4	Die fünf Gruppen der Anhaftung – Skandhas	84
6.5	Vom Theravada- zum Mahayana-Buddhismus	88
6.6	Vijnanavada und Yogacara	90
6.6.1	Zustände des Bewusstseins	91
6.6.2	Die Zehn Vollkommenheiten (paramitas)	92
6.6.3	Die Natur des Bewusstseins	93
6.6.4	Yogacara	94

7	Psychoanalyse und Buddhismus	98
7.1	Buddhismus und Psychotherapie im Nationalsozialismus	98
7.2	Psychoanalyse im Exil: Rebellion – Kreativität – Spiritualität	101
7.3	Erich Fromm	103
7.4	Diskurs Psychoanalyse und Buddhismus	106
7.4.1	Anfängergeist	108
7.4.2	Gedanken ohne den Denker	110
7.4.3	Psychoanalytiker und spirituelle Lehrer im Vergleich	113
7.4.4	Mangel und Frustration	117
7.4.5	Offene Weite	119
8	Buddhismus und Verhaltenstherapie	124
8.1	Entwicklung der Verhaltenstherapie und Bezüge zum Buddhismus	124
8.2	Methoden der Verhaltensänderung im frühen Buddhismus	126
8.3	Dritte Welle der Verhaltenstherapie	127
8.3.1	Achtsamkeitsbasierte Psychotherapieverfahren	127
8.3.2	Achtsamkeitsintegrierende Psychotherapieverfahren	130
8.4	Buddhistische Psychotherapieverfahren	137
8.5	Spirituelle Aspekte in der Therapie	140
9	Meditation und Wissenschaft	143
9.1	Definitionen	143
9.2	Meditationsmethoden	144
9.3	Mind and Life Dialog: Buddhismus und Wissenschaft im Austausch	148
9.4	Meditationsforschung	151
9.5	Achtsamkeitsforschung	158
9.5.1	Definitionen	160
9.5.2	Wirkmechanismen von Achtsamkeit im psychotherapeutischen Zusammenhang	160
9.5.3	Effektstärken von achtsamkeitsbezogenen und achtsamkeitskorrelierten Methoden	161
9.5.4	Messinstrumente zur Messung von Achtsamkeit	163
9.5.5	Unerwünschte Nebenwirkungen	165
9.5.6	Schlussbemerkung	166

10	Achtsamkeit in der klinischen Praxis	167
10.1	Begriffsklärung	167
10.2	»McMindfulness«	170
10.3	Geistesgegenwart (sati)	172
10.3.1	Sati in Gleichnissen	172
10.4	Achtsamkeit als mentale Fertigkeit	175
10.5	Heilsversprechungen	175
10.6	Achtsamkeit und Unachtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext	176
10.7	Das Wunder der Achtsamkeit	177
10.8	Die vier Grundlagen der Achtsamkeit in der Praxis	178
10.9	Achtsamkeit in verschiedenen Therapieformen	184
10.10	Praktische Übungen	192
11	Grenzenlose Geisteszustände – gütige (Selbst-)Zuwendung	199
11.1	»Alle Wesen wollen glücklich sein«	200
11.2	Das affiliative System	203
11.3	Abwehrprozesse	205
11.4	Mitleid, Empathie und Mitgefühl in der Psychotherapie	206
11.5	Mitgefühlsbasierte Psychotherapie	210
11.5.1	Vom Mitgefühl zum Selbstmitgefühl	211
11.5.2	Compassion Focused Therapy (CFT) – Mitgefühlsbasierte Psychotherapie	213
11.5.3	Konzeptionalisierung von Mitgefühl	214
11.6	Die vier grenzenlosen Geisteszustände	215
11.7	Praktische Übungen	220
12	Erkenntnis und Selbsterkenntnis	229
12.1	Differenzierung von Ich und Selbst	229
12.2	Entwicklung des Ich-Bewusstseins	232
12.3	Ich-Identität	234
12.4	Veränderungen des Ich-Erlebens	236
12.4.1	Ich-Bewusstsein	236
12.4.2	Dimensionen des Ich-Bewusstseins	237
12.5	Das Selbst als Illusion	238

12.6 Orchester ohne Dirigent	240
12.7 Selbst und Nicht-Selbst im Buddhismus – Anatta	241
12.8 Flexibler Umgang mit sich selbst	244
12.9 Abstand zu sich selbst entwickeln	246
12.10 Praktische Übungen	248
Quellen	254
Fachliteratur	256
Sachverzeichnis	267