

Inhalt

1 Einleitung: Was ist Achtsamkeit?	1
Ulrike Anderssen-Reuster	
Literatur	5

Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik

2 Achtsamkeit aus philosophischer Sicht	8
Thomas Reuster	
Einführung	8
Achtsamkeit in der abendländischen Philosophie	10
Der Begriff Achtsamkeit	11
Achtsamkeit als Handlung	11
Verwandte Begriffe	12
Achtsamkeit in der Phänomenologie	13
Achtsamkeit in Heideggers Spätphilosophie	15
Achtsamkeit im eliminativen Materialismus	17
Zusammenfassung	18
Literatur	19
3 Gelassenheit. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit bei Meister Eckhart	21
Reiner Manstetten	
Einführung	21
„Wo du dich findest, da lass dich“ – Gelassenheit und individuelles Selbst ..	23
Erster Schritt	24
Zweiter Schritt	25
Dritter Schritt	25

Kann und soll man sich lassen? Einwände gegen Eckhart	26
Philosophische und biblische Horizonte der Gelassenheit	27
Eigenschaft und Bilder	30
Exemplarische Anlässe des Lassens	33
Woran wir uns festhalten: Absichten und Zwecke	33
Was uns fesselt: Schuld	34
Worin wir den letzten Halt suchen: Gottesbilder	35
Ledigkeit	36
Annehmen	38
Der Test der Moral	40
Der Test des Leidens	41
Der Test der Nächstenliebe	42
Christusförmigkeit	43
Abschließende Bemerkungen	44
Literatur	45
4 Spiritualität des Alltags – Achtsamkeit in der Tradition des Ignatius von Loyola	46
Eckhard Frick	
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit	47
Spirituelle Begleitung	48
Imaginación	50
Atmen	52
Kontemplation in der Aktion	52
Fazit	53
Literatur	53

5 Buddhas Weg der Befreiung aus dem universalen Leiden ... 55

Jef Boeckmans

Der Mensch kann die Wirklichkeit kaum ertragen	55
Der Frühling öffnet einhundert Blüten – für wen?	56
Buddha predigt nichts, aber sagt alles	57
Es gibt nichts Hässliches in einem geliebten Kind	58
Literatur	59

Achtsamkeit zwischen Therapie und Spiritualität

6 Gleichschwebende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit 62

Jochen Schade

Die gleichschwebende Aufmerksamkeit	62
Die Achtsamkeit	63
Die Ähnlichkeiten	64
Die Unterschiede	65
Klinische Beispiele	67
Literatur	69

**7 Psychotherapie und Meditation in der Praxis –
komplementär oder alternativ? 71**

Cornelius von Collande

Orientierungsversuche	71
Parallele Entwicklungsstränge	74
Eine Antwort	75
Was bedeutet das für die Praxis?	76
Literatur	77

8 Wer ist achtsam? Gedanken zur Beziehung von Präsenz und (Selbst-)Bewusstheit	78
Ralf Zwiebel	
Eine Frage an den Leser	78
Präsenz und Einsicht	78
Achtsamkeit als Geistesgegenwart	79
Ein bifokaler Blick	81
Über Bewusstheit und Unbewusstheit	82
Über Struktur und Funktion des Bewusstseins	83
Wozu achtsam sein?	85
Wer ist achtsam?	86
Der Versuch einer Antwort	88
Literatur	89
9 Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung?	91
Ulrike Anderssen-Reuster	
Die Achtsamkeitspraxis zwischen Psychotherapie und Spiritualität	91
Begriffliche Differenzierung von Ich und Selbst	92
Von der Psychoanalyse zur Achtsamkeitsbasierten Psychotherapie	95
Die Achtsamkeitspraxis im buddhistischen Kontext	97
Ich und Selbst im spirituellen Kontext	100
Psychotherapeutische Konsequenzen	101
Die Achtsamkeitspraxis im therapeutischen Kontext	103
Literatur	106

Achtsamkeit als Haltung

10 Achtsamkeit als therapeutische Grundhaltung 110

Patricia Wurll

Achtsamkeit im psychotherapeutischen Prozess	111
Drei Aspekte der Transformation	113
Desidentifikation	113
Depolarisation	113
Reformulation	114
Die Bewusstseinshaltung der Inneren Achtsamkeit	114
Innere Achtsamkeit als intrapsychisches Erleben im Kontakt	115
Therapeutische Haltung	116
Fazit	119
Literatur	121

