

Ulrike Anderssen-Reuster

# Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik

## Haltung und Methode

2. Auflage



Mit Geleitworten von  
Martin Bohus und Luise Reddemann

 **Schattauer**

Ulrike Anderssen-Reuster

# **Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik**

---

2. Auflage

This page intentionally left blank

# Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik

---

## Haltung und Methode

2., neu bearbeitete und erweiterte Auflage

Herausgegeben von

**Ulrike Anderssen-Reuster**

Mit Geleitworten von

**Martin Bohus und Luise Reddemann**

Unter Mitarbeit von

Nils Altner, Ulrike Anderssen-Reuster, Jef Boeckmans,  
Cornelius von Collande, Georg Engeli, Eckhard Frick,  
Dorothea Galuska, Joachim Galuska, Leo Gürtler,  
Thomas Heidenreich, Jürgen Hoyer,  
Karin Junghanns-Royack, Linda Lehrhaupt,  
Reiner Manstetten, Petra Meibert, Nora Merker,  
Johannes Michalak, Michael Mück-Weymann<sup>†</sup>,  
Alexander Poraj, Thomas Reuster, Jochen Schade,  
Gerhard Scholz, Horst Schulze, Urban M. Studer,  
Patricia Wurl, Ralf Zwiebel

Mit 44 Abbildungen und 6 Tabellen

**Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster**

Städtisches Krankenhaus Dresden-Neustadt  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Heinrich-Cotta-Straße 12  
01324 Dresden  
Ulrike.Anderssen-Reuster@khdn.de

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2007, 2011 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: [info@schattauer.de](mailto:info@schattauer.de)

Internet: [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

Printed in Germany

Lektorat: Ruth Becker M.A.

Umschlagabbildung: Ulrich Soeder, Dresden

Satz: Stahlinger Satz GmbH, Grünberg

Druck und Einband: Himmer AG, Augsburg

ISBN 978-3-7945-2745-8

# Geleitwort I

*„Es gibt zwei Möglichkeiten, Geschirr zu spülen: man spült Geschirr, damit das Geschirr sauber wird, oder man spült Geschirr, um Geschirr zu spülen.“ (Thich Nhat Hanh: The Miracle of Mindfulness)*

Damit wäre eigentlich alles gesagt:

Gibt es zwei Wege, um Achtsamkeit zu praktizieren – man praktiziert Achtsamkeit, um psychotherapeutische Veränderungen zu erreichen, oder man praktiziert Achtsamkeit, um Achtsamkeit zu praktizieren?

Aber wie könnte Achtsamkeit ihre Kraft entfalten, wenn man sie in den Käfig der therapeutischen Zweckbindung sperrt? Ist Achtsamkeit nicht Kraft ihrer Wurzeln non-intentional, entfaltet sie nicht ihre Wirkung gerade in der tief bejahenden Akzeptanz der Dinge, in ihrem schlichten So-Sein? Wie sollen wir sie dann einbinden, in die „gezielten Veränderungen des inneren Erlebens und Verhaltens“ unserer Patienten?

„... Ich empfehle Ihnen Achtsamkeit zu betreiben, da kontrolliert randomisierte Studien nachweisen konnten, dass die Rückfallwahrscheinlichkeit von rezidivierenden Depressionen sich signifikant verringert ... aber ... folgen Sie den Pfaden der Achtsamkeit und lernen Sie zu akzeptieren, dass die Dinge so sind, wie sie sind – auch ihre Depression ...“ Eine etwas seltsam anmutende Instruktion. Entziehen wir der Achtsamkeit nicht das ihr innewohnende revolutionäre Potenzial, indem wir sie für den therapeutischen Kontext domestizieren und zurechtshneiden?

Das innerste Credo der Achtsamkeit – die Auflösung des „Ego“, das heißt, die radikale Akzeptanz seiner Geworfenheit und Todesdurchdrungenheit –, wie passt das in eine psychotherapeutische Architektur, die das Ich im Zentrum aller Bemühungen sieht und darum kämpft, Leid und Fehlverhalten von diesem Wechselbalg der Aufklärung abzuwenden?

Oder greifen wir hier zu weit?

Liegt dem Wunder der „Achtsamkeit“ nicht doch ein schlichter, neurophysiologisch wirksamer Mechanismus zu Grunde? Indem wir den „wandering mind“, also den umherstreifenden, frei assoziierenden Geist selbst in die Beobachtung nehmen, kreierte unser Gehirn eine höhere Warte – eine Art „meta-cognitive awareness“, von der aus es gelassen dem eitlen Treiben der je eigenen Emotionen, Nöte und Lüste zusehen kann. „Ich bin nicht eine Emotion, ich habe eine Emotion.“ Und da alles eine Erfindung des Augenblickes in meinem Gehirn zu sein scheint, fließt mir alle Gelassenheit der Welt zu, eben darauf nicht zu reagieren. „Mindfulness is reaction without reacting“, meinte John Marcowitz, nachdem er lange darüber nachgedacht hatte.

Wenn dem so wäre, dann wäre die Achtsamkeit tatsächlich die Basis aller psychotherapeutischen Methoden: Die reflexive Beobachtung der eigenen kognitiv-emotionalen Prozesse ist die *conditio sine qua non* jedweder therapeutischen Veränderung. Das gilt für die Psychoanalyse genau so wie für Hakomi, Expositionsbehandlungen oder Selbst-Management der Rückfallprophylaxe bei Drogen- und Alkohol-Störungen. Und wie immer, wenn sich nach jahrelangem Schulenstreit gemeinsame Prinzipien herauschälen, pachtet jede Schule das Recht der ersten Idee für sich. „Das haben wir schon immer gemacht, eigentlich ist Freud der Erfinder der Achtsamkeit.“ Oder war es Meister Eckhart oder Jon Kabat Zinn oder Siddhartha Gautama? Es lässt sich trefflich streiten. Aber wenn dem so wäre, ist es nicht die erste Aufgabe der Psychotherapie, dieses einfachste und schwierigste aller Prinzipien der Selbst-Findung ihren Kunden nahe zu bringen? Und wie macht man das, ohne sich selbst darauf einzulassen? Wie schützt man sich als Therapeut vor der großen Herausforderung der Achtsamkeit? Können wir eine Billigvariante der Achtsamkeit vermarkten oder müssen wir uns, um mit Meister Mumon zu sprechen „... Tag und Nacht konzentrieren, mit jedem unserer 360 Knochen und 84000 Poren“?

