

# Inhalt

<b>1 Einleitung: Was ist Achtsamkeit? .....</b>	<b>1</b>
Ulrike Anderssen-Reuster	
<b>Literatur .....</b>	<b>5</b>

## Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik

---

<b>2 Achtsamkeit aus philosophischer Sicht .....</b>	<b>8</b>
Thomas Reuster	
<b>Einführung .....</b>	<b>8</b>
<b>Achtsamkeit in der abendländischen Philosophie .....</b>	<b>10</b>
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
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>18</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>19</b>
 <b>3 Gelassenheit. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit bei Meister Eckhart .....</b>	 <b>21</b>
Reiner Manstetten	
<b>Einführung .....</b>	<b>21</b>
<b>„Wo du dich findest, da lass dich“ – Gelassenheit und individuelles Selbst ..</b>	<b>23</b>
Erster Schritt .....	24
Zweiter Schritt .....	25
Dritter Schritt .....	25

<b>Kann und soll man sich lassen? Einwände gegen Eckhart</b> .....	26
<b>Philosophische und biblische Horizonte der Gelassenheit</b> .....	27
<b>Eigenschaft und Bilder</b> .....	30
<b>Exemplarische Anlässe des Lassens</b> .....	33
Woran wir uns festhalten: Absichten und Zwecke .....	33
Was uns fesselt: Schuld .....	34
Worin wir den letzten Halt suchen: Gottesbilder .....	35
<b>Ledigkeit</b> .....	36
<b>Annehmen</b> .....	38
Der Test der Moral .....	40
Der Test des Leidens .....	41
Der Test der Nächstenliebe .....	42
Christusförmigkeit .....	43
<b>Abschließende Bemerkungen</b> .....	44
<b>Literatur</b> .....	45

<b>4 Spiritualität des Alltags – Achtsamkeit in der Tradition des Ignatius von Loyola</b> .....	46
Eckhard Frick	
<b>Gebet der liebenden Aufmerksamkeit</b> .....	47
<b>Spirituelle Begleitung</b> .....	48
<b>Imaginación</b> .....	50
<b>Atmen</b> .....	52
<b>Kontemplation in der Aktion</b> .....	52
<b>Fazit</b> .....	53
<b>Literatur</b> .....	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

<b>8 Wer ist achtsam? Gedanken zur Beziehung von Präsenz und (Selbst-)Bewusstheit</b> .....	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
 <b>9 Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung?</b> .....	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 Wurl

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

<b>12 Achtsamkeit und Präsenz in der stationären Psychotherapie</b> .....	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
 <b>13 Navigationskarten der Achtsamkeit –</b>	
<b>Achtsamkeit in Zeiten der Krise</b> .....	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
<b>Landschaften der Achtsamkeit</b> .....	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
<b>Neue Räume schaffen</b> .....	157
<b>Durchschreitungen</b> .....	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 tiefsystemischen Bearbeitung von mental-somatischen Modellen .. 168**

**Grundlagen – zur Logik von Sucht ..... 170**

Die kurzgeschlossene widersprüchliche Einheit

aus Entscheidungszwang 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 Konzentrationale Bewegungstherapie – Achtsamkeit im Spannungsfeld zwischen Gegenwärtigkeit und Körpererinnerung ..... 199

Horst Schulze

**Entstehung und Grundlagen der Konzentrativen Bewegungstherapie ... 199**

**Wie wirkt Konzentrationale Bewegungstherapie? ..... 201**

<b>Therapie als verdichteter Moment: Begegnung auf verschiedenen Ebenen</b> .....	204
<b>Ein neurobiologischer Exkurs oder Was bewegt die Konzentration Bewegungstherapie im Kopf?</b> .....	205
<b>Beispiele therapeutischer Erfahrungsangebote</b> .....	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
<b>Literatur</b> .....	209
 <b>16 Schulung der Achtsamkeit – eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn</b> .....	210
Linda Lehrhaupt	
<b>Beschreibung der MBSR-Methode</b> .....	210
<b>Ablauf des MBSR-Kurses</b> .....	213
<b>Die Zielgruppen für MBSR</b> .....	214
<b>Die Wirkung von MBSR</b> .....	215
<b>Das Institut und die Lehrer-Ausbildungen</b> .....	216
<b>Literatur</b> .....	216
 <b>17 Achtsamkeitstraining in der stationären Psychotherapie</b> ..	217
Ulrike Anderssen-Reuster	
<b>Literatur</b> .....	219
<b>Arbeitsblatt Woche 1: Achtsamkeit und Unachtsamkeit</b> .....	220
<b>Arbeitsblatt Woche 2: Achtsamkeit und Konzentration</b> .....	224
<b>Arbeitsblatt Woche 3: Wahrnehmen und Bewerten</b> .....	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
<b>18 Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Intervention für Menschen mit chronischen Schmerzen .....</b>	<b>246</b>
Nils Altner	
Hintergrund .....	246
Das Interventionsprogramm .....	247
Studienergebnisse .....	248
<b>Achtsamkeitspraxis im integrativmedizinisch-klinischen Alltag eines deutschen Akutkrankenhauses .....</b>	<b>249</b>
<b>Evaluierte Wirkprinzipien der Achtsamkeitspraxis .....</b>	<b>250</b>
Motivation .....	250
Stressbewältigung und Entspannung .....	251
Selbstwirksamkeit und Selbstachtung .....	251
<b>Die Haltung der Achtsamkeit und weitere mögliche Wirkprinzipien .....</b>	<b>252</b>
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
<b>Fazit und Ausblick .....</b>	<b>258</b>
<b>Weiterbildung .....</b>	<b>258</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>259</b>

<b>19 Akzeptanz-Verhaltenstherapie bei der Generalisierten Angststörung</b> .....	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
 <b>20 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bei Depressionen</b> .....	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

---

<b>21 Einige psychophysiologische Überlegungen</b>	
<b>zur Meditation</b> .....	296
Michael Mück-Weymann <sup>†</sup>	
<b>Zentrale und periphere physiologische Effekte</b> .....	298
<b>Herzratenvariabilität (HRV) als Forschungstool für die Praxis</b> .....	303
<b>Zusammenfassung</b> .....	306
<b>Literatur</b> .....	308
<b>22 Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze:</b>	
<b>Stand der empirischen Forschung</b> .....	310
Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack, Johannes Michalak	
<b>Einführung</b> .....	310
<b>Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Ansätze: aktuelle Forschung</b> .....	312
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) .....	312
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) .....	316
<b>Psychometrische Methoden zur Erfassung von Achtsamkeit</b> .....	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
<b>Allgemeinpsychologische und neurobiologische Ergebnisse</b> .....	326
<b>Zukünftige Forschungsaufgaben und Schlussfolgerungen</b> .....	329
<b>Literatur</b> .....	330

Anhang

---

Weiterführende Literatur ..... 336

Empfehlenswerte Internetseiten  
für weitere Recherchen ..... 337

Personenverzeichnis ..... 338

Sachverzeichnis ..... 341