

Inhalt

1 Einführung	7
1.1 Atemlose Arbeitswelt	7
1.2 Ein kurzer Überblick	10
2 Achtsamkeiten	15
2.1 Ellen Langer	15
2.2 Achtsamkeitspraktiken	17
2.3 Drei Beispiele für Achtsamkeitsübungen	19
2.3.1 Retreat nach S. N. Goenka	19
2.3.2 Retreat in Plum Village nach Thich Nhat Hanh	20
2.3.3 MBSR: Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn	22
2.4 Achtsamkeit: eine kulturelle Praxis	24
2.4.1 Globale Kontexte	25
2.4.2 Kurzer historischer Überblick	26
3 Aufmerksamkeit und die Konstruktion der modernen Arbeitswelt	31
3.1 Die Erforschung der Wahrnehmung	31
3.1.1 Leistungssteigerung und das Problem der Ermüdung	37
3.1.2 Zerstreuung fordert Aufmerksamkeit	39
3.1.3 Entspannung: Heilmittel zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit	41
3.2 Krieg, Stress und Burn-out	45
4 Achtsamkeit in der Industriegesellschaft	51
4.1 Modernisierter Buddhismus: Naturwissenschaft und Ewige Wahrheit	52
4.2 Pursuit of Happiness: Die Entdeckung der Achtsamkeit ...	57
5 Tradition(en) der Achtsamkeit	63
5.1 Was übersetzen Übersetzungen?	63
5.2 Achtsamkeit vorbuddhistisch	65
5.3 Pali-Kanon	67
5.3.1 Satipaṭṭhāna Sutta	68
5.3.2 Ānāpānasati Sutta	70

5.3.3 Metta Sutta	71
5.3.4 Nirwana: Erwachen und Befreiung	72
5.4 Anfängergeist: Nichtraditionelle Achtsamkeit im Mahayana	73
6 Kolonialismus in Südostasien	81
6.1 Ledi Sayadaw (1846–1923)	82
6.2 U Bha Khin (1899–1971) und S. N. Goenka (1924–2013)	85
6.3 Die »neue burmesische Methode«	88
6.4 Weitere Verbreitung der Vipassana-Bewegung	91
6.5 Engagierter Buddhismus: Thich Nhat Hanh	93
7 Achtsamkeitsbilder im Wandel	101
7.1 Traditionelle Gleichnisse und Metaphern	101
7.2 Der Einfluss von Technik und Wahrnehmungspsychologie	104
7.3 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR): Von Metaphern zu Definitionen	108
7.4 Exkurs: Achtsamkeit für das Militär	113
8 Achtsamkeitspraktiken	117
8.1 Biotope der Achtsamkeit	117
8.2 Achtsamkeitsbasierte Methoden	122
8.2.1 Segmentierte Achtsamkeit: Eine offene Liste	123
8.2.2 Achtsamkeit und therapeutische Interventionen	130
8.3 Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Achtsamkeit	132
8.3.1 Forschungen zu MBSR und MBCT	133
8.3.2 Verschiedene Übungen bewirken Verschiedenes	137
8.4 Wie aussagekräftig sind die Forschungsergebnisse?	139
9 Interkulturelle Differenzen: Sati oder Mindfulness?	145
9.1 Zeit	146
9.2 Emotionen	148
9.3 Power: Energie und Stärke	150
9.4 Ethik	152
9.5 Selbst	154
10 Zusammenfassung und Ausblick	155
Dank	158
Literatur	159