11 Craving und Clinging als Merkmale der *conditio humana* 122

Alexander Poraj

Süchtiges Haften	122
Ich-Bildung	122
Wahrnehmen	123
Mechanisches Erleben	124
Selbstbild als Falle	125
Vertrauendes Lassen	126
Zweckbestimmte Handlungsstruktur	127
Leiden am Selbst	128
Gottesbild als Projektion	130
Loslassen	131

12 Achtsamkeit und Präsenz in der stationären Psychotherapie	132
Dorothea Galuska, Joachim Galuska	
Achtsamkeit und Präsenz in einer beseelten Psychotherapie	133
Achtsamkeit und Präsenz in der Unternehmenskultur	136
Achtsamkeit als Qualität in der Behandlung von Patienten	139
Abschluss	143
Literatur	144
13 Navigationskarten der Achtsamkeit – Achtsamkeit in Zeiten der Krise	145
Georg Engeli	
Verstrickt in Lösungen – rasender Stillstand	145
Navigationskarten der Achtsamkeit	147
Karten lesen = sich bewegen	150
Horizontale Achse: Teil versus Ganzes	150
Horizontale Achse: Individuum versus Kollektiv	150
Vertikale Achse: Wachstum versus Transformation	152
Landschaften der Achtsamkeit	153
Raum oben links: Gefangen im individuellen Wachstum?	153
Raum oben rechts: Gefangen im kollektiven Wachstum?	155
Raum unten links: Gefangen in der individuellen Transformation? ..	156
Und die kollektive Transformation?	156
Neue Räume schaffen	157
Durchschreitungen	159
Zuständig sein	159
Fragen ohne Antworten	161
Bereitschaft zu Neugier	162
Zur Begleitung	162
Hinführung	163
Vorgehen	164
Plastizität der Achtsamkeit	164
Achtsamkeit der Begleiter	165

Achtsamkeitsbasierte spezifische Therapiemethoden

14 Achtsamkeit und Weisheit in der Suchttherapie	168
Leo Gürtler, Urban M. Studer, Gerhard Scholz	
Zur tiefensystemischen Bearbeitung von mental-somatischen Modellen ..	168
Grundlagen – zur Logik von Sucht	170
Die kurzgeschlossene widersprüchliche Einheit	
aus Entscheidungzwang und Begründungsverpflichtung	170
Das Auseinanderfallen von subjektiven Begründungen	
und objektiv rekonstruierbaren Motiven	173
Die große Kluft von Fühlen, Denken und Handeln	173
Erklärungsmodelle für Sucht und Süchtigkeit	175
Der sozialwissenschaftliche Hintergrund	175
Neurobiologische Grundlagen	177
Der Beitrag des Theravada zur Erklärung der Tiefenauseinandersetzung	
mit Süchtigkeit	180
Die Genesung von der Sucht	184
Intervention	185
Das Konzept von „start again“	185
Tiefensystemik – kurz zusammengefasst	187
Evaluation	189
Die Evaluationsstudie des „start again“ 1992–1998	189
Katamnestische Erkenntnisse	192
Abschluss	195
Literatur	196
15 Konzentратiv Bewegungstherapie –	
Achtsamkeit im Spannungsfeld zwischen	
Gegenwärtigkeit und Körpererinnerung	199
Horst Schulze	
Entstehung und Grundlagen der Konzentrativen Bewegungstherapie ...	199
Wie wirkt Konzentrativ Bewegungstherapie?	201

Therapie als verdichteter Moment: Begegnung auf verschiedenen Ebenen	204
Ein neurobiologischer Exkurs oder Was bewegt die Konzentrativen Bewegungstherapie im Kopf?	205
Beispiele therapeutischer Erfahrungsangebote	205
Wahrnehmung des Raumes und Einfluss von Einstellungen auf unsere Wahrnehmung	205
Ein Stein als „harte“ Herausforderung an die Aufmerksamkeit	206
Alltägliche Tätigkeiten spürend unter die Lupe nehmen	207
Ein Bild zur Befindlichkeit	207
Die Verkörperung von Gefühlen anhand einer erinnerten Situation spüren – Kontaktaufnahme mit „Körpererinnerung“	208
Einsammeln erlebter Erfahrungen über Symbolisierung	208
Literatur	209
16 Schulung der Achtsamkeit – eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn	210
Linda Lehrhaupt	
Beschreibung der MBSR-Methode	210
Ablauf des MBSR-Kurses	213
Die Zielgruppen für MBSR	214
Die Wirkung von MBSR	215
Das Institut und die Lehrer-Ausbildungen	216
Literatur	216
17 Achtsamkeitstraining in der stationären Psychotherapie ..	217
Ulrike Anderssen-Reuster	
Literatur	219
Arbeitsblatt Woche 1: Achtsamkeit und Unachtsamkeit	220
Arbeitsblatt Woche 2: Achtsamkeit und Konzentration	224
Arbeitsblatt Woche 3: Wahrnehmen und Bewerten	227

