



Corina Aguilar-Raab

Systemische Praxis und Buddhismus

Ein Wegweiser für achtsame Therapie
und Beratung

V&R



Corina Aguilar-Raab

Systemische Praxis und Buddhismus

Ein Wegweiser für achtsame Therapie und Beratung

Vandenhoeck & Ruprecht

*»Solange der Raum besteht und solange es fühlende Wesen gibt, solange möge
auch ich verweilen, um das Leid der Lebewesen zu beseitigen.«*

Shantideva

Meinen Töchtern Alma und Tilda gewidmet

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Mirinae/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40498-1

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung | 12 |
| 1 Einführung in buddhistische Denkfiguren | 14 |
| 1.1 Die Ausgangslage: Die Vier Edlen Wahrheiten | 17 |
| 1.1.1 Die Wahrheit vom Leiden | 18 |
| 1.1.2 Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens | 22 |
| 1.1.3 Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens | 27 |
| 1.1.4 Die Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens | 33 |
| 1.2 Die Praxis: Der Achtfache Pfad und wie man ihn beschreitet | 34 |
| 1.2.1 Was ist eigentlich Meditation oder die »Schulung des Geistes«? | 37 |
| 1.2.2 Warum oder wozu das Ganze – oder welche Bedeutung hat die Motivation? | 40 |
| 1.2.3 Geist – Bewusstsein – kognitive Prozesse: eine klärende Bestandsaufnahme | 42 |
| 1.2.4 Zwei Flügel, die wir zum Fortschreiten benötigen: Methode und Weisheit – oder wie wir mitfühlend und weise werden | 47 |
| 1.2.5 Wie? Was braucht es für Rahmenbedingungen – äußerlich und innerlich –, damit die Anwendung der Methoden auch ihre Wirkungen erzielen kann? | 49 |
| 1.2.6 Ein didaktischer Grundgedanke oder die Kunst, richtig zu lernen | 51 |
| 1.2.7 Ruhiges Verweilen und Höhere Einsicht | 52 |
| 1.3 Achtsamkeit <i>revised</i> : Von der buddhistischen Einbettung bis zur säkularen Anwendung | 57 |
| 1.3.1 Was ist das Objekt der Aufmerksamkeit während der Achtsam- keitspraxis? | 60 |
| 1.3.2 Achtsamkeit als Technik und/oder Haltung? | 60 |
| 1.3.3 Säkulare Achtsamkeitsprogramme | 64 |
| 1.3.4 Hält es, was es verspricht? Wissenschaftliche Evidenz | 66 |
| 1.3.5 Welche Mechanismen liegen der Wirkungsbreite zugrunde? | 69 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 1.4 | Mitgefühl im wissenschaftlichen Kontext und als säkulares Übungsprogramm – mehr als »mit anderen fühlen« | 76 |
| 1.4.1 | Ausgangsbedingung Teil 1: Bindung, Motiv und Intersubjektivität | 76 |
| 1.4.2 | Ausgangsbedingung Teil 2: Evolutionäres Motiv | 78 |
| 1.4.3 | Ausgangsbedingung Teil 3: <i>In-</i> vs. <i>Out-Group</i> – oder wer gehört dazu? | 78 |
| 1.4.4 | Mitgefühl: »Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leid und den Ursachen des Leids« | 79 |
| 1.4.5 | Säkulare Mitgefühlsprogramme – am Beispiel des Cognitively- Based Compassion-Trainings CBCT® erläutert | 85 |
| 1.4.6 | Mitgefühl und sein Wirkspektrum | 87 |
| 1.4.7 | Mitgefühl und mögliche Wirkmechanismen | 89 |
| 1.5 | Wir halten fest: Was ist die Quintessenz für die Praxis? | 92 |
| 2 | Systemische Grundkonzepte – systemisches Handwerkszeug | 93 |
| 2.1 | Wo systemisches Denken anfängt und (nicht) aufhört – theoretische Grundlagen | 93 |
| 2.1.1 | Aber zunächst die Ausgangsfrage: Was ist überhaupt ein System? | 93 |
| 2.1.2 | Systemtheorie – Rückkopplung und Rekursivität | 94 |
| 2.1.3 | Kybernetik | 94 |
| 2.1.4 | Selbstorganisation | 96 |
| 2.1.5 | Synergetik | 96 |
| 2.1.6 | Gibt es eine Wahrheit oder konstruieren wir Selbst und Welt? | 98 |
| 2.1.7 | Unterschiedliche Systeme | 101 |
| 2.1.8 | Beziehung – oder das Relationale im sozialen Raum | 102 |
| 2.2 | Der systemische Raum – das Praxisfeld | 107 |
| 2.2.1 | Selbst- und grundlegendes Auftragsverständnis einer Systemikerin/eines Systemikers | 107 |
| 2.2.2 | Die andere Seite: Das auftraggebende Klient*innensystem | 112 |
| 2.2.3 | Das Resonanzfeld zwischen Systemiker*in und Auftragssystem: Techniken und Methoden systemischen Arbeitens | 115 |
| 2.3 | Forschung: Eine kurze Abhandlung systemischen Forschens – oder wie die Praxis in ihrer Wirksamkeit belegt ist | 120 |
| 2.3.1 | Allgemeine methodische Aspekte | 120 |
| 2.3.2 | Psychobiologische Aspekte | 121 |
| 2.3.3 | Wissenschaftliche Evidenz systemischer Therapieansätze | 122 |
| 2.4 | Wir halten fest: Bedeutung für die Praxis | 123 |

| | |
|---|-----|
| 3 Synergien: Systemisches trifft Buddhistisches | 125 |
| 3.1 Theoretische Schnittmengen | 125 |
| 3.1.1 Dynamische Prozesseigenschaften von Selbst und Phänomenen | 125 |
| 3.1.2 Veränderungslogik und Beeinflussbarkeit | 134 |
| 3.1.3 Nützlichkeit und Viabilität – oder die Bedeutung des Motivs | 136 |
| 3.2 Ideen eines sinnvollen Brückenschlags für die Praxis | 139 |
| 3.2.1 Das Fundament: Selbst-Welt-Regulation | 140 |
| 3.2.2 Aufmerksamkeitsschulung und Präsenz | 142 |
| 3.3 Achtsamkeit und Mitgefühl als Ressourcen- und Resilienzfaktoren für praktisch Tätige | 148 |
| 3.3.1 Selbstbezug | 148 |
| 3.3.2 Professioneller Anwendungsbezug | 149 |
| 3.4 Wir halten fest: Wichtiges zusammengefasst | 151 |
| 4 Achtsamkeit und Mitgefühl im sozialen Kontext | 153 |
| 4.1 Achtsamkeit mit Paaren und Familien | 153 |
| 4.2 Mitgefühl in der Partnerschaft | 156 |
| 4.3 Mitgefühl in der Familie und im Schulkontext | 158 |
| 4.4 Aktuelle Evidenz säkularer Achtsamkeits- und Mitgefühlsprogramme in sozialen Kontexten | 161 |
| 4.5 Besondere Überlegungen des Einsatzes von Achtsamkeit und Mitgefühl in sozialen Kontexten mit Psychopathologien | 164 |
| 4.6 Wir halten fest: Wichtiges auf den Punkt gebracht | 165 |
| 5 Nichts geht über Praxis und Erfahrung | 166 |
| 5.1 Schulung der Sinneswahrnehmung oder die Schärfung der Sinne | 167 |
| 5.2 Atemfokussierung – Atemachtsamkeit | 173 |
| 5.3 Ressourcenpraxis | 175 |
| 5.4 Einfachheit und Loslassen praktizieren | 176 |
| 5.5 Meditation »Offenes Gewahrsein« | 178 |
| 5.6 Unerschütterlich wie ein Berg – oder die eigene Mitte finden | 181 |
| 5.7 Selbstfürsorge – Selbstmitgefühl | 183 |
| 5.8 Reflexionspraxis: Wandel und Vergänglichkeit | 186 |
| 5.9 Achtsame Yogapraxis | 187 |
| 5.10 Achtsames Sprechen und Zuhören – dyadisches Üben: Variante 1 | 192 |
| 5.11 Achtsames Sprechen und Zuhören – dyadisches Üben: Variante 2 | 196 |

| | | |
|-----------------------------|--|-----|
| 5.12 | Einsichtsdialog | 202 |
| 5.13 | Wertschätzung und Dankbarkeit – oder wie wir alle miteinander verbunden sind | 205 |
| 5.14 | Mitgefühl für andere – mit allen verbunden (als individuelle Praxis) | 208 |
| 5.15 | Mitgefühlspraxis für andere – dyadische Praxis | 210 |
| 5.16 | Geben und Nehmen auf Basis des Atems – <i>Tong-len</i> | 213 |
| 5.17 | Selbstreflexion – analytisches Denken üben | 215 |
| 5.18 | Dyadische Selbstreflexion zur möglichen Veränderungsinitiierung | 219 |
| 5.19 | Selbstreflexion im Dialog – soziale Perspektivenerweiterung | 221 |
| 5.20 | Beobachten – Beschreiben, Erklären und Einordnen schulen | 224 |
| 5.21 | Achtsamkeit und Mitgefühl in der systemischen Praxis – ein Anwendungsbeispiel | 226 |
| Epilog | | 229 |
| Danksagung | | 231 |
| Literatur | | 233 |
| | Quellen | 233 |
| | Weiterführende Literaturempfehlungen | 250 |
| | Achtsamkeit, Mitgefühl, Weisheit und Ethik | 250 |
| | Buddhismus | 251 |
| | Systemische Ansätze und systemisches Arbeiten | 251 |
| | Weiterführende Links und Online-Ressourcen | 252 |
| Anhang | | 254 |
| | Anhang A: 51 Geistesfaktoren | 254 |
| | Anhang B: Übersichten deutschsprachiger Fragebögen zu Achtsamkeit und Mitgefühl | 256 |
| | Anhang C: Auswahl an Fragebögen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Beziehungsqualität | 258 |
| Stichwortverzeichnis | | 275 |

Vorwort

Systemische Praxis und Buddhismus stehen für Handlungen und Kontexte, die auf den ersten und auch auf den zweiten Blick nur sehr wenig miteinander zu tun haben. Daher scheint es vermessen, diese in einem Buchtitel zu vereinen. Auf der einen Seite ein Zugang zu Beratung und Therapie, der aus theoretischen Entwicklungen unter anderem in Biologie, Physik, Soziologie und Psychologie in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hervorgegangen ist und für ein westliches, (post-)modernes Verständnis des Menschen und seiner Einbettung in die soziale Umwelt steht. Auf der anderen Seite eine spirituelle Tradition, die vor ca. 2500 Jahren in Indien ihren Ausgang genommen hat und in verschiedenen Spielarten und kulturellen Ausgestaltungen zu einer prägenden Philosophie und Religion im asiatischen Raum geworden ist. Wo sollen sich dabei Anknüpfungspunkte finden und wo liegen die Gemeinsamkeiten?

Es handelt sich hier um zwei Ansätze, man könnte sie auch Philosophien oder Weltzugänge nennen, die um Erkenntnis und ein Verständnis der Welt ringen, mit dem Ziel, daraus Orientierung für ein praktisches Handeln in der Welt zu gewinnen. Systemiker*innen und Buddhist*innen sind von der Motivation getrieben, die Lebensbedingungen von Menschen in ihrer jeweiligen Gesellschaft zu verbessern, indem sie, basierend auf einem reflektierten Weltverständnis, sich positionieren und handeln. Dies beginnt mit der Betrachtung und Beobachtung des Menschen eingebettet in seine Welt und mündet in engagiertem Handeln.

So steht am Anfang beider Ansätze ein tiefes Erkenntnisinteresse, das in einer entsprechenden Epistemologie wurzelt. Und bereits an der Basis dieser beiden Zugänge, deren kulturelle Herkunft unterschiedlicher nicht sein könnte, zeigen sich verblüffende Übereinstimmungen. Beide Zugänge reflektieren in ihrer Erkenntnistheorie den nicht überwindbaren Konflikt, dass die Erkenntnisuchende mit ihrer jeweiligen, sie zur Erkenntnis befähigenden Ausstattung gleichzeitig auch Teil dieser Welt ist. Somit ist eine Erkenntnis der Welt – im Sinne der Selbstreferenzialität – auch immer geprägt von der eigenen Beschaffen-

heit und kann diese nicht überwinden. Der systemische Ansatz fußt auf (neuro-) biologischen Grundlagen, der Buddhismus beschäftigt sich mit der Natur des Geistes. Aus dieser Perspektive lassen sich Selbst und Welt nicht voneinander trennen, und so lehnen beide Zugänge die Idee einer unabhängigen Welt und objektiver Wahrheiten ab. Es handelt sich in beiden Fällen um Prozessphilosophien, die die fortgesetzte, mannigfaltige wechselseitige Interaktion auf allen Systemebenen als Grundgerüst unserer Welt sehen.

Doch es geht nicht um erkenntnistheoretisches Philosophieren um seiner selbst willen. Das Ziel ist, ein Verständnis für das menschliche Handeln zu entwickeln – einschließlich dessen Begrenztheit. Es ist vor allem die Überwindung der Überbewertung des Individuums, die sich aus der Einsicht der mannigfaltigen Vernetzungen und wechselseitigen Bedingtheiten ergibt. Aus der Prozessphilosophie entwickelt sich ein Denken in Zusammenhängen, ein Handeln, das die Verwobenheit der Menschen in ihrer Welt, ihre soziale und ökologische Interdependenz, ins Zentrum stellt.

Welche Handlungsmaximen resultieren nun aus diesen Einsichten? Eine umfassende Antwort auf diese Frage findet sich in dem vorliegenden Buch von Corina Aguilar-Raab. Trotzdem sollen hier im Vorgriff einige wenige Aspekte beleuchtet werden. Ein Verständnis für die komplexen Abhängigkeiten von Systemen gemahnt zur Zurückhaltung und zum initialen Schauen und Verstehen. Unser erster Handlungsimpuls ist oft von linearen Kausalideen geprägt. Somit steht die Beobachtung am Anfang sowohl der systemischen Praxis als auch der Achtsamkeitspraxis, einer der zentralen Säulen der buddhistischen Lehre. Und diese Beobachtung muss sich zunächst freimachen und bestehende Konzepte zurückstellen. »Könnte es nicht alles auch ganz anders sein?«, heißt es in der systemischen Praxis. Den Erfahrungen mit einer kindlichen Neugier begegnen, als mache man sie zum ersten Mal, ist die entsprechende buddhistische Maxime. Es geht bei dieser Art des Beobachtens darum, Einsichten zu gewinnen, die der wechselseitigen Abhängigkeit von Ich und Welt, von Einzelnem und System Rechnung tragen. Im Buddhismus wird dabei oft von *erfahrungsbasierter Erkenntnis* gesprochen. Diese entsteht nicht aus abstraktem Philosophieren, sondern aus Einsichten, die aus der Beobachtung von Zusammenhängen und wiederkehrenden Mustern resultieren. Ein Zugang der für ein systemisches Handlungsverständnis sicherlich genauso zutreffend ist und damit die empirische Orientierung beider Ansätze betont, wobei hier Empirie dezidiert als Orientierung an der Erfahrung verstanden wird.

Über eine säkularisierte Achtsamkeit haben buddhistisch geprägte Praktiken mittlerweile längst Eingang in die Psychologie und Psychotherapie genommen. Diese Integration ist aber mehr von einem Pragmatismus geprägt, der aus-

schließlich die Empirie in einem objektivierenden Sinne als theoriefreie Frage nach der Effektivität in den Vordergrund stellt und nicht nach einer handlungsleitenden Fundierung fragt. Die Begegnung von systemischer Praxis und Buddhismus ermöglicht auch eine theoretische Befruchtung, die unser postmodernes Weltverständnis maßgeblich anreichern kann. Das tragende Element in dieser Begegnung ist für mich das stets wiederkehrende Staunen über die verblüffende Konvergenz dieser beiden Ansätze, obwohl deren kulturellen Ursprünge nicht unterschiedlicher sein könnten.

Stefan Schmidt

Einleitung

Das Konzept der *Achtsamkeit* – oder auch *Mitgefühl* – hat seit der Etablierung des »Mindfulness-Based Stress Reduction«-Programms (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) durch Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren ein wachsendes Interesse nicht nur in psychologisch-medizinischen Fachbereichen, sondern insbesondere in der breiten Öffentlichkeit entfacht. Achtsamkeit und Mitgefühl haben ihre Wurzeln im Buddhismus, die trotz der Säkularisierung für ein tiefgehendes Verständnis von besonderer Bedeutung sind. Dazu zählt die buddhistische Erkenntnistheorie, die betont, Erkenntnisse explizit prozessorientiert und erfahrungsbasiert zu erzielen, und nahelegt, unser psychisch-geistiges Potenzial auszuschöpfen, um Leiden nachhaltig zu überwinden.