Wie bleibt man glaubhaft, ohne an sich selbst zu glauben?

Fangen Sie damit an, lesen Sie dieses Buch, es wird Ihnen Fragen aufwerfen, die Ihnen gut tun.

**Prof. Dr. med. Martin Bohus**  
Universität Heidelberg

## Geleitwort II

*„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“*  
(Marc Aurel)

Die Entdeckung der Achtsamkeit für die westliche Psychotherapie ist jung. Westliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten gehen erste vorsichtige Schritte auf diesem Terrain. Das vorliegende Buch spannt einen breiten Bogen von den Wurzeln im Buddhismus und vergleichbaren im Westen und gibt einen anregenden Überblick über die derzeit in Deutschland gängige Praxis.

Die westliche Psychotherapie entdeckte bis jetzt vor allem den Aspekt der Achtsamkeitspraxis, den man mit „genaues Wahrnehmen“ oder „genaues Hinschauen“ umschreiben könnte; dazu gehört, dass dieses Hinsehen ohne zu urteilen geschehen soll. Doch genau hier könnten auch die Missverständnisse beginnen: Viele meinen, Achtsamkeit sei nicht viel mehr als genaues Hinsehen ohne Urteil. Buddhisten allerdings unterscheiden zwischen Manasikara und Vipassana. Manasikara ist Achtsamkeit ohne ethischen Anspruch, lehrt Sylvia Wetzel (2010), es verändere nicht, es beruhige, während Vipassana, das „tiefe Einsicht“ bedeute, dazu diene, eine grundlegend ethische Praxis zu entwickeln, zu der insbesondere Mitgefühl für sich und „alle Wesen“ gehöre.

Einer der bedeutendsten Meister der Achtsamkeitspraxis, der Vietnameser Thich Nhat Hanh (2008) antwortet auf die Frage, wie man mit Leiden umgehen könne, so:

*„Du bist achtsam und Achtsamkeit hilft Dir dabei, zu erkennen, dass etwas in einem gegebenen Moment leidvoll ist. Aber jetzt entschliefse ich mich, meinem Leid ein Lächeln zu schenken. Es ist, als ob Du das Leid in Deinem Arm hältst und versuchst, von ihm zu lernen. Wir können immer von unserem Leid lernen (...) Wir lernen Mitgefühl zu verstehen, weil wir selbst Leid erfahren haben. (...) Du erkennst Dein Leidphänomen. Du kannst es für eine Weile festhalten, es verstehen lernen und dann Mitgefühl für Dein eigenes Leid entwickeln (...). Stell Dir vor, Du besitzt eine Diskothek mit ganz vielen CDs – wenn Du eine CD, die gerade gespielt wird, nicht magst, legst Du einfach eine andere ein, die Du lieber hörst. In Deinem Kopf hast Du jede Menge CDs und Du kannst sie austauschen, indem Du Achtsamkeit auf den Atem übst. Du kannst so die mentalen Formationen verändern.“*

Zu seinem 80. Geburtstag wünschte Thich Nhat Hanh sich, dass seine Schüler ihm das Versprechen kleiner Momente der Achtsamkeit schenken, nicht andauernde Achtsamkeit, das sei zu groß, sondern z. B.: „Ich verspreche, dass ich von jetzt an jedes Mal, wenn ich den Wasserhahn öffne, sehen werde, wie das Wasser von den

hohen Bergen und aus der Tiefe der Erde fließt, und ich werde mich der wunderbaren Berührung meiner Finger mit dem Wasser erfreuen.“ Dieses Beispiel zeigt, dass es hier um eine Achtsamkeit geht, die Einsicht in tiefere Zusammenhänge anstrebt, insbesondere in heilsame. Hier geht es nicht um Neutralität:

*„Wir wissen, dass das Leben ein Wunder ist – in uns und um uns herum. Wenn wir die Achtsamkeit wirklich ernsthaft praktizieren, dann werden wir all diese Wunder in uns selbst und in unserer Umgebung wahrnehmen.“* (Thich Nhat Hanh 2008)

Achtsamkeitspraxis kann also Verschiedenes bedeuten und fordert uns heraus, unterschiedliche östliche Wege zur Kenntnis zu nehmen, denn auch dort gibt es viele von einander unterscheidbare Traditionen. Zum Beispiel solche, die eher starr sind, und andere, die sich eher flexibel den menschlichen Entwicklungen über Jahrhunderte anpassen. Der Dalai Lama zählt sich zu den Nichttraditionalisten (Dalai Lama u. Ekman 2009).

Auch westliche Philosophen gaben Empfehlungen, die Achtsamkeit im Sinne genauen Betrachtens beinhalten. Im 16. Jahrhundert schrieb z.B. Michel de Montaigne seine Essays, einer davon heißt: „Dass unsere Empfindung des Guten und Bösen größtenteils von der Meinung abhängt, die wir davon haben“. Liest man diesen Essay, bekommt man eine Ahnung davon, was östliche Achtsamkeitspraxis von ähnlichen westlichen Konzepten unterscheiden könnte und wo es Gemeinsamkeiten gibt. Bei Montaigne klingt ein strenger, wenn nicht teilweise die Menschen verachtender Ton an. Auch wenn Montaigne ein Aufklärer war und viele seiner Empfehlungen zu mehr Achtsamkeit anregen – z. B. sich bewusst zu werden, dass „was wir Übel und Pein nennen, für sich selbst genommen weder Übel noch Pein ist, sondern unsere Einbildung ihm diese Eigenschaft gibt“ –, so bietet er nüchterne Analyse, jedoch keinerlei Mitgefühl.