Arbeitsblatt Woche 4: Anhaften	230
Arbeitsblatt Woche 5: Akzeptanz	233
Arbeitsblatt 6: Gedanken sind keine Tatsachen	236
Arbeitsblatt 7: Selbstfürsorge	239
Arbeitsblatt 8: Wie weiter?	242
18 Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Intervention für Menschen mit chronischen Schmerzen	246
Nils Altner	
Hintergrund	246
Das Interventionsprogramm	247
Studienergebnisse	248
Achtsamkeitspraxis im integrativmedizinisch-klinischen Alltag eines deutschen Akutkrankenhauses	249
Evaluierte Wirkprinzipien der Achtsamkeitspraxis	250
Motivation	250
Stressbewältigung und Entspannung	251
Selbstwirksamkeit und Selbstachtung	251
Die Haltung der Achtsamkeit und weitere mögliche Wirkprinzipien	252
Bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit	252
Präsenz	253
Achtungsvolle und wertschätzende Haltung	254
Selbstreferenz und Lebenskunst	256
Da-Sein zulassen	256
Soziale Unterstützung und Spiritualität	257
Fazit und Ausblick	258
Weiterbildung	258
Literatur	259

19 Akzeptanz-Verhaltenstherapie bei der Generalisierten Angststörung	261
Jürgen Hoyer, Nora Merker	
Generalisierte Angst – der natürliche Gegner von Achtsamkeit und Akzeptanz	261
Was ist Akzeptanz-Verhaltenstherapie?	262
Akzeptanz-Verhaltenstherapie und achtsamkeitsbasierte Interventionen bei der Generalisierten Angststörung	265
Eine Handlungskomponente: Sorgenexposition	270
Auswahl adäquater Sorgenszenarien	270
Kognitive Vorbereitung	271
Konfrontationsübungen	272
Rückfallprophylaxe	274
Ausblick	275
Literatur	275
20 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bei Depressionen	277
Johannes Michalak, Petra Meibert, Thomas Heidenreich	
Einführung	277
Theoretischer Hintergrund	278
Entstehung der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie	278
Rückfallrisiko bei depressiven Störungen	278
Prozesse im Rückfallgeschehen	279
Was kann den depressiven Teufelskreis durchbrechen?	281
Überblick über die Mindfulness-Based Cognitive Therapy	283
Body-Scan	286
Atemmeditation	288
Informelle Übungen	289
Atemraum	290
Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente	290
Abschließende Hinweise für Therapeuten	290
Literatur	291

Empirische Ansätze in der Achtsamkeitsforschung

21 Einige psychophysiologische Überlegungen zur Meditation	296
Michael Mück-Weymann [†]	
Zentrale und periphere physiologische Effekte	298
Herzratenvariabilität (HRV) als Forschungstool für die Praxis	303
Zusammenfassung	306
Literatur	308
22 Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze: Stand der empirischen Forschung	310
Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack, Johannes Michalak	
Einführung	310
Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Ansätze: aktuelle Forschung	312
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	312
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	316
Psychometrische Methoden zur Erfassung von Achtsamkeit	320
Mindful Attention Awareness Scale	323
Toronto Mindfulness Scale	323
Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit	324
Kentucky Inventory of Mindfulness Skills	324
Five Facet Mindfulness Questionnaire	325
Allgemeinpsychologische und neurobiologische Ergebnisse	326
Zukünftige Forschungsaufgaben und Schlussfolgerungen	329
Literatur	330

Anhang

Weiterführende Literatur	336
Empfehlenswerte Internetseiten für weitere Recherchen	337
Personenverzeichnis	338
Sachverzeichnis	341