Systemische Grundkonzepte reichen von den System-, Komplexitäts-, und Chaostheorien bis hin zu Modellen der Selbstorganisation auf Basis von zirkulären und sich wechselseitig bedingenden Funktionsprinzipien von Systemen unterschiedlicher Organisationsebenen von der Mikro- über Meso- bis hin zur Makroebene. Aus ihnen werden Problemdefinition und -überwindung im Sinne systemischer Handlungsmaxime abgeleitet.

Einer der wichtigsten Vorreiter eines Synergieversuchs war Francisco J. Varela, der sich selbst in buddhistisch-kontemplativen Praktiken übte und dem es ein besonderes Anliegen war, einen Brückenschlag zwischen der buddhistischen und wissenschaftlichen Perspektive zu wagen, aber auch die *Erste-Person-Erfahrung* als eine ernstzunehmende Erkenntnisquelle im westlich-wissenschaftlichen Kontext zu legitimieren und hervorzuheben.

In diesem Buch werden zunächst die buddhistische Erkenntnistheorie im Zusammenhang mit den *Vier Edlen Wahrheiten* – Grundlage aller buddhistischen Schulen – sowie der sogenannte *Achtfache Pfad* detailliert erläutert. Hervorgehoben werden das Konzept der Achtsamkeit und des Mitgefühls, da beide, im Sinne säkularer Haltungen und Methoden, besonderen Anklang gefunden haben und weitreichende Implikationen für den sich weiter entwickelnden psychosozialen Arbeitsbereich mit sich bringen.

Im zweiten Kapitel werden Theorien, Hintergründe und Anwendungsbezüge systemischen Arbeitens zusammenfassend dargestellt, um darauf aufbauend im dritten Kapitel Parallelitäten dieser Ansätze abzuleiten: Neben dynamischen Prozessen und der wechselseitigen Eingebundenheit wird darauf eingegangen, wie Veränderungsprozesse angestoßen werden und welche Rolle die Motivation spielt. Schließlich geht es um einen Brückenschlag zwischen buddhistisch-achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierten und systemischen Herangehensweisen für die eigene emotionale Hygiene zur Stärkung der Resilienz, aber auch im Sinne von Möglichkeiten, kontemplative Methoden in die systemische Praxis zu integrieren.

Es wird anschaulich dargestellt, wie Synergien sinnvoll gelingen können, aber auch, welche möglichen Unterschiede dieses Unterfangen begrenzen. Forschungs- und Praxisbezüge werden anhand aktueller empirischer Studien und anwendungsbezogener Beispiele zu Interventionen in unterschiedlichen Kontexten vorgestellt, beispielsweise in der Einzelarbeit, bei Paaren und Familien.

Übungsanleitungen im letzten Kapitel unterstützen die eigene Praxis und den anwendungsbezogenen Einsatz in der therapeutisch-beraterischen Arbeit. Das Buch ist sowohl für interessierte Theoretiker*innen als auch für Praktiker*innen im psychosozialen Bereich gedacht, die Anregungen suchen, wie ein systemisches Grundverständnis durch buddhistische achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Ideen bereichert werden kann.

1 Einführung in buddhistische Denkfiguren

»Was aus Bedingungen geboren ist, ist ungeboren, denn es ist ohne inhärentes Entstehen. Was von Bedingungen abhängig ist, wird leer genannt. Wer diese Leerheit kennt, bleibt unbewegt.«

(Auszug aus dem Sutra über die Fragen des Königs der Nagas, Anavatapta, zit. nach Dalai Lama, 2004, S. 118)

Ich sitze beim Frisör und blicke auf eine Buddhakopfstatue: gekräuselte Löckchen, nach oben zulaufend, lange Ohrläppchen, Proportionen stimmig, langgezogene Augen, halb geöffnet, ein sanftes Lächeln. Ein Punkt zwischen den Augenbrauen zierte sein Gesicht. Die Botschaft? Eine neue Styling-Idee oder Entspannung und Wellness? Ja, auch ein Frisör ist schon längst nicht mehr nur ein Hairstyling-Spezialist, sondern adressiert, wonach alle so sehr suchen, nach etwas, das der Hektik im Alltag etwas entgegensetzt. Hier geht es also ums Durchatmen.

Acht-sam-keit – nicht zu verwechseln mit bloßer Aufmerksamkeit – bedeutet, mit der Gegenwart stets verbunden bleiben zu können, ohne auf das, was da an inneren Erlebnissen auftauchen mag, wertend zu reagieren, sondern anzunehmen, was auch immer kommen mag. Es ist eine Praxis der inneren Gelassenheit ohne das Abdriften in Vergangenes oder Zukünftiges.

Jon Kabat-Zinn – Molekularbiologe, emeritierter Professor der Medical School der University of Massachusetts, USA, und Begründer des »Mindfulness-Based Stress Reduction«-8-Wochen-Gruppenprogramms (MBSR) (vgl. Kap. 1.3) – hat Buddha vermutlich dazu verholfen, Einzug in alle möglichen öffentlichen Kontexte zu finden: Nicht nur beim Frisör, auch im Gartencenter, im Fitnessstudio, in jeder Illustrierten finden sich Einladungen zum Abschalten. Es geht längst nicht (mehr) um eine spirituell-religiöse Idee. Zur Ruhe zu kommen und aus dem Hamsterrad herauszutreten, scheint ein Bedürfnis zu sein, für das die Einführung der Achtsamkeitspraxis als säkulare »Technik« eine Türöffnung war und ist. Über die Fachleute in spirituellen Kontexten hinaus haben Gesundheitsexperten diesem Thema einer breiten Öffentlichkeit Zugang verschafft.

Neben dem Bedürfnis nach mehr Ruhe und Gelassenheit spielt zunehmend auch der wohlwollende Umgang mit eigenen leidvollen, teils unausweichlichen Erfahrungen sowie denen der anderen eine zunehmend bedeutende Rolle: Immer mehr Menschen fragen sich, wie sie leben und ihre Beziehungen aktiv gestalten wollen. Was trägt dazu bei, mich sicher und friedlich verbunden mit mir und anderen zu fühlen? *Mitgefühl* als grundlegende menschliche Quali-

tät, die wie *Achtsamkeit* auch vertieft werden kann, bringt einige Antworten mit sich.

Wenige wissen jedoch, wo diese Denkfiguren und Konstrukte ihren Ursprung nahmen. Um Schlussfolgerungen möglich zu machen und sich Sinnzusammenhänge erschließen zu können, ist es äußerst hilfreich, den Kontext nachzuvollziehen und die ursprüngliche buddhistische Einbettung selbst eines säkularen *Konzepts* wie dem der Achtsamkeit – und wie wir später noch sehen werden auch des Mitgefühls – nachzuskizzieren.

Als der historische Shakyamuni Buddha, Siddhartha Gautama, vor ca. 2500 Jahren nach sechsjähriger Askese mit 35 Jahren in Bodhgaya, im heutigen Bundesstaat Bihar in Nordindien, unter dem Bodhibaum Erleuchtung erlangte, ging es um mehr als um Verwöhnung und Entspannung (Brück, 2007). Nachdem dieser junge Mann zeit seines Lebens von Alter, Krankheit und Tod und anderen Hässlichkeiten des menschlichen Daseins abgeschottet worden war, war die Konfrontation mit Ende zwanzig umso schockierender. Doch durch Beobachtung von genau diesen Dingen hatte er sie zu hinterfragen begonnen und sich auf die Suche nach Antworten, Möglichkeiten und Wegen gemacht, um den Schwierigkeiten und leidvollen Erfahrungen etwas entgegenzusetzen.

Obwohl er als Begründer des Buddhismus als der viertgrößten Weltreligion gilt, ist der Buddhismus im eigentlichen Sinn keine Religion. Buddhistisches Gedankengut ist ein auf Logik basierendes System von »Erklärungen und Techniken zur Beseitigung von Leiden« (Dagyab Kyabgön Rinpoche, 2010, S. 16). Als nichttheistisches und ideologiefreies System geht es um einen auf Erkenntnistheorie und menschlichen Werten beruhenden Erfahrungsprozess, der einen Mittelweg frei von den Extremen des Eternalismus und Nihilismus aufzeigt. Dieser (Lern-)Prozess – basierend auf Hören, Nachdenken und Meditieren – fordert stets dazu auf, anhand eigener valider Erfahrungen und Schlussfolgerungen Erklärungen, Erscheinungen etc. zu hinterfragen – wohl wissend, dass Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln nur auf Basis von verkörperten Erfahrungen und Überzeugungen möglich wird: »Nehmt nichts von dem, was ich euch lehre, einfach aus Glauben oder aus Respekt vor mir an, sondern überprüft es selber, als ob ihr Gold kauftet« (zit. nach Dalai Lama, 2005, S. 13). Entgegen der historisch-gesellschaftlich gängigen Handhabung, sich von einer geistigen Brahmanelite Glaubenssätze einzuverleiben, zeigte Shakyamuni Buddha auf, dass alle Menschen in gleicher Weise das Potenzial in sich tragen, sich auf Basis eigener Erkenntnisse durch kontinuierliche Verfeinerung des *Geistes* bzw. *Bewusstseins* (vgl. Kap. 1.2.3) zu entwickeln und schließlich Leiden vollständig zu überwinden. Jeder Interessierte wird dazu aufgefordert, Aussagen, Theorien bzw. Lehrreden einer sorgfältigen Analyse zu unterziehen und sie mit Blick auf

vier Grundsätze (tib. *rigs-pa bzhi*) zu untersuchen. Diese Grundannahmen sind zentral für das buddhistische Gedankengut: (1) der Grundsatz der Abhängigkeit (tib. *ltos-pa'i rigs-pa*), (2) der Grundsatz der Wirkungsweise (tib. *bya-ba byed-pa'i rigs-pa*), (3) der Grundsatz des Nachweises durch die Vernunft (tib. *tshad-ma'i rigs-pa*) und (4) der Grundsatz der Natur der Dinge (tib. *chos-nyid-kyi rigs-pa*) (Berzin, 2019d). Zusammengefasst beinhalten diese Grundsätze:

1. (Grundsatz der Abhängigkeit) Es gilt zu verstehen, dass Wirkungen und Resultate auf Ursachen und Rahmenbedingungen beruhen. Möchte ich mich positiv verändern, muss ich wissen, was eine positive Eigenschaft oder Verhaltensweise bedingt und begründet – welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?
2. (Grundsatz der Wirkungsweise) Weiter ist es wichtig, die Funktionsweise oder Wirkungsbreite eines Phänomens zu analysieren und zu erkennen. Dazu gehören grundlegende Funktionsprinzipien, aber auch Verstärker- oder Inhibitionsprozesse. Ohne dieses Wissen gibt es keinen Antreiber oder auch keinen Anreiz; es geht um das grundlegende *Vertrauen* darauf, dass eine bestimmte Methode eine bestimmte Wirkung erzielt oder ich selbst über die Fähigkeit verfüge, etwas zu bewirken – psychologisch gesprochen vergleichbar etwa mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1998).
3. (Grundsatz des Nachweises durch die Vernunft) Darüber hinaus muss etwas logisch, per Schlussfolgerung nachvollziehbar sein bzw. nicht im Widerspruch zu einer »gültigen« Erkenntnisgrundlage stehen. Ein gesunder Menschenverstand kann an dieser Stelle schon probat sein oder aber auch die eigene nichtbegriffliche, unmittelbare Erfahrung, die uns zeigt, ob etwas funktioniert bzw. vernünftigerweise »stimmt« oder eben nicht.
4. (Grundsatz der Natur der Dinge) Schließlich sollte ich gemäß einem allgemeinen Realitätsprinzip eine Analyse vornehmen, ob etwa eine Methode auf Basis natürlicher Bestehensweisen und Tatsachen wirksam sein kann oder nicht – wie etwa, dass Wasser nass, die Erde rund und Phänomene dem Wandel unterworfen sind.

Auf Basis eigener Erkenntnisse zeigte Sakhyamuni Buddha Methoden auf, sich seiner Möglichkeiten über den Fokus nach innen bewusst zu werden und anhand eines inneren Veränderungsprozesses einen grundlegenden Wandel im *Geist* zu vollziehen, der leidvolle Erfahrungen nachhaltig überwindet.

Im Laufe der Zeit hat sich eine Vielzahl buddhistischer Strömungen und Schulen entwickelt, die alle auf den historischen Buddha und seine Lehreden zurückgehen. Grob lassen sich zumindest die Sravakayana- und die Bodhisattvayana-Strömungen voneinander trennen – die jeweils wiederum eine Vielzahl an Subströmungen und Traditionslinien beinhalten, welche sich im Hinblick auf

die jeweiligen Konzeptualisierungen von Methoden, Techniken, strukturellen Einbettungen und anzustrebenden Endpunkten wie Nirvana vs. Erleuchtung (Befreiung vs. Allwissenheit) unterscheiden (Brück, 2007; Dalai Lama, 2009; von Allmen, 2016). Trotz einiger wichtiger Unterschiede ist allen die Grundlage der sogenannten *Vier Edlen Wahrheiten* und des *Achtfachen Pfades* gemein, die den Kern buddhistischen Gedankenguts darstellen und daher im Folgenden ausführlicher thematisiert werden.

1.1 Die Ausgangslage: Die Vier Edlen Wahrheiten

In der ersten Lehrrede des Buddha, die sich an seine ersten fünf Schüler in Sarnath, nahe dem heutigen Varanasi in Nordindien, richtete, lehrte er die *Vier Edlen Wahrheiten*. Diese werden aus zweierlei Gründen als »edel« bezeichnet: da sie entweder von »Edlen« bzw. Autoritäten gelehrt werden oder weil sie den »Verstehenden veredeln« (Peljor, 2019). Weiter werden diese Vier »Wahrheiten« genannt, da durch die Meditation über sie eine Art Zustand frei von »(Kognitions-)Fehlern« bzw. Irrtümern (also »wahr« im Unterschied zu »irrtümlich«) erreicht wird, der den Eintritt in die Pfade zur Befreiung bzw. Allwissenheit ermöglicht.

Die Vier Edlen Wahrheiten sind die Wahrheit

1. vom Leiden,
2. von den Ursachen des Leidens,
3. der Beendigung des Leidens und
4. dem Weg zur Beendigung des Leidens.

Da sich der Weg erfahrungsbasiert vollzieht, geht es darum, zunächst die »wahren Leiden« zu »erkennen« und sie nach der Erkenntnis ihrer wahren Ursprünge »aufzugeben«. Die ersten beiden Wahrheiten umreißen damit das »konfliktvolle« Set von Ursache und Wirkung – nämlich wie wir den Zyklus von Existenzen in *Samsara* betreten und aufrechterhalten, das heißt im Daseinskreislauf, der von unkontrollierbaren, wiederkehrenden Wiedergeburten geprägt ist: Dies ist im Grunde mehr oder weniger unser Istzustand.

Die »wahre Beendigung« des Leidens ist zu »erlangen«, und zwar durch das »Vertrautwerden« mit (vgl. tib. *gom* für Meditation) bzw. das »Kultivieren« von (vgl. sanskr. *bhavana*) den »wahren Pfaden«, die letztendlich zur Beendigung des Leidens führen (vgl. Kap. 1.2). Damit sind die letzten beiden Wahrheiten das »vollkommen reine« Set von Ursache und Wirkung – in der Weise, wie man *Nirvana* bzw. Befreiung von diesem zyklischen Existenzkreislauf erlangt: Im Gegenzug ist hier also der potenzielle Zielzustand gemeint.

Die Wahrheiten werden gemäß ihren Verwirklichungen in genau dieser Reihenfolge dargestellt – also zuerst das Resultat, dann die jeweilige Ursache. Erst das Verstehen, die Einsicht und die Erkenntnis können Beweggründe sein, um sich von etwas zu befreien bzw. befreien zu wollen, von dem ich überhaupt überzeugt bin, dass sich die entsprechenden Fesseln lösen lassen.