Hier sehe ich den entscheidenden Unterschied zur buddhistischen Achtsamkeitspraxis, die ohne Mitgefühl nicht denkbar ist. Für Thich Nhat Hanh ist Glück etwas, das wir immer wieder neu erschaffen, indem wir uns um Achtsamkeit bemühen.

Genau hier könnte ein Ansatz für die Verbindung von Achtsamkeitspraxis, Psychotherapie und Psychosomatik sein. Denn in den Lehren des Buddha geht es vor allem darum, Leiden – das er im Übrigen für unvermeidbar hält – zu beenden. Wenn wir in der Psychotherapie davon sprechen, dass Patienten aufgrund „unspezifischer“ Faktoren von einer Psychotherapie profitieren, dann bedeutet dies auch, dass sie sich einen achtsamen Umgang durch uns wünschen. Untersucht man dies genauer, so meinen Patientinnen damit immer auch Mitgefühl und nicht nur Einsichtsvermittlung.

Hier tun sich auch durch die Verbindung von östlicher Achtsamkeitspraxis und Hirnforschung möglicherweise neue Horizonte auf. So erklärt der buddhistische, aus Frankreich stammende Mönch Matthieu Ricard in einem Gespräch mit Wolf Singer:

*„Die Mitgefühlsmeditation (...) ruft ausgesprochen starke Gamma-Wellen hervor, gleichzeitig scheint es zu einer Aktivierung der exekutiven Hirnbereiche zu kommen, obwohl der Meditierende überhaupt nichts tut. Aus kontemplativer Sicht könnten wir das als uneingeschränkte Bereitschaft interpretieren, zum Wohle anderer zu handeln, eine Eigenschaft, die natürlicherweise zu echtem Altruismus und Mitgefühl gehört.“ (Singer u. Ricard 2008)*

Das hier vorliegende Buch zeigt sorgsam einige Wege der Achtsamkeit auf, so dass Therapeutinnen und Therapeuten sich eingeladen fühlen können, mit einer Praxis der Achtsamkeit zu beginnen. Achtsamkeit als Mitgefühlspraxis ist ein weiterer Schritt, der Therapeuten und Patienten bereichern kann.

**Professor Dr. Luise Reddemann**  
Universität Klagenfurt

## Literatur

- Dalai Lama, Ekman P. Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht. Heidelberg: Spektrum 2009.
- Hanh TN. Interview vom 12.07.2008; [www.phathue.de/buddismus/dharma/dharmataalks/fragen-und-antworten](http://www.phathue.de/buddismus/dharma/dharmataalks/fragen-und-antworten); letzter Zugriff 04.01.2011.
- Hanh TN. [www.intersein.de/body\\_thich\\_nhat\\_hanh.html](http://www.intersein.de/body_thich_nhat_hanh.html); letzter Zugriff 05.01.2011.
- Montaigne M de. Dass unsere Empfindung des Guten und Bösen größtenteils von der Meinung abhängt, die wir davon haben. In: Montaigne M de. Von der Freundschaft. 4. Aufl. München: dtv 2006; 19–47.
- Singer W, Ricard M. Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Frankfurt a. M.: Suhrkamp 2008.
- Wetzel S. Grundlagen der buddhistischen Meditation. Vortrag anlässlich der 60. Lindauer Psychotherapiewochen vom 19.04.2010.

## Vorwort der 2. Auflage

Achtsamkeitsbasierte Psychotherapieansätze sind in den vergangenen Jahren zu einer bedeutenden und breiten Strömung in nahezu allen gängigen Therapieverfahren geworden. So gibt es einerseits eine Fülle von Achtsamkeitsübungen, welche therapieergänzend eingesetzt werden (z.B. in der DBT – Dialektisch-Behaviorale Psychotherapie, PITT – Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie) und zum anderen Therapiemethoden, welche sich zentral auf die Achtsamkeitspraxis stützen (z.B. MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction, MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy, ACT – Acceptance and Comittment Therapy). Diese Methoden werden umfangreich beforscht und erweisen sich als effektiv. Dies mag auch daran liegen, dass diese Therapieansätze gegenwärtig als besonders zeitgemäß und sinnvoll erlebt werden und somit eine breite Akzeptanz bei Patienten und Therapeuten finden.

Die aus der buddhistischen Übungstradition stammende Achtsamkeitspraxis hat zwar einen impliziten heilsamen und somit therapeutischen Effekt, ist aber im Kern eine Methode zur radikalen Selbsttransformation und letztlich der Überwindung der Selbstzentrierung. Wird dieser Anspruch auch in der Therapie ernst genommen, so stellt dies einen Paradigmenwechsel dar. Indem auch in wesentlichen Strömungen der Gegenwartsphilosophie (Thomas Metzinger 2009) festgestellt wird, dass das phänomenale Selbstmodell ein „naiv-realistisches Selbstmissverständnis ist“, kann – gerade auch im therapeutischen Kontext – ein neuer Ansatz entwickelt werden. Man könnte postulieren, dass die Heilung erfolgt, indem erfahren wird, dass das jeweilige Selbstkonzept eine Fiktion ist, welche man hinter sich lassen kann. Wer ist psychisch krank, wenn es kein überdauerndes Ich oder Selbst gibt?

Der zentrale Ansatz der buddhistischen Selbsterforschung ist die Lehre vom Nicht-Ich (*Anatta*). Diese besagt, dass die persönliche Selbstkonzeptualisierung lediglich eine Selbstbild ist, welches erschaffen wurde, um etwas scheinbar Stabiles und Überdauerndes verfügbar zu haben. Im Grunde aber bestimmen Interdependenz und Wandel das menschliche Erleben. Durch die meditative Übungspraxis wird die Mittelpunktständigkeit des subjektiven Ich als Konvergenzzentrum in Frage gestellt und somit kann erlebt werden, dass die Konstruktion einer Dualität von Selbst und Welt, von Innen und Außen aufgegeben werden kann.

Intersubjektivität und „Intersein“ (Thich Nhat Hanh) ermöglichen die Wahrnehmung der Verbundenheit mit der (Um-)Welt und den Ausstieg aus einer egozentrischen Selbstumkreisung. Dieses „ökologische Verstehen“ ist etwas, das entwickelt werden kann und das subjektiv entlastend und befreiend ist. Die Stärkung des subjektiven Ich wäre somit nicht mehr das zentrale Anliegen, sondern vielmehr die Ermöglichung des Lassens. Losgelassen werden dann die pathologischen Fixierungen auf Vergangenes, die Identifizierung mit dem jeweiligen Nar-

rativ und die Vorstellung eines überdauernden Selbst. Paradoxerweise entwickelt sich in der Regel während der Übung des Loslassens ein funktionsfähiges, flexibles und psychisch gesundes Ich.

*„Den Weg zu studieren, heißt sich selbst zu studieren.  
Sich selbst zu studieren, heißt sich selbst vergessen.  
Sich selbst zu vergessen, bedeutet eins zu werden  
mit allem, was uns umgibt.“*  
(Dogen Zenji, Shobogenzo)

Dresden, im Januar 2011

**Ulrike Anderssen-Reuster**

## Verzeichnis der Autoren und Autorinnen

**Nils Altner** Dr. phil., geboren 1968. Übungspraxis in Zen- und Vipassana-Meditation, Hatha-Yoga und Qigong, Absolvent des MBSR-Professional-Internship-Programms an der University of Massachusetts. Unterrichtet u. a. an der Universität Duisburg-Essen und der Harvard University, Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Autor mehrerer Bücher. Arbeitsschwerpunkte: Achtsame Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit.

Kontakt:

E-Mail: [n.altner@kliniken-essen-mitte.de](mailto:n.altner@kliniken-essen-mitte.de)

**Ulrike Anderssen-Reuster** Dr. med., geboren 1958 in Neckarsulm. Frau Dr. Anderssen-Reuster ist Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychiatrie/Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, Ausbildung in MBSR und MBCT sowie Eltern-Kind-Therapie. Sie ist Leiterin der Klinik für Psychosomatik des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt und Dozentin/Supervisorin am Dresdener Institut für Psychodynamische Psychotherapie. Neben ihrer klinischen Tätigkeit beschäftigt sie sich mit Fragestellungen der Krankheitsbewältigung, mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen in Psychosomatik und Psychotherapie sowie mit Fragen der Bindungsforschung. Frau Anderssen-Reuster ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Kontakt:

Städtisches Krankenhaus Dresden-Neustadt  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Heinrich-Cotta-Straße 12  
01324 Dresden  
E-Mail: [Ulrike.Anderssen-Reuster@khdn.de](mailto:Ulrike.Anderssen-Reuster@khdn.de)

**Jef Boeckmans**, geboren 1943 in Mortsels, Belgien. Studium der Philosophie und Theologie an den Universitäten Löwen (Leuven), Utrecht und Friburg (Schweiz). Spezialisierung auf das Studium der Mystik. Ordination als Mönch (Trappist) und katholischer Priester. Langjähriges Zen-Training unter verschiedenen Zen-Meistern. Als Zenmeister (Roshi) in Belgien, den Niederlanden, Polen und Deutschland tätig.

**Cornelius von Collande**, geboren 1952 in Hamburg. Studium der Philosophie, Psychologie und Pädagogik. Promotion im Rahmen eines Forschungsprogramms zur Bewusstseinsforschung. Klinischer Gestalttherapeut (DVG), Lehrer für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) und „Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ (MBCT), Zen-Lehrer bei Willigis Jäger Kyouun Roshi, Taiji-Lehrer der Taiji-Chan-Schule. Weiterbildungen: EMDR-Traumatherapie, Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie. Psychotherapie, Beratung und Seminare in freier Praxis. Er lebt und wirkt am Zentrum für spirituelle Wege „Benediktushof“ bei Würzburg.

Kontakt:

Cornelius von Collande  
Klosterstraße 8  
97292 Holzkirchen  
www.collande.eu  
E-Mail: ccollande@gmx.de

**Georg Engeli** Dr. iur., geboren 1958. Der gebürtige Basler arbeitet als freischaffender Künstler, Autor und Begleiter von Menschen und ihren Gemeinschaften in Zeiten großer Turbulenzen. Gemeinsam mit Spezialisten aus den Bereichen Mind Sciences und Naturwissenschaft forscht er zu Fragen individueller und kollektiver Selbstheilungsprozesse und der Rolle unseres Bewusstseins. Im Bereich „Kunst & Soziale Transformation“ gestaltet und leitet er Initiativen des interkulturellen Dialogs. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Carmen Olaechea begleitet er Menschen und Gemeinschaften und publiziert zu Fragen der prägenden Rolle unserer Welt- und Menschenbilder. In diesen Arbeiten knüpft er an seine langjährige Tätigkeit in der globalen Wirtschaft an und als Leiter einer internationalen NGO. Er arbeitet in Europa und Lateinamerika.