1.1.1 Die Wahrheit vom Leiden

Was bedeutet Leiden an dieser Stelle? Ist dies vergleichbar mit dem Leidensdruck psychisch belasteter Personen oder wie weit geht hier das Verständnis leidvoller Erfahrungen? Außerhalb des buddhistischen Systems betrachtet ist es schwierig zu erkennen, was alles in die Kategorie von »Leiden« fällt. Eine grobe Unterteilung von Leiden wäre dreierlei, wovon wir in unserem Alltagsverständnis die erste Kategorie auch als Leiden anerkennen würden:

1. *Das Leiden des Leids* – was alle Empfindungen des Körpers und Geistes umfasst, die schmerzhaft sind (sanskrit. *vedana*; tib. *tshor ba*; Merkmal der Erfahrung im Sinne von »angenehm«, »unangenehm« oder »neutral« bezogen auf Körper oder Geist/Psyche; vgl. auch die fünf *Skandhas* unter 3.).
2. *Das Leiden der Veränderung* beinhaltet Erfahrungen, die zunächst als angenehm empfunden werden, sich dann aber aufgrund unserer Verkennung der nicht inhärenten (aus sich heraus; per Eigencharakteristikum), veränderlichen Natur als unangenehm erweisen. Wir gehen oft von Glücksmomenten aus, die sich aber aus dieser Perspektive nicht als nachhaltiges Glück erweisen. Simple Beispiele wären, wie ein angenehmes Sonnenbad sich schnell in eine nicht auszuhaltende Hitze verwandelt, sich ein Essen mit einer besonderen Genusserfahrung bald hin zu einem Anreiz des Überdrusses und des unangenehmen Völlegefühls entwickelt oder ein romantischer, naher Liebhaber zu einem entfremdeten, aggressiven Erzfeind degradiert. Die vermeintliche Suche nach angenehmen Sinneserfahrungen, bei denen wir ohne zu hinterfragen die positiven Eigenschaften den Objekten selbst als inhärent zugehörig zuschreiben, führt in der Regel zu einer Leiderfahrung und zu einem unstillbaren Versuch, sich diese Erfahrungen wiederholt einzuverleiben, stets mit dem Ausbleiben eines nachhaltigen Zufrieden- oder Glücklichseins.
3. *Das allesdurchdringende Leiden* ist schwerer nachzuvollziehen, da es auf einigen Vorannahmen beruht. Es bezieht sich auf die Annahme unserer Bestehens- und Erfahrungsweise. Unser Körper-Geist-Gefüge basiert auf einem Konglomerat aus fünf sogenannten *Skandhas* bzw. Aggregaten (netzwerkartiges Zusammenwirken nichtstatischer, zusammengesetzter Phänomene; tib. *zag-bcas-kyi phung-po lnga*). Diese teilen sich in Folgende auf:

1. das Formaggregat (u. a. die formgebenden Elemente, aber auch Sinnesobjekte/-kräfte: Augen – visuelle Objekte; Ohren – auditive Objekte; Geruchssinn – olfaktorische Objekte; Geschmackssinn – gustatorische Objekte; körperlicher (Tast-)Gefühlssinn – Objekte, die Druck, Bewegung, Wärme etc. ausüben und »gefühl« werden können; im buddhistischen Verständnis noch zusätzlich ein *Geist*- bzw. kognitiver Sinn – alle kognitiven Reize/Auslöser),
2. das Aggregat der Empfindung (angenehm, unangenehm, neutral; nach Berzin, 2019a, »der Empfindung eines Grades an Glücklichein«),
3. das Aggregat der Unterscheidung (Wahrnehmung und damit »Unterteilung von ...« oder auch »Auseinanderhalten von ...«),
4. das Aggregat der Gestaltungsfaktoren bzw. zusammengesetzten Faktoren (gleichzeitige und nicht gleichzeitige Faktoren, oft auch beschrieben als karmische Gestaltungsfaktoren),
5. das Bewusstseinsaggregat (sechs Hauptbewusstseinsarten; verschiedene tibetisch-buddhistische Schulen erläutern zum Teil zwei weitere Hauptbewusstseinsarten, auf die an dieser Stelle nicht eingegangen wird): Es geht dabei um das grundlegende Gewährsein, zum Beispiel dass es sich bei einem Bild um ein visuelles Objekt handelt, also ein wahrnehmendes visuelles Bewusstsein im Sinne eines Sehbewusstseins.

Diese fünf Aggregate zeigen Wirk- und Funktionsprinzipien, die sich gegenseitig bedingen und das gesamte, subjektive und dynamische Erfahrungsspektrum ausmachen. Unter dem Einfluss von leiderzeugenden (unheilsamen) Handlungen von Körper, Rede und *Geist*, das heißt von konflikterzeugenden Emotionen und karmisch-bedingten, ursächlich angelegten »Eindrücken« (*imprints*, Faktoren die in ihrer Funktionsweise eine Wirkung nach sich ziehen, sofern die gegebenen Rahmenbedingungen »passen«)¹, ist zu jeder Zeit aufgrund der fünf Aggregate die Bedingung gegeben, die bei Vorhandensein aller weiteren nötigen Ursachen und anderer Einflussfaktoren zu leidvollen Erfahrungen führen kann.

Die fünf Aggregatfaktoren sind nichtstatische, sondern dynamische Phänomene, die sich ständig verändern. Ihre jeweilige Beteiligung an einem

1 Karma, karmische Impulse oder Eindrücke werden allgemein als »Tat« übersetzt, gemeint ist aber eine Tat inklusive ihrer Konsequenzen, selbst wenn diese erst zeitlich versetzt manifest werden. Die Gesetzmäßigkeiten, die dabei zugrunde gelegt werden, sind, dass Handlungen und Resultate »sicher« sind (sich gegenseitig bedingen, wenn man so will, also folglich eine durchgeführte Handlung immer eine Folge nach sich zieht), dass die Handlungen und ihre Konsequenzen anwachsen, keine Folgen resultieren, sofern auch »zuvor« quasi keine Handlungen mit Körper, Sprache oder *Geist* vollzogen wurden und schließlich einmal vollzogene Taten inklusive ihrer Folgen nicht verloren gehen werden, das heißt, nicht einfach so folgenlos bleiben, wobei dies nichts über den zeitlichen Charakter verrät.

Erfahrungsmoment erfolgt nicht linear, nacheinander geordnet, sondern alle fünf sind stets in komplexer Beziehung zueinander befindlich aktiv und jeweils für einen Erfahrungsaugenblick vergänglich. Sie bilden zwar die Grundlage für die Benennung der Person als »Ich«, »Mein« oder »Selbst«, folgen aber dem gleichen Prinzip wie alle zusammengesetzten Phänomene, dass sie jeglicher inhärenter Natur entbehren (vgl. Leerheit in Kap. 1.1.3). Sie bilden quasi die Grundlage für die beiden zuerst beschriebenen Arten von Leiden. Wie wir im weiteren Verlauf sehen werden, werden die fünf Aggregate im Grunde erst auf Basis von Unwissenheit bzw. konflikterzeugenden Emotionen und karmischen Eindrücken hervorgebracht (vgl. die *Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens* in Kap. 1.1.2).

Die Ausführungen zu den drei Arten von Leiden werden durch andere oder weitere Unterteilungen ergänzt. Weitere Aufzählungen von leidvollen Erfahrungen sind zum Beispiel Geburt, Altern, Sterben, Konfrontation mit Ungewolltem/Verabscheuten, Getrenntsein von Ersehnten/Geliebten, unerfüllte Wünsche und weitere durch »Anhaftung« bedingte Phänomene. Dieser Perspektive folgend sind wir alle an leidvolle Erfahrungen gebunden, und zwar nicht durch von der Norm abweichendes Erleben und Verhalten wie in der klinischen Psychologie thematisiert, sondern weit grundlegender und unsere Realität durchdringender.

Alle wollen es, »glücklich sein« – doch was ist damit gemeint? Vor diesem Hintergrund ist die Frage nachvollziehbar, was im umgekehrten Sinne mit »Glück« und Wohlbefinden gemeint sein könnte. Die meisten Menschen mögen wohl auf die Idee kommen, dass Vergnügungen glücklich machen. Dazu gehören alle möglichen angenehmen Sinneserfahrungen: ein gutes Gefühl, erzeugt durch ein leckeres Menü, ein nach Blumen duftendes Zuhause, ein weichwarmes Bett, schön anzusehende Dinge und Menschen um uns herum, wohlklingende Klänge ... Auch die Befriedigung unserer Wünsche und Sehnsüchte, ein wichtiger, einflussreicher Mensch von Ansehen und Status zu sein, sowie Erfolg, Kraft und Schönheit auszustrahlen, gehören dazu.

Glück im buddhistischen Sinne ist nicht mit Vergnügen bzw. Spaß haben und Bedürfnisbefriedigung gleichzusetzen. All diese »äußerlich« bedingten Sinneserfahrungen und auch die Erfüllung von diesen »groben« Wünschen führen natürlich – wenn auch kurzfristig – zu angenehmen Erfahrungen. Sie sind sicher auch teilweise lebenserhaltend und notwendig und damit nicht minder wichtig. Allerdings – wie die meisten Menschen schon selbst erlebt haben – sind diese angenehmen Erfahrungen nicht von Dauer und oft führen sie nicht einmal zu Zufriedenheit. Stattdessen entsteht das Gefühl, mehr davon oder anderes »haben« zu wollen bzw. tun zu müssen. Ein glücklicher Zustand ist im Gegenzug eher mit einem zufriedenen, in sich ruhenden, gleichmütigen oder auch freudvollen Geisteszustand verbunden.

Was sind die Ursachen und Rahmenbedingungen, damit wir einen solchen Zustand erleben, etwas, das nicht flüchtiger Natur ist und nicht einer Gier entspricht, die nach »höher, schneller, weiter« strebt, da die angebliche Fülle sich oft doch so »leer« anfühlt? Übergeordnet gehört dazu weniger, was wir erreichen, erzielen oder uns anschaffen, als vielmehr, auf welche Art und Weise wir Beziehungen zu uns, zu anderen und den Dingen um uns herum gestalten. Das »Wie« ist ausschlaggebend. Messe ich mir, den anderen und den Dingen (inklusive der Natur und Umwelt) einen besonderen Wert bei, so werden – geboren aus einer respektvollen, achtsamen und wohlwollenden Haltung – sinnerfüllte Handlungen und Gestaltungsmöglichkeiten. Wichtige Elemente dabei sind das zugrunde liegende Verständnis unserer Verbundenheit mit anderen Menschen und der Natur und unserer bedeutsamen Einflussnahme durch das, was und wie wir unsere Taten umsetzen oder eben nicht – seien sie scheinbar noch so unbedeutend. Öffnet sich unser Herz für die Dinge im Leben, die uns Bedeutung, Sinn und Qualität verleihen, erst dann können wir im eigentlichen Sinne von Glück, Freude und Wohlergehen sprechen.

Der Wunsch, andere – aber auch wir selbst – mögen glücklich sein, wird an dieser Stelle mit dem Wort »Liebe« beschrieben (siehe Berzin, 2019e, vgl. *bhavanas* bzw. »die vier Unermesslichen«; Pali *appamaññā*, sanskr. *apramana*). Um in diesem Sinne eine Verbindung herzustellen, braucht es eine friedvolle Geisteshaltung, die eben von dieser Warmherzigkeit getragen wird, beginnend bei uns selbst. Aus Mangel- und Insuffizienzgefühlen ist dies nicht möglich. Interesse, Wohlwollen und Mitgefühl für andere entwickeln zu können, beinhaltet gleichwohl, sich dabei authentisch und aufrichtig selbst miteinzubeziehen. Ist dies nicht der Fall, so wird eine scheinbar altruistische Haltung und das damit verbundene Tun eher zu einer Art psychologischem Kompensationsmechanismus. Am Ende geht es dann darum, den eigentlich vorhandenen inneren Mangel durch mein Verhalten zu anderen ersetzen zu wollen, aber damit auch ungünstig verstrickt zu sein, nämlich immer dann, wenn in diesem Sinne Abhängigkeiten entstehen, »Ich brauche dich und deine Bedürftigkeit, um mich selbst gut zu fühlen, um etwas für dich tun zu können, damit ich mich so fühlen kann, wie ich gerne sein möchte!«, oder auch von materiellen und Sinneserfahrungen getriebene Abhängigkeiten: »Ich kann erst glücklich und zufrieden sein, wenn ich mir dieses Auto leisten kann.«

Viele Menschen interpretieren diese Logik als eine Notwendigkeit der Entsagung und Enthaltensamkeit von diesen Annehmlichkeiten des Lebens. Das ist sicherlich nicht damit gemeint. Entsagung im buddhistischen Sinne meint vielmehr, sich von Haltungen und Handlungen fernzuhalten, die mir und anderen Schaden zufügen könnten. Auf diesen Kontext angewendet hieße das, sich von inneren Abhängigkeiten und Anhaftungen, sich letztlich aller konflikterzeugenden Emotio-

nen und Geisteshaltungen zu entledigen. Dazu gehören Anhaftungen an materielle Dinge, sich auf starre Vorstellungen zu versteifen oder an Ideen, Meinungen und eigenen Blickwinkeln unflexibel festzuhalten. Etwas zu genießen, das möglich ist, ist also nicht konträr, aber es ist eben nicht die eigentliche Quelle von Glück. Es ist die innere Freiheit, sich an mir, an anderen und der Natur zu erfreuen, so wie ich die Dinge in ihrem Gefüge erfahre, ohne sie daher notwendigerweise anders haben oder mehr davon haben zu wollen. Daher sind die eigentliche Quelle von Glück unsere inneren Qualitäten: in Verbundenheit mit sich und der Welt einen inneren Raum schaffen für Wohlwollen, Mitgefühl, freudiges Interesse und Gleichmut.

Um die Konzeption der Edlen Wahrheiten besser verstehen zu können, sind die Ausführungen zu den sogenannten drei Merkmalen der Existenz des Selbst und der (zusammengesetzten Phänomene) sehr hilfreich:

1. Das erste Merkmal ist die Unbeständigkeit. Es bedeutet, dass alle zusammengesetzten Phänomene dem Wandel unterworfen und damit unbeständig sind.
2. Das zweite Merkmal ist die Unbefriedigung. Alle diese zusammengesetzten Phänomene – einschließlich unseres Selbst –, aber auch die Dinge der physikalischen Welt können keine nachhaltige, endgültige Befriedigung bringen. Sie sind nicht die eigentliche Quelle von Zufriedenheit und Wohlergehen.
3. Das dritte Merkmal ist das sogenannte »Nichtselbst«. Sowohl die Person als auch die Phänomene sind weder unabhängig noch unvergänglich, sondern ein Resultat aus stets dynamischen, zusammenwirkenden und auch bedingten und bedingenden Prozessen.

Im Grunde wird hier ein Widerspruch zwischen Erscheinung und tatsächlicher Bestehensweise deutlich (vgl. Leerheit in Kap. 1.1.3): Die Überwindung grober bis hin zu subtilen leidvollen Erfahrungen hängt von meiner Erkenntnis-schulung ab, und zwar einfühend neben dem analytischen Verstehen vor allem von der erfahrungsbasierten Erkenntnis. Habe ich diese beschriebenen Existenzmerkmale nicht nur verstanden, sondern eine direkte Einsicht, so sind damit meine grundlegende Unwissenheit und die Anhaftung überwunden. Meine übliche Funktionsweise wird so grundlegend transformiert. Ängste, Unsicherheiten und grobe Motive wie Hass, begehrlisches Anhaften, Eifersucht etc., die zur Erhaltung meiner Ego- bzw. Ich-Anhaftung dienen, sind nicht mehr länger Antreiber unseres Erlebens und Verhaltens.

1.1.2 Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens

Da es sich beim buddhistischen Gedankengut um einen erfahrungsbasierten Veränderungsprozess handelt, liegt die Annahme zugrunde, dass Veränderung

potenziell möglich ist. Wir sind also nicht hilflos bestimmten Absolutismen und vollkommenen Determinismen ausgeliefert (im Sinne eines vorbestimmten Geschehens), sondern haben die Möglichkeit der Veränderung basierend auf Kausalitäten, die nachzuvollziehen sind.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei das Verständnis von dem, was potenziell in uns angelegt ist: Die sogenannte Buddhanatur (tib. *sangs-rgyas-kyi rigs*) ist in jedem fühlenden Wesen vorhanden. Buddha hat gelehrt, dass alle fühlenden Wesen Erleuchtung erlangen können und dieser leidfreie Zustand nicht bestimmten Wesen vorbehalten ist. Dies liegt daran, dass wir alle gemeinsame Voraussetzungen dafür erfüllen.

Die Natur des Geistes im Sinne eines sich in jedem Augenblick fortsetzenden Kontinuums beinhaltet die Fähigkeit, etwas zu erkennen, also Informationen aufzunehmen, sich zu entwickeln und positiv beeinflusst zu werden. Unsere konflikterzeugenden Emotionen wie zum Beispiel Hass und das, was als karmische Anlagen quasi gespeichert wird, tasten diese Natur bzw. Grundfunktionen des Geistes nicht an. Diese bleiben bestehen, ungehindert dessen, wie stark wir beispielsweise gerade anhaften oder uns irren. Dies verhält sich analog dazu, wie etwa die Sonne ihre Wirkkraft nicht verliert, nur weil Wolken sie bedecken. Die Sonne und ihre Strahlen mit ihren Eigenschaften und in ihrem Wirkungsgefüge bleiben erhalten, sind jedoch vorübergehend nicht sichtbar. Die Buddhanatur ist in diesem Sinne unbefleckt von all den Verunreinigungen der sogenannten Geistesgifte wie Unwissenheit, Hass und Anhaftung.