Kontakt:

www.georgengeli.com  
E-Mail: georgengeli@hotmail.com

**Eckhard Frick** Prof. Dr. med., geboren 1955 in Bad Nauheim. Studium der Medizin, Philosophie und Theologie, Psychiater und Psychoanalytiker (C. G. Jung), Psychodramatiker. 1986 Eintritt in die Gesellschaft Jesu, 1992 Ordination. Eckhard Fricks Zugang zum Thema der Spiritualität ist von den Spirituellen Exerzitien nach Ignatius von Loyola und von der zunehmenden Bedeutung der Spiritualität in den Gesundheitswissenschaften bestimmt, insbesondere im Zusammenhang mit Krankheitsbewältigung und mit der Sinndeutung von Leiden, Krankheit und Tod. 2007 Habilitation in Psychosomatischer Medizin und Psychotherapie mit einer Studie über die psychotherapeutische Unterstützung nach autologer Stammzell-Transplantation. Wichtige Veröffentlichungen: „Psychosomatische Anthropologie“ (mit Harald Gündel) und „Spiritualität und Medizin“ (mit Traugott Roser), beide 2009. Professor für Psychosomatische Anthropologie an der Hochschule für Philosophie und für Spiritual Care an der Universität München.

Kontakt:

Interdisziplinäres Zentrum für Palliativmedizin  
Marchioninistraße 15  
81377 München  
[www.spiritualcare.de](http://www.spiritualcare.de)  
E-Mail: [efrick@med.lmu.de](mailto:efrick@med.lmu.de)

**Dorothea Galuska**, geboren 1964 in Kassel. Personalmanagement der Heiligenfeld Kliniken, langjährige therapeutische Leiterin der Heiligenfeld Kliniken. Physio-, Bewegungs- und Körperpsychotherapeutin mit Ausbildungen in integrativer Bewegungstherapie und Orgodynamik, Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP), Meditationslehrerin.

Kontakt:

Heiligenfeld Kliniken  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen  
[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)  
E-Mail: [doro.galuska@heiligenfeld.de](mailto:doro.galuska@heiligenfeld.de)

**Joachim Galuska** Dr. med., MBA, geboren 1954 in Oppeln. Unternehmensgründer, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken, Bad Kissingen; Facharzt für Psychiatrie und für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie; Mitbegründer des „Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“. Vorträge und Publikationen zu den Themen: stationäre Psychotherapie, Meditation und transpersonale Psychotherapie. Mitbegründer der Zeitschrift „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“.

Kontakt:

Heiligenfeld Kliniken

Altenbergweg 6

97688 Bad Kissingen

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

E-Mail: [dr.galuska@heiligenfeld.de](mailto:dr.galuska@heiligenfeld.de)

**Leo Gürtler** Dr. rer. soc., geboren 1974 in Mannheim. Psychologe, Promotion in Erziehungswissenschaft, Systemischer Coach und Therapeut. Therapieforschung in „start again“ und Forschungsreferent Graduiertenakademie an den Pädagogischen Hochschulen Baden-Württemberg. Arbeitsschwerpunkte: subjektive Theorien, Integration qualitativer und quantitativer Methoden und deren Umsetzung, Humor.

Kontakt:

Karlstraße 154

76135 Karlsruhe

[www.tiefensystemik.net](http://www.tiefensystemik.net)

E-Mail: [leog@anicca-vijja.de](mailto:leog@anicca-vijja.de)

**Thomas Heidenreich** Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych., geboren 1966 in Göppingen. 1988–1994 Studium der Psychologie in Konstanz. 1994–1997 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt/Main. 1997–2004 Wissenschaftlicher Mitarbeiter/Assistent in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Frankfurt/Main. 2004–2006 Leiter der Verhaltenstherapie-Ambulanz und Wissenschaftlicher Assistent am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt/Main. Seit 2006 Professor an der Hochschule für Sozialwesen in Esslingen. Ausbildung in Verhaltenstherapie. Arbeitsschwerpunkte: Angststörungen, insbesondere Soziale Phobie, Schlafstörungen und achtsamkeitsbasierte Ansätze in der Verhaltenstherapie. Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor.

Kontakt:

Hochschule Esslingen

Flandernstraße 101

73732 Esslingen

E-Mail: [Thomas.Heidenreich@hs-esslingen.de](mailto:Thomas.Heidenreich@hs-esslingen.de)

**Jürgen Hoyer** Prof. Dr. phil. habil. Dipl.-Psych., geboren 1958 in Bad Mündershausen. Studierte Psychologie in Göttingen. Nach dem Diplom 1984 Psychotherapeut in der forensischen Psychiatrie; Ausbildungen in Verhaltenstherapie und Gesprächspsychotherapie. Von 1987–1998 an der Universität Frankfurt/Main und als niedergelassener Psychotherapeut und Supervisor tätig. Prof. Hoyer ist seit 1999 an der TU Dresden und leitet seit 2002 die dortige Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie (IAP) sowie den Aufbaustudiengang Psychologische Psychotherapie. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Kontakt:

TU Dresden

Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie

Hohe Straße 53

01187 Dresden

E-Mail: [hoyer@psychologie.tu-dresden.de](mailto:hoyer@psychologie.tu-dresden.de)

**Katrin Junghanns-Royack** Dipl.-Psych., geboren 1978 in Markranstädt. 1998–2005 Studium der Psychologie an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt/Main. 2001 bis Juli 2005 studentische Hilfskraft im Ausbildungsprogramm Psychologische Psychotherapie, J. W. Goethe-Universität in Frankfurt/Main. August 2005 bis Juli 2006 Assistentin der Geschäftsführung im Ausbildungsprogramm Psychologische Psychotherapie, J. W. Goethe-Universität in Frankfurt/Main. Seit August 2005 freiberufliche Mitarbeiterin von Prof. Dr. Thomas Heidenreich (Hochschule Esslingen, Psychologie für Soziale Arbeit und Pflege). Derzeit Zusatzausbildung zur Krankenschwester (RN-Registered Nurse). Arbeitsinteressen: Depression und Angststörungen, insbesondere autobiographisches Gedächtnis bei Sozialer Phobie; achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Ansätze in der Verhaltenstherapie.