Die Wurzel leidvoller Erfahrungen und Zustände sind die grundlegende Unwissenheit (tib. *ma rig pa*; sanskr. *avidya*) und alle weiteren, damit verbundenen konflikterzeugenden, störenden Emotionen und Geisteshaltungen (tib. *nyon mongs pa*: konflikterzeugende Geistesfaktoren; vgl. auch weiter unten 8. Glied des Abhängigen Entstehens) sowie karmische Eindrücke bzw. Impulse. In den Darlegungen zu den *Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens* wird dies als eine fortführende Kette von aufeinanderfolgenden, teils jedoch gleichzeitig wirksamen Faktoren beschrieben, die unseren leidvollen Existenzkreislauf ausmachen.

Die Wurzel, das heißt die Ignoranz und die unheilsamen bzw. »verunreinigten« Handlungen von Körper, Rede und Geist – verunreinigt deshalb, da sie auf Unwissenheit beruhen –, bezeichnet das 1. Glied, während die karmischen Impulse als das 2. Glied beschrieben werden.² Natürlich stellt sich sofort

2 Das zweite Glied der *Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens* wird auch als Absicht (tib. *sems pa*, sanskr. *cetana*) bzw. als Bewegung, richtungsweisend für den Geist bezeichnet; es bewegt den Geist »automatisch« zum Objekt der Wahrnehmung hin, nicht zu verwechseln mit dem psychologischen Begriff der Motivation und einer auf Kognition beruhenden Absicht, etwas zu tun.



Abbildung 1: Der Daseinskreislauf (tib. *tsipa korlo*). © Elke Hessel

die Frage: Unwissend in Bezug auf was? Hier gibt es verschiedene Ebenen und Schichten. Im Grunde meint es die Verkennung der tatsächlichen Realität der Natur der Phänomene und der Tat-/Handlungs-Konsequenz-Verkettung. Es ist ein mentaler Faktor, der sich auf ein »fehlerhaftes Wahrnehmen« bzw. eine mangelnde, ignorante Unterscheidungsfähigkeit bezieht (Chandrakirti, 2004; Hopkins, 2008; Kerzin, 2019). Alle konflikterzeugenden, leidvollen Emotionen und Handlungen mit Körper, Rede und Geist entstehen auf Basis eines von Unwissenheit getränkten Geistes: unwissend, dass die Phänomene anders bestehen, als sie erscheinen – nämlich in einem wechselseitig bedingten Entstehens- und Vergehensprozess (Philosophie der *Leerheit*; skt. *sūnyatā*; tib. *stong-pa-nyid*) und unwissend hinsichtlich dessen, dass Handlungen Konsequenzen

nach sich ziehen und miteinander verknüpft sind (nicht zwangsläufig zeitlich-linear; Grundgedanken: »Karma« – siehe Fußnote 1, S. 19).

Die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens: In den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens (tib. *rten-‘brel yan-lag bcu-gnyis* in Gyatso u. Woodhouse, 2011) wird dieser nichtlineare, sondern komplexe Prozess näher erläutert (Berzin, 2019c): Unser Geist als fortlaufende Aktivität ist ein Kontinuum aus Erfahrungsmomenten, was sich nach der buddhistischen Logik vor dieser Geburt und nach unserem Sterben (stets) vollzieht. Mit den zwölf Gliedern werden mindestens zwei bis drei Lebenszyklen dargelegt. In Abbildung 1 werden im äußeren Ring die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens, danach die sechs Daseinsbereiche und in der Nabe die drei konflikterzeugenden Emotionen bzw. Geistesgifte Hass, Anhaftung bzw. Gier und Unwissenheit dargestellt.

1. »Unwissenheit« oder »Nichtwissen« darüber, wie wir existieren (tib. *ma-rig-pa*: »Mangel an Gewahrsein«),
2. »Beeinflussende Impulse« oder »karmische Formationen« (tib. *‘du-byed*; sanskr. *samskara*; Aspekte bzw. Impulse, die unser zukünftiges Leben beeinflussen; vgl. *karma*, Fußnote 1, S. 19): Bei diesem Faktor geht es um eine Art inneren Antreiber, etwas so zu tun, wie wir es gewohnt sind, gemäß »alten«, früheren Verhaltensmustern. Daraus lässt sich auch ableiten, warum sich bestimmte Impulse für Erleben und Verhalten fast »zwanghaft«, unbewusst aufdrängen und sich bei zunehmender Wiederholung verstärken. Missverständlicherweise wird dies häufig als »Schicksal« oder »Vorbestimmung« verstanden. Dies würde der Idee von Unbeeinflussbarkeit oder von »außen« folgen. Stattdessen haben wir gemäß der tibetisch-buddhistischen Karmatheorie jedoch Gestaltungsspielräume, da jede aktuelle Handlung mit Körper, Sprache und Geist zwar impulsartig auf vorhergehenden Verhaltensweisen beruht und bei gegebenen Umständen ausgelöst wird. Gleichzeitig ist jede Handlung aber auch gestalt- und veränderbar und beinhaltet wiederum eine Ursache für wieder zukünftige Impulse, sich in einer bestimmten Weise zu verhalten. Dies hängt unter anderem mit den menschlichen kognitiven Fähigkeiten zusammen, Entscheidungen, Verhalten und Verhaltenskonsequenzen antizipieren zu können. Zum Beispiel aufgrund einer grundlegenden Unterscheidungsfähigkeit, was mehr oder weniger zielführend ist, die ich noch weiter schulen kann, sowie einer zunehmend erlernbaren Impulskontrolle, muss ich meinen ggf. impulsartigen, sich aufdrängenden Reaktionen eben doch nicht folgen (vgl. u. a. Mechanismen der Achtsamkeit in Kap. 1.3.5).
3. »Bewusstsein« bzw. »aufgeladenes Bewusstsein« (tib. *rnam-shes*) zum Zeitpunkt der Ursache bzw. des Ergebnisses, je nachdem von welchem Blickwinkel aus man es betrachtet,

ihrer Gefühle oder der Interaktion zwischen den jeweils anderen beiden. Ich war bestrebt, eine wohlwollende Präsenz und Anteilnahme einzubringen, ohne dem Anspruch zu folgen, die Gefühle zum Besseren verändern zu müssen. Es schien bedeutsam, den Druck zu minimieren und den Schrecken dieser Gefühle von Traurigkeit, Schuld und Besorgnis zu nehmen.

In einem weiteren Abschnitt ging es schließlich um die Bedürfnisse hinter den Gefühlen aller Beteiligten – auch auf einer relationalen oder interpersonalen Ebene: Das Bedürfnis der Mutter hinter der Aufforderung, die Tochter möge sich mehr engagieren, war schließlich, in dem Anspruch ernstgenommen zu werden, für alle ein schönes und funktionierendes Zuhause zu gestalten und mehr Zeit miteinander zu verbringen (Bedürfnis nach Kontakt, Austausch, Anerkennung, Unterstützung und Wertschätzung).

Die Tochter konnte ohne Schuldgefühle zum Ausdruck bringen, eigene (kreative) Gestaltungsspielräume haben zu wollen, ohne Aufsicht, Einmischen und Kontrolle durch die Mutter bzw. der Eltern (Bedürfnis nach Autonomie und Selbstwirksamkeit), während der Vater sich entlastet wiederfand, seine Frau und Tochter nahe miteinander zu sehen (Bedürfnis nach Sicherheit und Zusammenhalt). Im Austausch untereinander kam ein wohlwollender Blick zum Vorschein, der die Perspektive des anderen nicht nur sehen, sondern auch mit Achtung so stehen lassen konnte.

Mit empathischer Fürsorglichkeit auf sich und die anderen und mit der nötigen Toleranz, angeblich Unaushaltbarem Raum zu geben und Bedürfnisse hinter den Gefühlen benennen zu können, waren in dieser Sitzung bedeutsame Einflussgrößen. Der Dialog darüber miteinander stärkte die Verbindung zueinander. Die Basis für einen solchen Dialog ist das jeweilige Interesse an den anderen und dem Miteinander, aber vor allem auch das gegenseitige Vertrauen und der Respekt.

Epilog

*»Man muss den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und dann gebären ...*

*Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen
des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.*

Er kommt doch!

*Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit ...*

Man muss Geduld haben

*Mit dem Ungelösten im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht
allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.«*

Aus den Briefen von Rainer Maria Rilke, 1903, »An einen jungen Dichter«

Es war eine große Freude, dieses Buch verfassen zu dürfen. Ich fühle mich beschenkt durch die Möglichkeit, mich mit diesen Themen vertiefend auseinanderzusetzen zu können – jede Wiederholung birgt eine Reflexion und Vertiefung, die immer wieder neue Aspekte zum Vorschein bringt: Lernen ist ein Prozess – es geht darum, offen zu sein, sich einzulassen.

Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben, liegt in der Überzeugung begründet, dass die Synthese aus buddhistischen und systemischen Denkfiguren und Praxisansätzen für die Erweiterung unserer Perspektiven und Erkenntnisse sinnvoll ist, wenn sie auch gänzlich unterschiedliche historische Schritte unternehmen und verschiedene Ausgangspunkte haben: Einerseits kann auf diese Weise aufgezeigt werden, wie 2.500 Jahre altes Wissen nichts an Aktualität vermissen lässt und gleichzeitig durch wissenschaftliche Theorien und Befunde untermauert werden kann. Andererseits kann die systemische Praxis in Therapie und Beratung durch die eigene Resilienz- und Ressourcenstärkung, aber auch durch konkrete Interventionen bereichert werden. Die Achtsamkeit erleichtert es, ohne Wertung anzunehmen, was im gegenwärtigen Prozessgeschehen offenbar wird – beobachtend den Blick schärfen. Sie lehrt uns auch, uns fernzuhalten von einer *Re*-Aktivität, die in die Irre oder auf ungünstige Bahnen führt. Mitgefühl bestärkt unsere Verbindungen miteinander. Es unterstützt unsere Achtung, unseren Respekt, aber auch unser Verantwortungsgefühl für uns und andere. Schlüsselaspekt ist das Verständnis oder die Erkenntnis des Abhängigen

Entstehens – des wechselseitigen Eingebundenseins. Die Haltung von Achtsamkeit und Mitgefühl kann das tragfähige Fundament für Beziehungen sein, die uns nähren. Dies muss wachsen und reifen mit jedem Schritt, den wir gehen.

Selbst wenn ich es nicht beabsichtigt habe, so können sich doch Fehler oder Ungereimtheiten eingeschlichen haben. Möge die Leserin, der Leser es mir nachsehen, ich habe nach bestem Wissen und Gewissen diese Arbeit zusammengetragen. Auch können Darstellungen missverständlich wirken oder Verwirrung erzeugen. Manchmal ist das ein guter Anlass, sich einer Sache intensiv zu widmen. Ich hoffe, dass die Leserin, der Leser in einem solchen Fall es vermag, die Irritation positiv zu nutzen.

Möge dieser Text – die theoretischen wie auch die praxisnahen Teile – etwas in Bewegung, etwas zum Schwingen gebracht haben. Möge er Anlass bieten, Komfortzonen zu verlassen, couragiert neue Wege zu gehen und stets mit einer Gelassenheit und Leichtigkeit Herz und Verstand zusammenwirken zu lassen und ein scheinbar paradoxes Sowohl-als-auch-Prinzip im Leben zu integrieren.

Sarva Mangalam.

Corina Aguilar-Raab

Danksagung

Dieses Buch ist auf Basis der Unterstützung vieler entstanden. Auch wenn ich mein Wissen, mein Verständnis und meine Erfahrungen hier als einzelne Autorin zusammengetragen habe, so wäre dies ohne zahlreiche Menschen nicht möglich gewesen: Mein tiefer Dank gilt in erster Linie meinen Lehrern S. E. Loden S. Dagyab Rinpoche, S. H. dem XIV. Dalai Lama sowie Professor und Geshe Tenzin Lobsang Negi. Als Mentoren, hochgradig qualifizierte Meister und Gelehrte mit unerschöpflichem Wissen und tiefgründigen Erfahrungen sind sie mir höchste Inspirationsquelle und Wegbegleiter. Mit Vertrauen und Hingabe verneige ich mich vor ihnen als Halter aller guter Qualitäten und schätze mich glücklich, von ihnen in jeder Hinsicht lernen zu dürfen. In ihnen vereint sind ihre eigenen Lehrer und Meister – wie auch einige weitere Lehrer*innen, Meditationsmeister und Gelehrte, die ich ebenfalls sehr wertschätze.

Auf Seiten der Psychologie verdanke ich die Möglichkeit, systemische Ansätze und systemisches Methodenrepertoire zu studieren und in die Praxis umzusetzen, bereits während des Studiums u. a. Herrn Dr. Rogge und später vor allem Prof. Dr. Jochen Schweitzer durch enge Zusammenarbeit während meiner frühen Postdoc-Phase. In besonderer Weise haben sie mir die Türen geöffnet, um buddhistische Denkfiguren mit wissenschaftlichen Ansätzen zusammenzubringen. Das kreative Querdenken, die logische Stringenz und die Überzeugungskraft im methodischen Vorgehen durch die Passung mit dem, was sich in realen Lebensumwelten abspielt, fanden in mir starken Anklang und begeistern mich weiterhin, traditionellen, üblichen, linearen oder zu einfachen Beschreibungs- und Erklärungsversuchen etwas entgegensetzen zu können.

Schließlich finde ich mich eingebettet in ein soziales Netzwerk aus Kolleginnen und Kollegen, Bekannten, Freundinnen und Freunden sowie meiner Familie. Ohne ihre Hilfe – direkter und indirekter Art – wäre es mir nicht möglich gewesen, die Vorarbeit zu leisten, aber auch die Arbeit am Buch selbst in die Tat umzusetzen. Insbesondere möchte ich meinen Eltern für die stete Unterstützung danken, mir die Zeit für diese Arbeit vor allem durch die liebevolle

Betreuung meiner Kinder ermöglicht zu haben. Meinem Mann gilt mein Dank für den Austausch und die Hilfe beim Überdenken und der Überarbeitung des Manuskripts.

Margarete Over und weitere wissenschaftliche Kollegen, Kolleginnen und Hilfskräfte haben bei der Erstlekturierung und der Textaufbereitung große Unterstützung geleistet – auch ihnen gilt mein Dank. Zuletzt ist es natürlich die Unterstützung des Verlages: Sandra Englisch und im weiteren Verlauf auch Ulrike Rastin haben mich geduldig bei der Erstellung begleitet und waren stets offen im Austausch.

Möge dieser Text für andere nützlich sein, Hintergründe beleuchten, um Zusammenhänge zu verstehen und Interessierten Orientierung bieten, wie Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit in das eigene Leben und die professionelle Arbeit sinnvoll integriert werden können.

Literatur

Quellen

- Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Thompson Coon, J., Kuyken, W., ... Dickens, C. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 76, 341–351. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.02.012
- Aguilar-Raab, C. (2020). Steigerung von Selbstfürsorge und Mitgefühl in der eigenen Beziehung: Ein Gruppentraining für Paare. In H. Bents, M. Geschwendt, J. Mander (Hrsg.), *Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie*. Heidelberg: Springer.
- Aguilar-Raab, C., Grevenstein, D., Gotthardt, L., Jarczok, M. N., Hunger, C., Ditzen, B., Schweitzer, J. (2018a). Changing me, changing us: relationship quality and collective efficacy as major outcomes in systemic couple therapy. *Family Process*, 57, 342–358. doi:10.1111/famp.12302
- Aguilar-Raab, C., Grevenstein, D., Schweitzer, J. (2015). Measuring social relationships in different social systems: The construction and validation of the Evaluation of Social Systems (EVOS) Scale. *PLoS ONE*, 10. doi:10.1037/t46657-000
- Aguilar-Raab, C., Jarczok, M. N., Warth, M., Stoffel, M., Winter, F., Tieck, M., ... Ditzen, B. (2018b). Enhancing Social Interaction in Depression (SIDE study): Protocol of a randomised controlled trial on the effects of a Cognitively Based Compassion Training (CBCT) for couples. *BMJ Open*, 8, e020448. doi:10.1136/bmjopen-2017-020448.
- Aguilar-Raab, C., Stoffel, M., Hernández, C., Rahn, S., Moessner, M., Steinhilber, B., Ditzen, B. (submitted). Effects of a mindfulness-based intervention on state mindfulness, subjective stress, salivary alpha amylase and cortisol in everyday life.
- Aguilar-Raab, C., Winter, F., Warth, M., Ditzen, B., Jarczok, M. N. (in preparation). The German Version of the Compassionate Love Scale – CLS-D.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). Toward a general theory of infantile attachment: A comparative review of aspects of the social bond. *The Behavioral and Brain Science*, 3, 417–464.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. N. (2005). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Routledge.
- Alda, M., Puebla-Guedea, M., Rodero, B., Demarzo, M., Montero-Marin, J., Roca, M., Garcia-Campayo, J. (2016). Zen meditation, length of telomeres, and the role of experiential avoidance and compassion. *Mindfulness (N Y)*, 7, 651–659. doi:10.1007/s12671-016-0500-5.
- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G., Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 69, 1406–1419.
- Allmen, F. von (2016). *Buddhismus: Lehren – Praxis – Meditation*. Stuttgart: Theseus.
- Altmaier, E., Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 1231–1238.
- Altner, N. (2019). *Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule: Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen*. Hannover: Kallmeyer.