Kontakt:

E-Mail: [katrin.junghanns@yahoo.com](mailto:katrin.junghanns@yahoo.com)

**Linda Lehrhaupt** Dr. phil., geboren 1949 in New York. Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), an dem sie als Dozentin und Supervisorin arbeitet. Sie absolvierte verschiedene Fortbildungen am Center for Mindfulness in den USA, u. a. bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli. Sie unterrichtet seit 1993 Stressbewältigung durch Achtsamkeit und leitet europaweit Fortbildungen, Ausbildungen und Meditations-Retreats. Sie ist außerdem Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi und Qigong und Autorin des Buches „Stille in Bewegung“ (Theseus Verlag 2007). Seit 1983 lebt sie in Deutschland. Insgesamt ist sie seit mehr als 35 Jahren als Pädagogin und Ausbilderin in der Erwachsenenbildung tätig. Im Mai 2010 ist ihr gemeinsam mit Petra Meibert verfasstes Buch „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“ im Kösel-Verlag erschienen.

Kontakt:

Institut für Achtsamkeit

Kirchstraße 45

50181 Bedburg

[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

E-Mail: [LindaLehrhaupt@aol.com](mailto:LindaLehrhaupt@aol.com)

**Reiner Manstetten** PD Dr. phil., geboren 1953 in Würselen bei Aachen. Studium der Schulmusik, Germanistik und Philosophie. Promotion an der Philosophischen Fakultät der Universität Heidelberg mit einer Arbeit über Meister Eckhart, Habilitation in den Wirtschaftswissenschaften. Lehrtätigkeit an den Universitäten Heidelberg, Witten-Herdecke, Kaiserslautern, Tübingen sowie an der Wirtschaftsuniversität Wien und der European Business School, Oestrich Winkel. Derzeit Lehrbeauftragter an der Universität Luzern im interfakultären Studiengang „Wirtschaft, Politik und Religion“. Reiner Manstetten ist von Willigis Jäger ernannter Kontemplationslehrer und gibt Kurse in verschiedenen Klöstern und Bildungshäuser, u. a. im Haus der Stille in Sachrang im Chiemgau und im Benediktushof Holzkirchen. Er ist verheiratet und Vater von zwei Töchtern.

Kontakt:

Ladenburger Straße 21A

69120 Heidelberg

E-Mail: [manstetten@uni-hd.de](mailto:manstetten@uni-hd.de)

**Petra Meibert** Dipl.-Psych., geboren 1959 in Dortmund. Heilpraktikerin. Stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS). Ausbilderin und Supervisorin für MBSR und MBCT. Freie Mitarbeit in einem Forschungsprojekt der Ruhr-Universität Bochum über MBCT, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität Zürich. Seit 1990 tätig in freier Praxis für körperorientierte Psychotherapie (HPG) sowohl in Gruppen- als auch Einzelarbeit. Aus- und Weiterbildung in Tiefenpsychologisch orientierter Körper- und Atemarbeit. Seit 1989 eigene Übungspraxis in Achtsamkeitsmeditation und achtsamer Körperarbeit. Weiterbildung zur MBSR-Lehrerin am IAS sowie bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli, Fortbildung in MBCT u. a. bei Mark Williams. Vortrags-, Beratungs- und Seminartätigkeit im Rahmen der psychologischen Gesundheitsförderung und Prävention BDP.

Kontakt:

Laurastraße 87

45289 Essen

E-Mail: j.p.meibert@t-online.de

**Nora Merker** Dipl.-Psych. Dr. rer. medic., geboren 1973 in Görlitz. 1993–1999 Psychologiestudium in Dresden. Diplomarbeit zum Thema „Kompetenzentwicklung durch Lernen in der Arbeit bei Pflegepersonal“. 1999–2003 Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsverbund Public Health Sachsen an der Medizinischen Fakultät der TU Dresden. 2002 Promotion „Evaluation der Wirksamkeit einer Ernährungserziehungsmaßnahme bei Kindern“. 2002–2008 Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin an der Institutsambulanz für Psychotherapie der TU Dresden; 2008 Approbation Psychologische Psychotherapeutin – Verhaltenstherapie. Seit 2008 ist sie in eigener Praxis in Dresden tätig.

Kontakt:

Psychotherapeutische Praxis Brucknerstraße

Brucknerstraße 9

01309 Dresden

E-Mail: noramerker@hotmail.com

**Johannes Michalak** PD Dr. phil. Dipl.-Psych., geboren 1967 in Bochum. 1988–1994 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 1995 Mitarbeiter der Arbeitseinheit für Klinische Psychologie und Psychotherapie (Ruhr-Universität Bochum); 1999 Promotion. Forschungsschwerpunkte: achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren, persönliche Ziele von Psychotherapiepatienten, Therapiemotivation und Erfassung von Therapieerfolg. 1995–1998 Weiterbildung zum psychologischen Psychotherapeuten (Schwerpunkt: Verhaltenstherapie). Approbation seit 1999. Seit 2001 Tätigkeit als Supervisor am Zentrum für Psychotherapie. Im Februar 2006 Habilitation an der Ruhr-Universität. 2007 Lehrstuhlvertretung an der Universität Heidelberg. 2009 Gastprofessur an der Queen's University Kingston (Kanada). 2009–2010 Lehrstuhlvertretung an der Universität Bochum. Langjähriges Üben von Zen-Meditation (bei Pater Johannes Kopp, SAC) und Qi-Gong (bei Meister Li Zhi-Chang und Meister Guo Bingsen). Johannes Michalak ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

Kontakt:

AE Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Ruhr-Universität Bochum  
Postfach  
44780 Bochum  
E-Mail: Johannes.Michalak@rub.de

**Michael Mück-Weymann**<sup>†</sup> Prof. Dr. rer. biol. hum. Dr. med., geboren 1961 in Neustadt a. d. Aisch. Professor für Medizinische Grundlagen an der Privaten Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik (UMIT) in Hall/Tirol, dort auch Vorstand des Instituts für Verhaltensmedizin und Prävention. Psychotherapeut und psychologischer Psychotherapeut. Arbeitsgebiete: Geist- und Neurophilosophie, Medizin/Pharmazie, Philosophie, Psychologie/Psychoanalyse, Physiologie. Herr Professor Mück-Weymann verstarb 2009.

**Alexander Poraj** Dr. theol., geboren 1964 in Polen. Zen-Lehrer und Nachfolger von Willigis Jäger in der spirituellen Leitung des Benediktushofes. War zuvor Geschäftsführer der Oberbergkliniken (Psychosomatik) und als Gründer der „Academia de Psicosophia“ in Beratung und Betreuung von Personen auf dem spirituellen Weg tätig. Alexander Poraj ist verheiratet und hat zwei Töchter.

Kontakt:

Accademia de Psicosophia S. L.  
C/Domingo J. Navarro 36/1  
35022 Las Palmas  
Spanien  
E-Mail: alexander.poraj@web.de

**Thomas Reuster** PD Dr. med. habil., geboren 1954 in Sulz a. N. Studium der Medizin und Philosophie, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Städtischen Klinikum Görlitz. Bis 2009 Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden. Arbeitsschwerpunkte: Soziotherapie, Anthropologische Psychiatrie. Mitglied der Viktor-von-Weizsäcker-Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für anthropologische und daseinsanalytische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie (DGA). Thomas Reuster ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Kontakt:

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Städtisches Klinikum Görlitz gGmbH  
Girbigsdorfer Straße 1–3  
02828 Görlitz  
E-Mail: reuster.thomas@klinikum-goerlitz.de

**Jochen Schade** Dr. med., geboren 1946 in Heiligenstadt/E. Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in eigener Niederlassung in Leipzig. Jochen Schade ist Supervisor und Lehranalytiker sowie Leiter des Ausbildungsausschusses am SPP Sächsisches Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie. Er war maßgeblich an der Gründung des Leipziger psychoanalytischen Instituts beteiligt und beschäftigt sich neben spezifisch analytischen Themen mit Fragen der Sozialpsychologie und der psychoanalytischen Kulturtheorie. Er ist verheiratet und hat erwachsene Kinder.

Kontakt:

Fregestraße 31  
04105 Leipzig  
E-Mail: jochen\_schadeschade@web.de

**Gerhard Scholz** Dr. phil., geboren 1958 in Mühldorf a. I. Soziologe, Systemischer Coach und Therapeut, Kaderausbildung in systemischer Organisationsentwicklung und Weiterbildung bei Peter Senge (MIT/USA). Gründung und Geschäftsführung von „start again“ und „mensch und organisation (m&o)“, Mitbegründer des Institutes für Suchtforschung in Zürich.

Arbeitsschwerpunkte: lernende Organisationen, Coaching im Wirtschafts- und Sozialbereich, Learning Communities, strategische Förderungsprozesse.

Kontakt:

Anton-Graff-Straße 32  
8400 Winterthur  
Schweiz  
www.muio.ch  
E-Mail: g.scholz@muio.ch

**Horst Schulze**, geboren 1952 in Radebeul. Körperpsychotherapeut – Konzentrierte Bewegungstherapie; Weiterbildungen in verschiedenen Formen der Psychotherapie, Körperpsychotherapie, Traumatherapie sowie Somatic Experiencing nach P. Levine. Seit 1980 psychosomatisch-klinische Tätigkeit; 1994–2008 leitender Körpertherapeut in der Klinik Schwedenstein, Pulsnitz. Seit 2008 tätig in der Klinik für Psychosomatik des Krankenhauses Dresden-Neustadt. Langjährige Erfahrung mit Yoga und Zen-Meditation. Er ist verheiratet und hat zwei Söhne.

Kontakt:

Städtisches Krankenhaus Dresden-Neustadt  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Heinrich-Cotta-Straße 12  
01324 Dresden  
E-Mail: pehoschu@web.de

**Urban M. Studer** Dr. rer. nat., geboren 1962 in Zürich. Mathematischer Physiker (ETH Zürich). Systemischer Coach und Therapeut, Weiterbildung in Gesprächspsychotherapie. Kaderseminar in Unternehmensführung an der Universität St. Gallen. Therapieforschung und Therapeutische Leitung in „start again“. Leitung Betriebliches Case Management und Stellvertretende Leitung des Kompetenzcenters Betriebliches Gesundheitsmanagement der Schweizerischen Bundesbahnen (SBB).

Kontakt:

Eduard Steiner-Straße 13  
8400 Winterthur  
Schweiz  
E-Mail: um.studer@sunrise.ch

**Patricia Wurll** Dr. paed, geboren 1962. Tiefenpsychologische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Körperpsychotherapeutin Sportpädagogin und zertifizierte Hakomi-Therapeutin. Arbeitsgebiet: Tiefenpsychologische und prozessorientierte Körperpsychotherapie. Lehrtherapeutin und Supervisorin am Hakomi-Institute of Europe. Entwicklung des therapeutisch-meditativen Bogenschießens. Frau Wurll ist Mutter einer erwachsenen Tochter; sie lebt in Dresden und engagiert sich in der Aus- und Weiterbildung in der Hakomi-Methode und im therapeutischen Bogenschießen.

Kontakt:

Pillnitzer Landstraße 124  
01326 Dresden  
www.hakomi-bogen.de  
E-Mail: patricia\_wurll@web.de

**Ralf Zwiebel** Prof. Dr. med., geboren 1942 in Berlin. Psychoanalytiker (DPV, IPA) und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Lehranalytiker am Alexander-Mitscherlich-Institut und derzeit dessen Vorsitzender. Bis 2007 Professor für Psychoanalytische Psychologie der Universität Kassel. Letzte Buchpublikationen: „Von der Angst, Psychoanalytiker zu sein“, Klett-Cotta 2007; zusammen mit G. Weischede: „Neurose und Erleuchtung – Anfänger-Geist in Zen und Psychoanalyse“, Klett-Cotta 2009; „Der Schlaf des Analytikers“, 3. Aufl., Klett-Cotta 2010.