- Analayo, B. (2010). *Der direkte Weg Satipatthana*. Stammbach: Beyerlein und Steinschulte.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese – zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Arbeitskreis OPD (Hrsg.) (2006). *Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2: Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung*. Bern: Huber.
- Asen, E., Scholz, M. (2010). *Multi-Family Therapy: Concepts and Techniques*. New York: Routledge.
- Ash, M., Harrison, T., Pinto, M., DiClemente, R., Negi, L. T. (2019). A model for cognitively-based compassion training: theoretical underpinnings and proposed mechanisms. *Social Theory & Health*, 1–25.
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2 (2), 73–94.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143. doi.org/10.1093/clipsy.bpg015
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches*. Amsterdam: Elsevier.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191–206. doi:10.1177/1073191104268029
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342. doi:10.1177/1073191107313003
- Bandura, A. (1998). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 2). New York: Freeman.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 75–78. doi:10.1111/1467-8721.00064
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Regalia, C., Scabini, E. (2011). Impact of family efficacy beliefs on quality of family functioning and satisfaction with family life. *Applied Psychology*, 60, 421–448. doi:10.1111/j.1464-0597.2010.00442.x
- Bardacke, N. (2012). *Mindful Birthing: Training the mind, body, and heart for childbirth and beyond*. New York: Harper Collins.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 482–500. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x
- Bateson, G. (1979). *Mind and nature: A necessary unity*. New York, NY: Dutton.
- Bateson, G. (1987). *Geist und Natur; Eine notwendige Einheit*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In J. D. W. Ickes (Ed.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 3–15). Cambridge: MIT Press.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Beavers, W. R., Hampson, R. B. (2000). The Beavers systems model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, 22, 128–143. doi:10.1111/1467-6427.00143
- Beck, A. T. (2016). *Publication List*. <https://beckinstitute.org/wp-content/uploads/2016/09/A.-Beck-Pub-List-9.16.pdf> (Zugriff am 05.05.2020).
- Benson, H. (1976). *The relaxation response*. New York: Harper Collins.
- Bergomi, C., Tschacher, W., Kupper, Z. (2013a). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4, 191–202. doi:10.1007/s12671-012-0110-9
- Bergomi, C., Tschacher, W., Kupper, Z. (2013b). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4, 18–32.
- Bergomi, C., Tschacher, W., Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit: Das Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences. *Diagnostica*, 60, 111–125. doi: 10.1026/0012-1924/a000109
- Berzin, A. (2002). *Zwischen Freiheit und Unterwerfung. Chancen und Gefahren spiritueller Lehrer-Schüler-Beziehungen*. Berlin: Theseus.

- Berzin, A. (2019a). Aggregat der Empfindungen eines Grades an Glücklichkeit. <https://studybuddhism.com/de/glossary/aggregate-of-feelings-of-levels-of-happiness> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019b). Der edle achtfache Pfad. <https://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/lam-rim/die-fuenf-pfade/der-edle-achtfache-pfad> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019c). Die 12 Glieder: Karma, Geist & Aggregat des nächsten Lebens. <https://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/lam-rim/samsara-und-nirwana/die-12-glieder-eine-detaillierte-analyse/die-12-glieder-karma-geist-aggregate-des-naechsten-lebens> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019d). Die vier Grundsätze zum Prüfen einer buddhistischen Lehre. <https://studybuddhism.com/de/tibetischer-buddhismus/ueber-den-buddhismus/wie-buddhismus-studieren/die-vier-grundsaeetze-zum-pruefen-einer-buddhistischen-lehre> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019e). Die vier unermesslichen Gedanken im Hinayana, Mahayana und Bon. <http://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/abhidharma-und-lehrsysteme/vergleich-buddhistischer-traditionen/die-vier-unermesslichen-gedanken-im-hinayana-mahayana-und-bon> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019f). Etwas verstehen: Begreifen. <http://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/die-wissenschaft-vom-geist/erkenntnistheorie/ausfuehrliche-darstellung-zum-thema-was-heisst-es-etwas-zu-verstehen/etwas-verstehen-begreifen> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019g). Grundlegendes Schema der fünf Aggregate. <https://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/lam-rim/die-fuenf-aggregate/grundlegendes-schema-der-fuenf-aggregate> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019h). Primärbewusstsein und Geistesfaktoren. <https://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/die-wissenschaft-vom-geist/und-geistesfaktoren/primaerbewusstsein-und-geistesfaktoren> (Zugriff am 06.05.2020).
- Berzin, A. (2019i). Vereinigung von Methode und Weisheit: Gelug und Nicht-Gelug. <https://studybuddhism.com/de/fortgeschrittene-studien/lam-rim/leerheit-fortgeschrittene-stufe/vereinigung-von-methode-und-weisheit-gelug-und-nicht-gelug> (Zugriff am 06.05.2020).
- Bethell, C. D., Solloway, M. R., Guinosso, S., Hassink, S., Srivastav, A., Ford, D., Simpson, L. A. (2017). Prioritizing possibilities for child and family health: An agenda to address adverse childhood experiences and foster the social and emotional roots of well-being in pediatrics. *Academic Pediatrics*, 17, 536–550. doi:<https://doi.org/10.1016/j.acap.2017.06.002>
- Bhikkhu, T. (2006). Anapanasati Sutta: Mindfulness of breathing. <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html> (Zugriff am 06.05.2020).
- Biglan, A. (2015). *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Biglan, A., Flay, B. R., Embry, D. D., Sandler, I. N. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67, 257–271. doi:10.1037/a0026796
- Bischof-Koehler, D. (1994). Selbstobjektivierung und fremdbezogene Emotionen. *Zeitschrift für Psychologie*, 202, 349–377.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Bloch, J. (2018). Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence. <https://scholarworks.umt.edu/etd/11224> (Zugriff am 06.05.2020).
- Bögels, S. M., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193–209.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5, 536–551.

- Bögels, S. M., Lehtonen, A., Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107–120. doi:10.1007/s12671-010-0014-5
- Bögels, S. M., Restifo, K. (2014). *Mindfulness in behavioral health. Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer.
- Borrell-Carrio, F., Suchman, A. L., Epstein, R. M. (2004). The biopsychosocial model 25 years later: Principles, practice, and scientific inquiry. *Annals of Family Medicine*, 2, 576–582. doi:10.1370/afm.245
- Boscolo, L., Cecchin, G., Hoffman, L., Penn, P. (1987). *Milan systemic family therapy: Conversations in theory and practice*. New York, NY: Basic Books.
- Boszormenyi-Nagy, I. (1987). *Foundations of contextual therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Bowen, S., Chawla, N., Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors*. New York: Guilford Publications.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., ... Larimer, M. E. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 71, 547–556. doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4546
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 664–678. doi:10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- Bowlby, J. (2005). *A secure base*. New York: Routledge.
- Boyd, J. E., Lanius, R. A., McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 43, 7–25.
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Science of the USA*, 108, 20254–20259. doi:10.1073/pnas.1112029108
- Brink, E. van den, Koster, F. (2013). *Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL*. München: Kösel.
- Brito, G. (2014). Secular Compassion Training: An empirical review. *Journal of Transpersonal Research*, 6, 61–71.
- Brodbeck, F. C., Anderson, N., West, M. (2001). *TKI – Teamklima Inventar*. Göttingen: Hogrefe.
- Brown, F. L., Whittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L., Sofronoff, K. (2014). Improving child and parenting outcomes following paediatric acquired brain injury: A randomised controlled trial of stepping stones triple p plus acceptance and commitment therapy. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55, 1172–1183.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., Ryan, R. M. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Publications.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327. doi:10.1111/1467-9280.14461
- Brück, M. von (2007). *Einführung in den Buddhismus*. Frankfurt a. M./Leipzig: Verlag der Weltreligionen.
- Buber, M. (2008). *Ich und Du*. Stuttgart: Reclam.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133–144.
- Burpee, L. C., Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43–51.

- Cahn, B. R., Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, 180–211. doi:10.1037/0033-2909.132.2.180
- Carmody, J., Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33. doi:10.1007/s10865-007-9130-7
- Carmody, J., Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 627–638. doi:10.1002/jclp.20555
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494. doi:10.1016/S0005-7894(04)80028-5
- Carter, C. S. (2014). Oxytocin pathways and the evolution of human behavior. *Annual Review of Psychology*, 65, 17–39. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115110
- Cartwright, D. (2010). *Containing states of mind: Exploring Bion's ›container model‹ in psychoanalytic psychotherapy*. New York: Taylor & Francis.
- CCSCBE (2019). *SEEL – Social, Emotional and Ethical Learning*. Booklet. India: Emory University, Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics.
- Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: an invitation to curiosity. *Family Process*, 26, 405–413. doi:10.1111/j.1545-5300.1987.00405.x
- Chandrakirti (2004). *Introduction to the middle way*. Boston: Shambhala Publications.
- Chiesa, A., Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593–600. doi:10.1089/acm.2008.0495
- Chödrön, P. (2001). *Tonglen: Der tibetische Weg mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen*. Freiburg: Arbor.
- Cillessen, L., Johannsen, M., Speckens, A. E. M., Zachariae, R. (2019). Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychooncology*. doi:10.1002/pon.5214
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203–217.
- Cohen, J. A. S., Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 145–151.
- Crepaldi, G. (2018). *Containing. Gießen: Psychosozial*.
- Dagyab Kyabgön Rinpoche (2010). *Tibetischer Buddhismus im Westen*. Frankfurt a.M.: Tibethaus Deutschland e. V.
- Dalai Lama (2003). *The path to bliss: A practical guide to stages of meditation*. Boulder: Snow Lion.
- Dalai Lama (2004). *Der buddhistische Weg zum Glück. Das Herz-Sutra*. Frankfurt a. M.: O. W. Barth.
- Dalai Lama (2005). *Die Essenz der Meditation (Bd. 2)*. München: Wilhelm Heyne.
- Dalai Lama (2009). *Einführung in den Buddhismus: Die Harvard-Vorlesungen*. Freiburg: Herder.
- Dalai Lama (2013). *Illuminating the Path to Enlightenment: A Commentary on Atisha Dipamkara Shrijnana's »A Lamp for the Path to Enlightenment« and Lama Je Tsong Khapa's »Lines of Experience«*. Lincoln, MA: Lama Yeshe Wisdom Archive.
- Dalai Lama, Ekman, P. (2008). *Emotional awareness: Overcoming the obstacles to psychological balance and compassion*. New York: Holt Paperbacks.
- Davidson, R. J., Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70, 581–592.
- Davis, M. H. (1983). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. *Journal of Personality*, 51, 167–184. doi:https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1983.tb00860.x

- Davis, M. H., Mitchell, K. V., Hall, J. A., Lothert, J., Snapp, T., Meyer, M. (1999). Empathy, expectations, and situational preferences: Personality influences on the decision to participate in volunteer helping behaviors. *Journal of Personality*, 67, 469–503.
- Day, M. A., Jensen, M. P., Dawn, M. E., Beverly, E. T. (2014). Toward a theoretical model for mindfulness-based pain management. *The Journal of Pain*, 15, 691–703. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.03.003>
- Depue, R. A., Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 313–395.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion mediation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Neuroscience*, 6. doi:10.3389/fnhum.2012.00292
- Dhillon, A., Sparkes, E., Duarte, R. V. (2017). Mindfulness-based interventions during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 8, 1421–1437. doi:10.1007/s12671-017-0726-x
- Di Fabio, A., Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 7, 1182. doi:10.3389/fpsyg.2016.01182
- Ditzen, B., Hoppmann, C., Klumb, P. (2008). Positive couple interactions and daily cortisol: on the stress-protecting role of intimacy. *Psychosomatic Medicine*, 70, 883–889. doi:10.1097/PSY.0b013e318185c4fc
- Ditzen, B., Schaer, M., Gabriel, B., Bodenmann, G., Ehlert, U., Heinrichs, M. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication and reduces cortisol levels during couple conflict. *Biological Psychiatry*, 65 (9), 729–731. doi: 10.1016/j.biopsych.2008.10.011
- Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinions in Psychology*, 3, 36–42.
- Dodds, S. E., Pace, T. W. W., Bell, M. L., Fiero, M., Negi, L. T., Raison, C. L., Weihs, K. L. (2015). Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: A randomized, wait list controlled pilot study. *Supportive Care in Cancer*, 23, 3599–3608. doi:10.1007/s00520-015-2888-1
- Dorsch (2014). *Diskursives Denken*. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl., S. 391). Bern: Hogrefe.
- Duden (2018). *Meditation*. <https://www.duden.de/node/95113/revision/95149> (Zugriff am 06.05.2020).
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 779–791.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255–270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3
- Dunne, J. D. (2004). *Foundations of Dharmakirti's philosophy* (Studies in Indian and Tibetan Buddhism). Cambridge, MA: Wisdom Publications.
- Efklides, A. (2008). Metacognition. Defining its facets and levels of functioning in relation to self-regulation and co-regulation. *European Psychologist*, 13, 277–287. doi:10.1027/1016-9040.13.4.277
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9, 171–180. doi:10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x
- Ermann, M. (2014). *Der Andere in der Psychoanalyse. Die intersubjektive Wende*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Evans, S., Ling, M., Hill, B., Rinehart, N., Austin, D., Sciberras, E. (2018). Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27, 9–27.

- Feldman, C., Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12, 143–155. doi:<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>
- Feldman, G., Dunn, E., Stemke, C., Bell, K., Greeson, J. (2014). Mindfulness and rumination as predictors of persistence with a distress tolerance task. *Personality and Individual Differences*, 56. doi:10.1016/j.paid.2013.08.040
- Foerster, H. von (1974). *Kybernetik eine Erkenntnistheorie*. In *Kybernetik und Bionik. Berichtswerk über den 5. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Kybernetik, Nürnberg, 28.-30.03.1973*. Hrsg. von W. D. Keidel (S. 27–46). München: Olgenbourg.
- Foerster, H. von (1981). *Observing systems*. Seaside, CA: Inter-systems Publications.
- Fonagy, P. (2018). What makes a difference? Supporting families in caring for children. In P. Leach (Ed.), *Transforming infant wellbeing. Research, policy and practice for the first 1001 critical days*. New York: Routledge.
- Fonagy, P., Target, M. (2007). *Psychoanalyse und die Psychopathologie der Entwicklung*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Forschungsnetzwerk Achtsamkeit in der Bildung (2019). <https://www.netzwerk-achtsamkeit-in-der-bildung.de/ueber/kooperation/> (Zugriff am 06.05.2020).
- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., ... Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.03.021
- Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., ... Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 43, 48–73. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.03.016
- Fuchs, T. (2009). *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan: Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, T. (2017). *Ecology of the brain. The phenomenology and biology of the embodied mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Fuchs, T. (2018). *Leib – Raum – Person. Entwurf einer philosophischen Anthropologie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gadenne, V. (2019). Karl Poppers kritischer Rationalismus heute. In G. Franco (Hrsg.), *Handbuch Karl Popper*. Wiesbaden: Springer.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 1101–1114. doi:10.1037/a0037249
- Gallese, V. (2001). The 'shared manifold' hypothesis. From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 33–50.
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119, 593–609.
- Gambrel, L. E., Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41, 5–24.
- Gambrel, L. E., Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41, 25–41.
- Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*. New York: Springer.
- Geisler, U., Muttenhammer, J. (2016). *Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Gentile, D. A., Sweet, D. M., He, L. (2020). Caring for others cares for the self: An experimental test of brief downward social comparison, loving-kindness, and interconnectedness contemplations. *Journal of Happiness Studies*, 21, 765–778.

- Germer, C., Barnhofer, T. (2017). Mindfulness and compassion. Similarities and differences In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Concepts, research and applications* (pp. 69–86). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2013). *Compassion Focused Therapy*. Paderborn: Junfermann.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41. doi:10.1111/bjc.12043
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 33, 182–191. doi:10.1080/17439760801999461
- Glaserfeld, E. von (1985). *Wissen, Sprache und Wirklichkeit*. Wiesbaden: Vieweg+Teubner.
- Gleichgerricht, E., Decety, J. (2013). Empathy in clinical practice: How individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians. *PLoS One*, 8, e61526. doi:10.1371/journal.pone.0061526
- Godfrin, K. A., van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 738–746. doi:10.1016/j.brat.2010.04.006
- Goetz, J. L., Keltner, D., Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychological Review*, 59, 52–60. doi:10.1016/j.cpr.2017.10.011
- Goldin, P. R., Morrison, A. S., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., Gross, J. J. (2017). Trajectories of social anxiety, cognitive reappraisal, and mindfulness during an RCT of CBGT versus MBSR for social anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 97, 1–13. doi:10.1016/j.brat.2017.06.001
- Goleman, D., Senge, P. (2014). *The Triple Focus: A new approach to education*. Florence, MA: More Than Sound.
- Greenberg, L. S., Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. Washington: American Psychological Association.
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J., Aguilar-Raab, C. (2019a). Better family relationships—higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 14, 200160. doi:10.1016/j.mph.2019.200160
- Grevenstein, D., Schweitzer, J., Aguilar-Raab, C. (2019b). How children and adolescents evaluate their families: Psychometric properties and factor structure of the Evaluation of Social Systems (EVOS) Scale. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 17–29. doi:10.1007/s10826-018-1254-6
- Grevenstein, D., May, H., Schweitzer, J., Aguilar-Raab, C. (under review). Increased relationship quality in couples relieves individual suffering following systemic therapy: A hierarchical mediation analysis.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 25, 1–26.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405–408. doi:https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.02.001
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re)invention of mindfulness: comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23, 1034–1040. doi:10.1037/a0022713
- Grossman, P., Deuring, G. (2020). Examining Porges' «Polyvagal» suppositions. <https://www.researchgate.net/project/Examining-Porges-Polyvagal-suppositions> (Zugriff am 06.05.2020).

- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 226–233. doi:10.1159/000101501
- Guajardo, N. R., Snyder, G., Petersen, R. (2009). Relationships among parenting practices, parental stress, child behaviour, and children's social-cognitive development. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 18, 37–60.
- Gutman, L. M., Feinstein, L. (2010). Parenting behaviours and children's development from infancy to early childhood: Changes, continuities and contributions. *Early Child Development and Care*, 180, 535–556.
- Gyatso, L., Woodhouse, G. (2011). *Tsongkhapa's praise for dependent relativity*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Haimerl, C. J., Valentine, E. R. (2001). The effect of contemplative practice on intrapersonal, interpersonal, and transpersonal dimensions of the self-concept. *Journal of Transpersonal Psychology*, 33, 37–52.
- Haken, H. (1981). *Chaos and order in nature*. Berlin: Springer.
- Haken, H., Schiepek, G. (2010). *Synergetik in der Psychologie. Selbstorganisation verstehen und gestalten*. Göttingen: Hogrefe.
- Hare, B. (2017). Survival of the friendliest: Homo sapiens evolved via selection for prosociality. *Annual Review of Psychology*, 68, 155–186. doi:10.1146/annurev-psych-010416-044201
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Herpertz-Dahlmann, B., Resch, F., Schulte-Markwort, M., Warnke, A. (2008). *Entwicklungspsychiatrie*. Stuttgart: Schattauer.
- Hirschfeld, R. M., Montgomery, S. A., Keller, M. B. (2000). Social functioning in depression: A review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 61, 268–275.
- Hodgins, H. S., Adair, K. C. (2010). Attentional processes and meditation. *Consciousness and Cognition*, 19, 872–878. doi:10.1016/j.concog.2010.04.002
- Hofmann, S. G., Grossman, P., Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychological Review*, 31, 1126–1132. doi:10.1016/j.cpr.2011.07.003
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183. doi:10.1037/a0018555
- Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, 437–458. doi:10.1146/annurev-psych-122216-011902
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7, e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316
- Hopkins, J. (1995). *Emptiness Yoga – The Tibetan middle way*. Ithaca: Snow Lion.
- Hopkins, J. (2008). *Tsong-kha-pa's Final Exposition of Wisdom*. Boston: Shambhala.
- Hopwood, T. L., Schutte, N. S. (2017). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post traumatic stress. *Clinical Psychological Review*, 57, 12–20. doi:10.1016/j.cpr.2017.08.002
- Horn, A. B., Maercker, A. (2016). Intra- and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC Psychology*, 4, 51. doi:10.1186/s40359-016-0159-7
- Hupfeld, J., Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie: Forschung und Praxis*, 40, 115–123. doi:10.1026/1616-3443/a000088
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720.

- Insel, T., Cuthbert, B., Garvey, M., Heinssen, R., Kozak, M., Pine, D. S., ... Wang, P. (2010). Research Domain Criteria (RDoC): Toward a new classification framework for research on mental disorders. *American Journal of Psychiatry*, 167. doi:10.1176/appi.ajp.2010.09091379
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69–73.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Chapter 11: The varieties of attention. <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin11.htm>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS One*, 13, e0191332. doi:10.1371/journal.pone.0191332
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9, 283–293. doi: 10.1007/s12671-017-0773-3
- Jha, A. P., Krompinger, J., Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7, 109–119. doi:10.3758/cabn.7.2.109
- Jinpa, T., Weiss, L. (2013). Übungsbeschreibung »Augenkontaktübung / »Eyes on«. In T. Singer, M. Bolz (Hrsg.), *Mitgefühl: In Alltag und Forschung* (S. 466–467). Leipzig: Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19, 357–361. doi:10.1177/1066480711417234
- Jordan, J. J., McAuliffe, K., Warneken, F. (2014). Development of in-group favoritism in children's third-party punishment of selfishness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111, 12710–12715. doi:10.1073/pnas.1402280111
- Jordan, M. R., Amir, D., Bloom, P. (2016). Are empathy and concern psychologically distinct? *Emotion*, 16, 1107–1116. doi:https://doi.org/10.1037/emo0000228
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn, M., Kabat-Zinn, J. (2014). *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Freiburg: Arbor.
- Kaltwasser, V. (2013). *Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim: Beltz.
- Kearney, R. S., Achten, J., Parsons, N. R., Costa, M. L. (2011). The comprehensive cohort model in a pilot trial in orthopaedic trauma. *BMC Medical Research Methodology*, 11, 39. doi:10.1186/1471-2288-11-39
- Kerzin, B. (2019). *Nagarjuna's Wisdom: A practitioner's guide to the middle way*: Wisdom Publications.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78, 519–528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Kibéd, V. von, Sparrer, I. M. (2005). *Ganz im Gegenteil: Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Struktur aufstellungen – für Querdenker und solche, die es werden wollen*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 Interpersonal Circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90, 185–214. doi:https://doi.org/10.1037/0033-295X.90.3.185
- Kindl-Beilfuß, C. (2019). *Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene*. Heidelberg: Carl-Auer.

- Kirby, J. N. (2016). The role of mindfulness and compassion in enhancing nurturing family environments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23, 142–157. doi: 10.1111/cpsp.12149
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 432–455. doi:10.1111/papt.12104
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778–792. doi:https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003
- Kirschner, H., Kuyken, W., Wright, K., Roberts, H., Brejcha, C., Karl, A. (2019). Soothing your heart and feeling connected: A new experimental paradigm to study the benefits of self-compassion. *Clinical Psychological Science*, 7, 545–565. doi: 10.1177/2167702618812438
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive Affective Neuroscience*, 9, 873–879. doi:10.1093/scan/nst060
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Al-goe, S. B., ... Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24, 1123–1132. doi: 10.1177/0956797612470827
- Kok, B. E., Fredrickson, B. L. (2014). Wellbeing begins with «we» the physical and mental health benefits of interventions that increase social closeness. In A. Huppert, C. L. Cooper (Eds.), *Interventions and policies to enhance wellbeing: Wellbeing: A complete reference guide* (Vol. 6, pp. 1–29). Indianapolis: Wiley & Sons.
- Kok, B. E., Singer, T. (2017). Phenomenological fingerprints of four meditations: Differential state changes in affect, mind-wandering, meta-cognition, and interoception before and after daily practice across 9 months of training. *Mindfulness*, 8, 218–231.
- Koole, S. L., Tschacher, W. (2016). Synchrony in psychotherapy: A review and an integrative framework for the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00862
- Kramer, G. (2007). *Insight Dialogue. The interpersonal path to freedom*. Boston: Shambhala.
- Kramer, G., Meleo-Meyer, F., Turner, M. L. (2008). Cultivating mindfulness in relationship: Insight dialogue and the interpersonal mindfulness program. In S. F. Hick, T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (pp. 195–214). New York: Guilford Press.
- Kriz, J. (1999). *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner*. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Kröger, C., Heinrichs, N., Hahlweg, K. (2009). Kompetenz-, Kommunikations- und Problemlösetraining. In M. Hautzinger; P. Pauli (Hrsg.), *Psychotherapeutische Methoden*. Göttingen: Hofgrefe.
- Kumazaki, T. (2016). Theory of mind and Verstehen (understanding) methodology. *History of Psychiatry*, 27, 253–267. doi:10.1177/0957154x16650791
- Lakhan, S. E., Schofield, K. L. (2013). Mindfulness-based therapies in the treatment of somatization disorders: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 8, e71834. doi:10.1371/journal.pone.0071834
- Lamothe, M., Boujut, E., Zenasni, F., Sultan, S. (2014). To be or not to be empathic: The combined role of empathic concern and perspective taking in understanding burnout in general practice. *BMC Family Practice*, 15, 15. doi:10.1186/1471-2296-15-15
- Langri, T. J., Weiss, L. (2013). Compassion Cultivation Training (CCT). In T. Singer, M. Bolz (Eds.), *Compassion: Bridging Theory and Practice* (pp. 441–451). Leipzig: Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.
- Lauche, R., Cramer, H., Dobos, G., Langhorst, J., Schmidt, S. (2013). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for the fibromyalgia syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 75, 500–510. doi:10.1016/j.jpsychores.2013.10.010

- Laurent, H. K., Hertz, R., Nelson, B., Laurent, S. M. (2016). Mindfulness during romantic conflict moderates the impact of negative partner behaviors on cortisol responses. *Hormones and Behavior*, 79, 45–51. doi:10.1016/j.yhbeh.2016.01.005
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leaviss, J., Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of Compassion-focused Therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*, 45, 927–945. doi:10.1017/s0033291714002141
- Luders, E., Thompson, P. M., Kurth, F. (2015). Larger hippocampal dimensions in meditation practitioners: differential effects in women and men. *Frontiers Psychology*, 6, 186. doi:10.3389/fpsyg.2015.00186
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163–169. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Lutz, W. (2003). Efficacy, effectiveness, and expected treatment response in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 745–750. doi:10.1002/jclp.10169
- Lynch, T. R., Trost, W. T., Salsman, N., Linehan, M. M. (2007). Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 181–205. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095229>
- Mascaro, J. S., Kelley, S., Darcher, A., Negi, L. T., Worthman, C., Miller, A., Raison, C. (2018). Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression. *Journal of Positive Psychology*, 13, 133–142. doi:10.1080/17439760.2016.1233348
- Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Negi, L. T., Raison, C. L. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 48–55. doi:10.1093/scan/nss095
- Maslow, A. H. (2017). *A theory of human motivation*. Hawthorne: BN Publishing.
- Maslow, A. (2020). *Self-actualization*. <http://www.sps70.org/SelfActualization082515.pdf> (Zugriff am 06.05.2020).
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., Petrocchi, N., Basran, J., Gilbert, P. (2017). Psychological and physiological effects of compassionate mind training: A pilot randomised controlled study. *Mindfulness*, 8, 1699–1712. doi: 10.1007/s12671-017-0745-7
- Maturana, H. R. (1978). Biology of language: The epistemology of reality. In G. A. Miller, E. Lenneberg (Eds.), *Psychology and biology of language and thought: Essays in honor of Eric Lenneberg* (pp. 27–63). New York: Academic Press.
- Maturana, H. R., Varela, F. J. (1990). *Der Baum der Erkenntnis*. München: Goldmann.
- May, C. J., Weyker, J. R., Spengel, S. K., Finkler, L. J., Hendrix, S. E. (2014). Tracking longitudinal changes in affect and mindfulness caused by concentration and loving-kindness meditation with hierarchical linear modeling. *Mindfulness*, 5, 249–258.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37, 200–208. doi:10.1026/1616-3443.37.3.200
- Michalak, J., Zarbock, G., Drews, M., Otto, D., Mertens, D., Ströhle, G., ... Heidenreich, T. (2016). Erfassung von Achtsamkeit mit der deutschen Version des Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ-D). *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 24, 1–12. doi:10.1026/0943-8149/a000149
- Miller, P. H. (2003). *Theorien der Entwicklungspsychologie*. Heidelberg: Spektrum.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Ross, S. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, 2693–2698.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D., Zaki, J. (2015). The Emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9, 57–68. doi:10.1111/spc3.12157

- Nash, J. D., Newberg, A., Awasthi, B. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology*, 4. doi:10.3389/fpsyg.2013.00806
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D., Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78–98. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Newberg, A., Waldman, M. R. (2013). *Die Kraft mitfühlender Kommunikation. Wie Worte unser Leben ändern können.* München: Kailash.
- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion of Psychology*, 17, 89–93.
- Nowak, M. A. (2013). *Kooperative Intelligenz. Das Erfolgsgeheimnis der Evolution.* München: C. H. Beck.
- O'Brien, M. P., Gordon, J. L., Bearden, C. E., Lopez, S. R., Kopelowicz, A., Cannon, T. D. (2006). Positive family environment predicts improvement in symptoms and social functioning among adolescents at imminent risk for onset of psychosis. *Schizophrenia Research*, 81, 269–275.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144–167. doi:10.1111/1467-6427.00144
- Osterwalder, F. (1995). ›Kopf Herz Hand‹ – Slogan oder Argument? In J. Oelkers, F. Osterwalder (Hrsg.), *Pestalozzi-Umfeld und Rezeption* (S. 338–371). Weinheim: Beltz.
- Ozawa-de Silva, B., Negi, G. L. T. (2013). Cognitively-based compassion-training (CBCT): Protokoll und Schlüsselkonzepte. In T. Singer, M. Bolz (Hrsg.), *Mitgefühl in Alltag und Forschung* (S. 434–457). München: Max-Planck-Gesellschaft.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Teresa, I. Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J., Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 87–8. doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.011
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Reddy, S. D., Cole, S. P., Danese, A., Craighead, L. W., Raison, C. L. (2013). Engagement with cognitively-based compassion training is associated with reduced salivary C-reactive protein from before to after training in foster care program adolescents. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 294–299. doi:10.1016/j.psyneuen.2012.05.019
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Sivilli, T. I., Issa, M. J., Cole, S. P., Adame, D. D., Raison, C. L. (2010). Innate immune, neuroendocrine and behavioral responses to psychosocial stress do not predict subsequent compassion meditation practice time. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 310–315. doi:10.1016/j.psyneuen.2009.06.008
- Patañjali (2003). *Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung.* Stuttgart: Theseus.
- Peljor, T. (2019). *Die Vier Edlen Wahrheiten.* <https://www.tenzinpeljor.de/PDF/Die-Vier-Edlen-Wahrheiten.pdf> (Zugriff am 06.05.2020).
- Perdue, D. E. (1992). *Debate in Tibetan Buddhism.* Boulder: Snow Lion Publication.
- Piaget, J. (2000). *Psychologie der Intelligenz.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Pons (2019). *Meditation.* <https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/deutsche-rechtschreibung/Meditation> (Zugriff Jan. 2019).
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, 116–143. doi: 10.1016/j.biopsycho.2006.06.009
- Porges, S. W. (2017). Vagal pathways. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, J. R. Doty (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of compassion science* (pp. 189–202). Oxford: Oxford University Press.
- Pörksen, B. (2015). *Schlüsselwerke des Konstruktivismus.* Wiesbaden: Springer.
- Powell, P. A., Roberts, J. (2017). Situational determinants of cognitive, affective, and compassionate empathy in naturalistic digital interactions. *Computers in Human Behavior*, 68, 137–148. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.024>