Kontakt:

Lopikerstraße 7

34393 Grebenstein

E-Mail: rzwiebel@web.de

# Inhalt

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

## Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik

---

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

<b>5</b>	<b>Buddhas Weg der Befreiung aus dem universalen Leiden</b> ..	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

---

<b>6</b>	<b>Gleichschwebende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit</b> .....	62
	Jochen Schade	
	Die gleichschwebende Aufmerksamkeit .....	62
	Die Achtsamkeit .....	63
	Die Ähnlichkeiten .....	64
	Die Unterschiede .....	65
	Klinische Beispiele .....	67
	Literatur .....	69
<b>7</b>	<b>Psychotherapie und Meditation in der Praxis – komplementär oder alternativ?</b> .....	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	
<b>Eine Frage an den Leser</b> .....	78
<b>Präsenz und Einsicht</b> .....	78
<b>Achtsamkeit als Geistesgegenwart</b> .....	79
<b>Ein bifokaler Blick</b> .....	81
<b>Über Bewusstheit und Unbewusstheit</b> .....	82
<b>Über Struktur und Funktion des Bewusstseins</b> .....	83
<b>Wozu achtsam sein?</b> .....	85
<b>Wer ist achtsam?</b> .....	86
<b>Der Versuch einer Antwort</b> .....	88
<b>Literatur</b> .....	89
<b>9 Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung?</b> .....	91
Ulrike Anderssen-Reuster	
<b>Die Achtsamkeitspraxis zwischen Psychotherapie und Spiritualität</b> .....	91
<b>Begriffliche Differenzierung von Ich und Selbst</b> .....	92
<b>Von der Psychoanalyse zur Achtsamkeitsbasierten Psychotherapie</b> .....	95
<b>Die Achtsamkeitspraxis im buddhistischen Kontext</b> .....	97
<b>Ich und Selbst im spirituellen Kontext</b> .....	100
<b>Psychotherapeutische Konsequenzen</b> .....	101
<b>Die Achtsamkeitspraxis im therapeutischen Kontext</b> .....	103
<b>Literatur</b> .....	106

## Achtsamkeit als Haltung

---

<b>10 Achtsamkeit als therapeutische Grundhaltung</b> .....	110
Patricia Wurll	
<b>Achtsamkeit im psychotherapeutischen Prozess</b> .....	111
<b>Drei Aspekte der Transformation</b> .....	113
Desidentifikation .....	113
Depolarisation .....	113
Reformulation .....	114
<b>Die Bewusstseinshaltung der Inneren Achtsamkeit</b> .....	114
<b>Innere Achtsamkeit als intrapsychisches Erleben im Kontakt</b> .....	115
<b>Therapeutische Haltung</b> .....	116
<b>Fazit</b> .....	119
<b>Literatur</b> .....	121
<b>11 Craving und Clinging als Merkmale der conditio humana</b> .....	122
Alexander Poraj	
<b>Süchtiges Haften</b> .....	122
<b>Ich-Bildung</b> .....	122
<b>Wahrnehmen</b> .....	123
<b>Mechanisches Erleben</b> .....	124
<b>Selbstbild als Falle</b> .....	125
<b>Vertrauendes Lassen</b> .....	126
<b>Zweckbestimmte Handlungsstruktur</b> .....	127
<b>Leiden am Selbst</b> .....	128
<b>Gottesbild als Projektion</b> .....	130
<b>Loslassen</b> .....	131

<b>12 Achtsamkeit und Präsenz in der stationären Psychotherapie</b> .....	132
Dorothea Galuska, Joachim Galuska	
<b>Achtsamkeit und Präsenz in einer beseelten Psychotherapie</b> .....	133
<b>Achtsamkeit und Präsenz in der Unternehmenskultur</b> .....	136
<b>Achtsamkeit als Qualität in der Behandlung von Patienten</b> .....	139
<b>Abschluss</b> .....	143
<b>Literatur</b> .....	144
<b>13 Navigationskarten der Achtsamkeit – Achtsamkeit in Zeiten der Krise</b> .....	145
Georg Engeli	
<b>Verstrickt in Lösungen – rasender Stillstand</b> .....	145
<b>Navigationskarten der Achtsamkeit</b> .....	147
<b>Karten lesen = sich bewegen</b> .....	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

---

<b>14 Achtsamkeit und Weisheit in der Suchttherapie</b> .....	168
Leo Gürtler, Urban M. Studer, Gerhard Scholz	
<b>Zur tiefensystemischen Bearbeitung von mental-somatischen Modellen</b> ..	168
<b>Grundlagen – zur Logik von Sucht</b> .....	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
<b>Erklärungsmodelle für Sucht und Süchtigkeit</b> .....	175
Der sozialwissenschaftliche Hintergrund .....	175
Neurobiologische Grundlagen .....	177
Der Beitrag des Theravada zur Erklärung der Tiefenauseinandersetzung mit Süchtigkeit .....	180
<b>Die Genesung von der Sucht</b> .....	184
<b>Intervention</b> .....	185
Das Konzept von „start again“ .....	185
<b>Tiefensystemik – kurz zusammengefasst</b> .....	187
<b>Evaluation</b> .....	189
Die Evaluationsstudie des „start again“ 1992–1998 .....	189
Katamnestiche Erkenntnisse .....	192
<b>Abschluss</b> .....	195
<b>Literatur</b> .....	196
<b>15 Konzentrierte Bewegungstherapie – Achtsamkeit im Spannungsfeld zwischen Gegenwärtigkeit und Körpererinnerung</b> .....	199
Horst Schulze	
<b>Entstehung und Grundlagen der Konzentrierten Bewegungstherapie</b> ...	199
<b>Wie wirkt Konzentrierte Bewegungstherapie?</b> .....	201