- Premack, D., Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*, 1, 515–526.
- Prosky, P. (2016). From systems theory to compassion: Further steps to an ecology of mind. *Human Systems: The Journal of Therapy, Consultation and Training*, 27, 169–178.
- Pruitt, I. T., McCollum, E. E. (2010). Voices of experienced meditators: The impact of meditation practice on intimate relationships. *Contemporary Family Therapy*, 32, 135–154. doi:10.1007/s10591-009-9112-8
- PubMed (2019a). Compassion. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=compassion> (Zugriff am 07.05.2020).
- PubMed (2019b). Mindfulness. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=mindfulness> (Zugriff am 07.05.2020).
- PubMed (2019c). Meditation. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Meditation> (Zugriff am 07.05.2020).
- Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98, 676–682. doi: 10.1073/pnas.98.2.676
- Ramseyer, F., Tschacher, W. (2011). Nonverbal synchrony in psychotherapy: coordinated body movement reflects relationship quality and outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 284–295. doi:10.1037/a0023419
- Rapp, D. (2012). Temperament und Empathie: Der vermittelnde Einfluss der frühen Beziehungsgestaltung auf das Zusammenspiel von Temperament und Empathie. http://othes.univie.ac.at/23464/1/2012-10-29_0608475.pdf (Zugriff am 07.05.2020).
- Reddemann, L. (2016a). Imagination als heilsame Kraft: Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen (19. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reddemann, L. (2016b). Mitgefühl, Trauma und Achtsamkeit in psychodynamischen Therapien. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W. W., Cole, S. P., ... Craighead, L. W. (2013). Cognitive-Based Compassion Training: A promising prevention strategy for at-risk adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 22, 219–230.
- Rehman, U. S., Gollan, J., Mortimer, A. R. (2008). The marital context of depression: Research, limitations, and new directions. *Clinical Psychological Review*, 28, 179–198. doi:10.1016/j.cpr.2007.04.007
- Reis, H. T., Maniaci, M. R., Rogge, R. D. (2014). The expression of compassionate love in everyday compassionate acts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31, 651–676.
- Retzlaff, R. (2019). Spiel-Räume. Lehrbuch der systemischen Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ribur Rinpoche (2014). How to generate Bodhicitta. Lincoln, MA: Lama Yeshe Wisdom Archive for Amitabha Buddhist Centre.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Brain Research. Cognitive Brain Research*, 3, 131–141.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 140–187. doi:10.1037/a0031859
- Ronkin, N. (2018). Abhidharma. In: *The Stanford encyclopedia of philosophy* (Summer 2018 ed.), <https://plato.stanford.edu/entries/abhidharma/> (Zugriff am 07.05.2020).
- Rouleau, C. R., Garland, S. N., Linda, E. (2015). The impact of mindfulness-based interventions on symptom burden, positive psychological outcomes, and biomarkers in cancer patients. *Cancer Management Research*, 7, 121–131. doi:10.2147/CMAR.S64165
- Rugenstein, K. (2019). Freie Assoziation und gleichschwebende Aufmerksamkeit: Arbeiten mit der psychoanalytischen Methode. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.

- Samten, N., Garfield, J. L. (2006). *Ocean of reasoning: A great commentary on Nāgārjuna's Mūlamadhyamakakārikā*: Oxford University Press on Demand.
- Scharmer, C. O. (2015). *Theorie U. Von der Zukunft her führen: Presencing als soziale Technik*. Heidelberg: Carl Auer.
- Scheurl-Defersdorf, M. R. (2014). *In der Sprache liegt die Kraft! Klar reden, besser leben*. Freiburg: Herder.
- Schlippe, A. von, Schweitzer, J. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmidt, S. (2016). Eine systemische Perspektive auf die Praxis der Achtsamkeit. *Kontext: Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie*, 47, 335–353.
- Schmidt-Atzert, L., Amelang, M. (2012). *Psychologische Diagnostik (Bd. 5)*. Berlin: Springer.
- Schmidt-Atzert, L., Büttner, G., Bühner, M. (2004). *Theoretische Aspekte von Aufmerksamkeits-/Konzentrationsdiagnostik*. Göttingen: Hogrefe.
- Schneider, A. (2020). Retrieved from <http://www.sasserlone.de/zitat/3538/viktor.frankl/>,
- Schoebi, D., Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7, 342–348. doi:10.1177/1754073915590620
- Schulz von Thun, F. (2020). <https://www.schulz-von-thun.de/veroeffentlichungen>.
- Scott-Sheldon, L. A. J., Gathright, E. C., Donahue, M. L., Balletto, B., Feulner, M. M., DeCosta, J., Cruess, D. G., Wing, R. R., Michael, P. C., Salmoirago-Blotcher, E. (2019). Mindfulness-Based Interventions for adults with cardiovascular disease: A Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 54 (1), 67–73.
- Searle, J. R. (2000). Consciousness. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 557–578. doi:10.1146/annurev.neuro.23.1.557
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138, 1139–1171. doi:10.1037/a0028168
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Seikkula, J., Trimble, D. (2005). Healing elements of therapeutic conversation: Dialogue as an embodiment of love. *Family Process*, 44, 461–475.
- Shantideva (2005). *Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit. Bodhicaryavatara: Die erste Originalübertragung aus dem Tibetischen*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Shonin, E., van Gordon, W., Griffiths, M. D. (2014). Loving-kindness and compassion meditation in psychotherapy. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6, 123–127.
- Shonin, E., van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., Griffiths, M. D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness*, 6, 1161–1180. doi:10.1007/s12671-014-0368-1
- Shonin, E., van Gordon, W., Griffiths, M. D. (2015). Does mindfulness work? *British Medical Journal*, 351, h6919.
- Siderits, M., Katsura, S. (2013). *Nāgārjuna's Middle Way – Mūlamadhyamakakārikā*. Boston: Wisdom Publications.
- Siegel, D. J. (2011). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Siegel, D. J. (2019). *Mindsight*. <https://www.drdansiegel.com/>
- Siegel, D. J., Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. New York: Tarcher/Penguin.
- Simon, F. B. (2015). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Simon, F. B., Rech-Simon, C. (2013). *Zirkuläres Fragen: Systemische Therapie in Fallbeispielen. Ein Lehrbuch. (10. Aufl.)*. Heidelberg: Carl-Auer.

- Simons, D. J., Chabris, C. F. (1999). Gorillas in our midst: Sustained inattention blindness for dynamic events. *Perception*, 28, 1059–1074.
- Singer, T., Bolz, M. (2013). Mitgefühl in Alltag und Forschung. <http://www.compassion-training.org/?page=download&lang=de> (Zugriff: Juli 2019).
- Singer, T., Frith, C. (2005). The painful side of empathy. *Nature Neuroscience*, 8, 845–846. doi:10.1038/nn0705-845
- Singer, T., Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24, R875–R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 157–166.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255–284. doi:10.1146/annurev.psych.57.102904.190124
- Sprecher, S., Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629–651. doi:10.1177/0265407505056439
- Stack, D. M., Serbin, L. A., Enns, L. N., Ruttle, P. L., Barrieau, L. (2010). Parental effects on children's emotional development over time and across generations. *Infants & Young Children*, 23, 52–69.
- Stierlin, H. (1994). *Individuation und Familie – Studien zur Theorie und therapeutischen Praxis*. Berlin: Suhrkamp.
- Storch, M., Cantieni, B., Hütther, G., Tschacher, W. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Strauß, B. (2014). *Bindung. Gießen: Psychosozial*.
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., Pettman, D. (2014). Mindfulness-Based Interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 9, 1–13. doi:10.1371/journal.pone.0096110
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychological Review*, 47, 15–27. doi:10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Ströhle, G., Nachtigall, C., Michalak, J., Heidenreich, T. (2010). Die Erfassung von Achtsamkeit als mehrdimensionales Konstrukt: Die deutsche Version des Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie: Forschung und Praxis*, 39, 1–12. doi:https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000001
- Sydow, K. von, Beher, S., Retzlaff, R., Schweitzer-Rothers, J. (2007). *Die Wirksamkeit von Systemischer Therapie/Familientherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Sydow, K. von, Beher, S., Schweitzer, J., Retzlaff, R. (2010). The efficacy of systemic therapy with adult patients: A meta-content analysis of 38 randomized controlled trials. *Family Process*, 49, 457–485.
- Sydow, K. von, Retzlaff, R., Beher, S., Haun, M. W., Schweitzer, J. (2013). The efficacy of systemic therapy for childhood and adolescent externalizing disorders: A systematic review of 47 RCT. *Family Process*, 52, 576–618.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225. doi:10.1038/nrn3916
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- Tomasello, M., Vaish, A. (2013). Origins of Human Cooperation and Morality. *Annual Review of Psychology*, 64, 231–255. doi:https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143812
- Transzendente Meditation (2020). Retrieved from <https://www.tm.org/>
- Trautwein, F.-M., Naranjo, J. R., Schmidt, S. (2014). Meditation effects in the social domain: Self-other connectedness as a general mechanism? In S. Schmidt, H. Walach (Eds.), *Studies in*

- neuroscience, consciousness and spirituality: Vol. 2. Meditation – Neuroscientific approaches and philosophical implications (pp. 175–198). New York: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4_10.
- Tschacher, W., Giersch, A., Friston, K. (2017). Embodiment and schizophrenia: A Review of Implications and Applications. *Schizophrenia Bulletin*, 43, 745–753.
- Tschacher, W., Grawe, K. (1996). Selbstorganisation in Therapieprozessen – Die Hypothese und empirische Prüfung der »Reduktion von Freiheitsgraden« bei der Entstehung von Therapie-systemen. *Zeitschrift für klinische Psychologie*, 25, 55–60.
- Tschacher, W., Munt, M. (2013). Das Selbst als Attraktor: Das psychologische Selbst aus system-theoretischer und achtsamkeitsbasierter Sicht. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 18, 18–37.
- Tschacher, W., Ramseyer, F. (2009). Modeling psychotherapy process by time-series panel analysis (TSPA). *Psychotherapy Research*, 19, 469–481. doi:10.1080/10503300802654496
- Tschacher, W., Scheier, C., Hashimoto, Y. (1997). Dynamical analysis of schizophrenia courses. *Biological Psychiatry*, 41, 428–437.
- Tschacher, W., Schiepek, G., Brunner, E. J. (2012). Self-organization and clinical psychology: Empirical approaches to synergetics in psychology. Heidelberg: Springer
- Tschacher, W., Storch, M. (2012). Die Bedeutung von embodiment für Psychologie und Psychotherapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 17, 259–267.
- Valham, K. (1998). *Lam Rim Outlines: Beginners meditation guide*. Somerville: Wisdom Publications.
- Varela, F. J. (1993). *the embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge: MIT Press.
- Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E. (1995). *Der mittlere Weg der Erkenntnis: Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung*. München: Goldmann.
- Vogd, W. (2014). *Welten ohne Grund*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Völlestad, J., Nielsen, M. B., Nielsen, G. H. (2012). Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 239–260. doi:10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x
- Wachs, K., Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 464–481. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Grossmann, P., Schmid, S. (2004). Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In T. Heidenreich, J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555. doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York: Norton.
- Watzlawick, P., Beavin, J. (1967). Some formal aspects of communication. *American Behavioral Scientist*, 10, 4–8. doi:10.1177/0002764201000802
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (2016). *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien*. Göttingen: Hogrefe.
- Weng, H. Y., Schuyler, B., Davidson, R. J. (2017). *The Impact of Compassion Meditation Training on the Brain and Prosocial Behavior*. Cambridge: Oxford University Press.
- West, M. A. (2012). *Effective teamwork: Practical lessons from organizational research* (3. ed.). Malden, MA: Blackwell.

- Wiener, N. (1948). *Cybernetics or control and communication in the animal and the machine*. Cambridge: University Presses.
- Wilke, H. (1993). *Systemtheorie*. Stuttgart: Fischer.
- Willard, C., Saltzman, A. (2017). *Teaching mindfulness skills to kind and teens*. New York: Guilford Press.
- Williams, J. M. G., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S., Fennell, M. J., ... Rohr, I. R. v. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 275.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115, 224–254.
- Winter, F., Aguilar-Raab, C., Blank, P., Schaller, G., Vogel, E., Mander, J. (2019). Wirkfaktoren in der Gruppentherapie: Fragebogen zur Messung der therapeutischen Perspektive. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, Online first. doi: 10.1055/a-1012-2078
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yates, C. J., Matthew, I., Graves, J. (2017). *Handbuch Meditation*. München: Arkana.
- Younge, J. O., Wery, M. F., Gotink, R. A., Utens, E. M. W. J., Michels, M., Rizopoulos, D., van Rossum, E. F. C., Hunink, M. G. M., Roos-Hesselink, J. W. (2015). Web-based mindfulness intervention in heart disease: A randomized controlled trial. *PLoS One*, 10 (12), e0143843. doi:10.1371/journal.pone.0143843
- Zaki, J. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517–540. doi:10.1146/annurev-psych-010419-050830
- Zaki, J., Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803–810. doi:10.1037/a0033839
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., ... Smalley, S. L. (2007). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11, 737–746.

Weiterführende Literaturempfehlungen

Achtsamkeit, Mitgefühl, Weisheit und Ethik

- Bents, H., Gschwendt, M., Mander, J. (Hrsg.) (2020). *Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Anwendungen in der psychotherapeutischen Praxis*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Brach, T. (2013). *Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude*. München: Knauer.
- Brähler, C. (2015). *Selbstmitgefühl entwickeln: Liebevoller werden mit sich selbst*. München: Scorpio.
- Chödrön, P. (2020). *Das Unwillkommene willkommen heißen: Mit offenem Herzen Verletzungen, Traumata und Ängste überwinden*. München: Arkana.
- Dalai Lama (2000). *Das Buch der Menschlichkeit: Eine neue Ethik für unsere Zeit*. Bergisch-Gladbach: Bastei Lübbe.
- Dalai Lama (2011). *Rückkehr zur Menschlichkeit: Neue Werte in einer globalisierten Welt*. Köln: Bastei Lübbe.
- Germer, C. (2015). *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit*. München: arbor.
- Kabat-Zinn, J., Kesper-Grossman, U. (2004). *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*. München: arbor.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knaur.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knaur.
- Kornfield, J. (2017). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt*. München: Kösel.
- Neff, K. (2012). *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. München: Kailash.
- Rinpoche, T. (2012). *Öffne dein Herz und lausche: Den inneren Funken entdecken*. München: arkana.
- Santorelli, S. (2009). *Zerbrochen und doch ganz: Die heilende Kraft der Achtsamkeit*. München: arbor.
- Teasdale J., Williams, M., Segal, Z. (2015). *Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress*. München: arbor.

Buddhismus

- Brück, M. von (2007). *Einführung in den Buddhismus*. Berlin: Suhrkamp.
- Gäng, P. (2002). *Was ist Buddhismus*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Dalai Lama (2017). *Mit weitem Herzen: Die Kraft des Mitgefühls stärken*. Bielefeld: Theseus.
- Dalai Lama (2018). *Die Vier Edlen Wahrheiten. Die Grundlage buddhistischer Praxis*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Dayab Kyabgön Rinpoche (2010). *Tibetischer Buddhismus im Westen*. Edition Tibethaus.
- Khensur Jampa Tegchok (2004). *Leerheit und Abhängiges Entstehen. Die Essenz der buddhistischen Philosophie*. Kaltern: Diamant.
- Yongey Mingyur Rinpoche (2007). *Buddha und die Wissenschaft vom Glück: Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert*. München: Goldmann.

Systemische Ansätze und systemisches Arbeiten

- Kindl-Beilfuß, C. (2019). *Fragen können, wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene*. Heidelberg: Carl Auer.
- Ochs, M., Borcsa, M., Schweitzer, J. (2020). *Systemic research in individual, couple, and family therapy and counseling*. Heidelberg: Springer.
- Ochs, M., Schweitzer, J. (2012). *Handbuch Forschung für Systemiker*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Retzlaff, R. (2019). *Familien-Stärken. Resilienz, Behinderung und systemische Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schlippe, A. von, Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schweitzer, J., Schlippe, A. von (2015). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung II: Das störungsspezifische Wissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Simon, F. B. (2015). *Einführung in die Systemtheorie und Konstruktivismus*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Sydow, K. von, Beher, S., Retzlaff, R., Schweitzer, J. (2007). *Die Wirksamkeit der Systemischen Therapie/Familietherapie*. Göttingen/Bern: Hogrefe.

Weiterführende Links und Online-Ressourcen⁴⁰

Hintergrundinformationen und Texte zu buddhistischen Themen

<https://studybuddhism.com/de>

E-Book zu Mitgefühl (Max-Planck-Gesellschaft)

<http://www.compassion-training.org/>

Webseiten zum Thema Achtsamkeit und Mitgefühl von Organisationen mit Sitz in den USA

<http://ccare.stanford.edu/>

<https://ggsc.berkeley.edu/>

<https://centerhealthyminds.org/>

<https://self-compassion.org/>

<https://www.presencing.org/>

Webseiten zum Thema Achtsamkeit und Mitgefühl von Organisationen mit Sitz in Großbritannien

<https://www.compassionatemind.co.uk/>

<https://oxfordmindfulness.org/>

Homepage vom Zentrum für Achtsamkeit mit Sitz in den Niederlanden, Angebote für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche

<https://centrumvoormindfulness.nl/en>

Webseiten zum Thema Achtsamkeit, Mitgefühl und Ethik von Verbänden, Instituten und Organisationen mit Sitz in Deutschland

<http://mbsr-verband.de/>

<https://www.arbor-seminare.de/>

<https://ave-institut.de/>

<https://www.mbsr-freiburg.de/>

<https://achtsamkeit.univie.ac.at/netzwerk/>

<https://ethik-heute.org/>

40 Die Autorin übernimmt trotz sorgfältiger Auswahl und Kontrolle keine Haftung für die Inhalte externer Links und der hier genannten Webseiten. Für die Inhalte sind ausschließlich die Betreiber verantwortlich. Die Liste stellt lediglich eine Auswahl dar und ist nicht erschöpfend. Die hier darstellende Reihenfolge hat keine wertenden oder inhaltlichen Gründe.

Homepage der Dachorganisation Buddhistinnen und Buddhisten in Deutschland

<https://www.buddhismus-deutschland.de/>

Homepage des Kultur- und Bildungsinstituts in Frankfurt a. M. unter der Schirmherrschaft des S. H. Dalai Lama

<https://www.tibethaus.com/home.html>

Webseiten der Emory Universität (USA) mit den Programmen CBCT® und SEE-Learning

<https://compassion.emory.edu/index.html>

<https://seelearning.emory.edu/>

Homepage vom SEE Learning im deutschsprachigen Raum

<https://www.see-learning.de/> bzw. <https://www.see-learning.ch/>

Offizielle Homepage S. H. Dalai Lama

<https://www.dalailama.com/>

Trainingsapps

<https://www.headspace.com/de>

<https://www.7mind.de/>

<https://themindfulnessapp.com/>

Webseiten systemischer Verbände in Deutschland

<https://www.dgsf.org/>

<https://systemische-gesellschaft.de/>

Anhang

Anhang A: 51 Geistesfaktoren⁴¹

- I. *Immer begleitende Geistesfaktoren (5)*
 1. *Empfindung (tib. tshor ba)*
 2. *Unterscheidung (tib. 'du shes)*
 3. *Absicht (Wille) (tib. sems pa)*
 4. *Aufmerksamkeit (tib. yid la byed pa)*
 5. *Berührung (tib. reg pa)*

- II. *Objektfeststellende Geistesfaktoren (5)*
 1. *Anstreben (Streben) (tib. 'dun pa)*
 2. *Feste Überzeugung (Wertschätzung) (tib. mos pa)*
 3. *Vergegenwärtigung (tib. dran pa)*
 4. *Meditative Stabilisation (tib. ting nge 'dzin)*
 5. *Unterscheidende Weisheit (tib. shes rab)*

- III. *Heilsame Geistesfaktoren (11)*
 1. *Vertrauen (tib. dad pa)*
 2. *Schamgefühl (tib. ngo tsha shes pa)*
 3. *Anstand (tib. khrel yod pa)*
 4. *Anhaftungslosigkeit (ohne Anhaftung) (tib. ma chags pa)*
 5. *Hasslosigkeit (tib. zhe sdang med pa)*
 6. *Nichtunwissenheit (tib. gti mug med pa)*
 7. *Enthusiasmus (Tatkraft) (tib. brtson'grus)*
 8. *Geschmeidigkeit (tib. shin tu sbyangs pa)*
 9. *Achtsamkeit (Gewissenhaftigkeit) (tib. bag yod)*
 10. *Gleichmut (tib. btang snyoms)*
 11. *Nichtverletzen (tib. rnam par mi 'tshe ba)*

41 Studienunterlagen des Tibethaus Deutschland 2017. © Tibethaus Deutschland. Mit freundlicher Genehmigung des Tibethaus Deutschland e.V.

IV. Hauptfaktoren (der konflikterzeugenden Geistesfaktoren) (6)

1. Anhaftung (tib. *'dod chags*)
2. Ärger (tib. *khong khro*),
3. Stolz (tib. *nga rgyal*)
4. Unwissenheit (tib. *ma-rig-pa*)
5. verblendeter Zweifel (tib. *the tshom*)
6. Ansichten (tib. *lta ba nyon mongs can*)

V. Nebenfaktoren (der konflikterzeugenden Geistesfaktoren) (20)

1. Zorn (tib. *khro ba*)
2. Unversöhnlichkeit (tib. *khon 'dzin*)
3. Verbergen (tib. *chab pa*)
4. Gehässigkeit (tib. *'tshig pa*)
5. Neid/Eifersucht (tib. *phrag dog*)
6. Geiz (tib. *ser sna*)
7. Täuschung (tib. *skyu*)
8. Verhehlen (tib. *g.yo*)
9. Selbstgefälligkeit (tib. *rgyags pa*)
10. Böswilligkeit (tib. *rnam par 'tshé ba*)
11. Schamlosigkeit (tib. *ngo tsha med pa*)
12. Anstandslosigkeit (tib. *khrel med pa*)
13. Dumpfheit (tib. *rmugs pa*)
14. Erregung (tib. *rgod pa*)
15. Fehlendes Vertrauen (tib. *ma dad pa*)
16. Faulheit (tib. *le lo*)
17. Nichtgewissenhaftigkeit (tib. *bag med*)
18. Vergesslichkeit (tib. *brjed ngas*)
19. Mangelnde Wachsamkeit (tib. *shes bzhin ma yin pa*)
20. Ablenkung (tib. *rnam g yeng*)

VI. Veränderliche/wandelbare Geistesfaktoren (4)

1. Schlaf (tib. *gnyid*)
2. Reue (tib. *'gyod pa*)
3. Grobes Untersuchen (tib. *rtog pa*)
4. Feines Untersuchen (tib. *dpyod pa*)

Anhang B: Übersichten deutschsprachiger Fragebögen zu Achtsamkeit und Mitgefühl

Übersicht: Instrumente zur Erfassung von Achtsamkeit (deutsche, validierte Versionen)

| Titel mit Abkürzung | Autor*in/Jahr | Eigenschaft/ Zustand | Dimensionen |
|---|--|-------------------------|--|
| Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences, CHIME | (Bergomi, Tschaner, u. Kupper 2013b; 2014) | Trait | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gewährsein gegenüber inneren Erfahrungen 2. Gewährsein gegenüber äußeren Erfahrungen 3. Bewusstes Handeln, Gegenwartigkeit 4. Annehmende, nichturteilende, mitfühlende Haltung 5. Nichtreaktive, dezentrierte Orientierung 6. Offene, nichtvermeidende Haltung 7. Relativierung 8. Einsichtsvolles Verstehen |
| FFMQ-D; Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ | (Baer et al., 2008; Michalak et al., 2016) | Trait | <p>Fünf Faktoren in Bezug auf selbstberichtete Achtsamkeit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beobachten 2. Beschreiben 3. Mit Aufmerksamkeit handeln 4. Akzeptieren ohne Bewertung 5. Nichtreaktivität |
| Freiburger Achtsamkeitsfragebogen FFA | (Walach et al., 2004; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Klein-knecht u. Schmidt, 2006) | Trait | Achtsamkeit |
| KIMS-D; Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS | (Baer, Smith u. Allen, 2004; Ströhle, Nachtigall, Michalak u. Heidenreich, 2010) | Trait | <p>Vier Fähigkeiten in Bezug auf Achtsamkeit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beobachten 2. Beschreiben 3. Bewusstes Handeln 4. Urteilsfrei die Dinge hinnehmen |
| MAAS-D; Mindful Attention Awareness Scale, MAAS | (Brown u. Ryan, 2003; Michalak, Heidenreich, Ströhle u. Nachtigall, 2008) | Trait | Achtsamkeit |

Übersicht: Instrumente zur Erfassung von Mitgefühl (deutsche, validierte Versionen)

| Titel mit Abkürzung | Autor*in/Jahr | Eigenschaft/ Zustand | Dimensionen |
|--|---|-------------------------|---|
| CLS-D; Compassionate Love Scale, CLS | (Aguilar-Raab, Winter, Warth, Ditzen u. Jarczok, in preparation; Sprecher u. Fehr, 2005) | | Mitfühlende Liebe |
| SCS-D; Self-Compassion Scale, SCS | (Hupfeld u. Ruf- fieux, 2011; Neff, 2003) | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Selbstbezogene Freundlichkeit 2. Selbstverurteilung 3. Verbindende Humanität 4. Isolation 5. Achtsamkeit 6. Überidentifizierung |

Anhang C: Auswahl an Fragebögen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Beziehungsqualität

CHIME⁴²

Dieser Fragebogen umfasst Aussagen, die sich auf verschiedene Aspekte der Achtsamkeit im Alltag beziehen. Bitte antworten Sie spontan, ohne lange darüber nachzudenken. Es gibt keine »richtigen« oder »falschen« und keine »guten« oder »schlechten« Antworten. Ihre persönliche Erfahrung ist uns wichtig. Bitte beantworten Sie jede Frage. Bitte beziehen Sie die Aussagen auf die letzten zwei Wochen.

| | Fast nie | Selten | Eher selten | Eher häufig | Häufig | Fast immer |
|--|----------|--------|-------------|-------------|--------|------------|
| 01 Wenn sich meine Stimmung verändert, nehme ich das sofort wahr. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 02 Im Auf und Ab des Lebens bin ich mir gegenüber warmherzig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 03 Ich bemerke im Alltag, wenn eine bestimmte Situation erst durch meine negative Einstellung ihr gegenüber schwierig wird. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 04 Es ist mir klar, dass sich meine Bewertungen von Situationen oder Personen leicht verändern können. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 05 Beim Sitzen oder Liegen nehme ich meine Körperempfindungen wahr. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 06 Ich muss darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal die Dinge als viel komplizierter vorstelle, als sie eigentlich sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 07 Ich gehe hart mit mir selber um, wenn ich Fehler mache. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 08 Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, fühle ich mich relativ schnell danach wieder ruhig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 09 Ich nehme Farben und Formen in der Natur deutlich und bewusst wahr. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Unachtsamkeit oder weil ich an anderes denke. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

42 Siehe die Homepage der Erstautorin <https://claudiabergomi.net/>.

| | Fast nie | Selten | Eher selten | Eher häufig | Häufig | Fast immer |
|---|----------|--------|-------------|-------------|--------|------------|
| 12 Es fällt mir leicht, mich darauf zu konzentrieren, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach bemerken, ohne gleich auf sie zu reagieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 Wenn ich mit anderen Personen spreche, nehme ich wahr, welche Gefühle ich dabei erlebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 Wenn ich es mir selber unnötig schwer gemacht habe, kann ich das mit einer Spur Humor wahrnehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 In schwierigen Situationen kann ich einen Moment innehalten, ohne sofort zu reagieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 Im Alltag werde ich durch viele Erinnerungen, Bilder oder Träumereien abgelenkt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 Wenn ich Auto oder Zug fahre, bin ich mir meiner Umgebung, z. B. der Landschaft, bewusst. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 Ich versuche beschäftigt zu bleiben, damit mir bestimmte Gedanken und Gefühle nicht bewusst werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 Wenn ich in Gedanken und Gefühlen gefangen bin, dauert es nicht lang, bis ich das merke und mich wieder davon distanzieren kann. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 Ich achte auf Empfindungen, wie z. B. Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 Ich versuche mich abzulenken, wenn ich unangenehme Gefühle erlebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23 Im Alltag ist mir bewusst, dass viele Gedanken Interpretationen sind, die nicht unbedingt der Realität entsprechen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24 Ich kann darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich aus einer kleinen Schwierigkeit ein Problem gemacht habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25 Ich kann meine Gedanken und Gefühle beobachten, ohne mich in ihnen zu verstricken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26 Beim Lesen muss ich Abschnitte wiederholt lesen, weil ich an etwas anderes gedacht habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27 Ich nehme Geräusche in meiner Umgebung bewusst wahr, wie z. B. zwitschernde Vögel oder vorbeifahrende Autos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28 Ich nehme meine Gefühle und Gedanken wahr und kann sie gleichzeitig mit etwas Distanz betrachten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | Fast nie | Selten | Eher selten | Eher häufig | Häufig | Fast immer |
|---|----------|--------|-------------|-------------|--------|------------|
| 29 Ich nehme Veränderungen in meinem Körper deutlich wahr, z. B. schnelleres oder langsames Atmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30 Ich mag es nicht, wenn ich ärgerlich oder ängstlich bin, und versuche, solche Gefühle beiseite zu schieben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31 Mir ist im Alltag bewusst, dass meine Sicht der Dinge subjektiv ist und den Tatsachen nicht entsprechen muss. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32 Auch wenn ich einen großen Fehler gemacht habe, gehe ich mit mir auf eine verständnisvolle Art um. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33 Wenn ich Schmerzen habe, versuche ich diese Wahrnehmung möglichst zu vermeiden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34 Es ist mir im Alltag bewusst, wie ich mich gerade fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35 Es ist mir im Alltag bewusst, dass sich eigene Meinungen, die ich zurzeit sehr ernst nehme, deutlich verändern können. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36 Ich nehme mir meine Fehler und Schwächen übel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37 Wenn ich mir unnötig das Leben schwer mache, wird mir das bald danach klar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

FFMQ⁴³

Bitte schätzen Sie jede der folgenden Aussagen anhand der vorgegebenen Skala ein. Kreuzen Sie an, wie stark die Aussage nach Ihrer Meinung im Allgemeinen auf Sie zutrifft.

| | Nie oder sehr selten zutreffend | Selten zutreffend | Manchmal zutreffend | Oft zutreffend | Sehr oft oder immer zutreffend |
|--|---------------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 01 Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02 Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03 Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04 Ich nehme meine Gefühle und Empfindungen wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 05 Wenn ich etwas tue, dann schweifen meine Gedanken ab und ich bin leicht abzulenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06 Wenn ich dusche oder bade, bin ich mir des Gefühls des Wasser auf meinem Körper bewusst. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07 Es fällt mir leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 08 Ich achte nicht darauf, was ich tue, da ich tagträume, mir Sorgen mache oder anderweitig abgelenkt bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 09 Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 Ich sage mir, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 Ich bemerke, wie Lebensmittel und Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 Ich bin leicht abgelenkt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

43 Siehe folgende Webseite zum Herunterladen des Fragebogens: <https://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de/wp-content/uploads/2017/12/Fragebogen-FFMQ-deutsch.pdf>.

| | Nie oder sehr selten zutreffend | Selten zutreffend | Manchmal zutreffend | Oft zutreffend | Sehr oft oder immer zutreffend |
|---|---------------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 14 Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind und dass ich nicht so denken sollte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 Ich achte auf Empfindungen, wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich von diesen Abstand nehmen und bin mir der Gedanken oder Vorstellungen bewusst, ohne dass ich von ihnen überwältigt werde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 Ich achte auf Geräusche, wie beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelzwitschern oder das Geräusch vorüberfahrender Autos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 In schwierigen Situationen kann ich innehalten, ohne sofort zu reagieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 Es sieht so aus, als würde ich »automatisch funktionieren«, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, beruhige ich mich kurz danach wieder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 Ich nehme Gerüche und Düfte der Dinge wahr. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 Ich hetzte durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | Nie oder sehr selten zutreffend | Selten zutreffend | Manchmal zutreffend | Oft zutreffend | Sehr oft oder immer zutreffend |
|---|---------------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 29 Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach nur wahrnehmen, ohne auf sie zu reagieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 Ich denke, dass manche meiner Gefühle schlecht oder unangebracht sind und dass ich sie nicht haben sollte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 Ich bemerke visuelle Elemente sowohl in der Kunst als auch in der Natur, zum Beispiel Farben, Formen, Strukturen oder Muster aus Licht und Schatten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 Ich habe die natürliche Tendenz, meine Erfahrungen in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, registriere ich sie nur und lasse sie wieder ziehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, bewerte ich mich selbst entweder als gut oder schlecht, abhängig vom Inhalt des Gedankens/der Vorstellung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 Ich kann ziemlich genau beschreiben, wie ich mich im Moment gerade fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 Ich missbillige mich, wenn ich unvernünftige Ideen habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

MAAS-D⁴⁴

Unten finden Sie eine Sammlung von Aussagen zu tagtäglichen Erlebnissen. Bitte geben Sie mittels der Skala 1 bis 6 an, wie häufig oder selten Sie derzeit jedes dieser Erlebnisse haben. Bitte antworten Sie so, wie Sie diese Dinge derzeit wirklich erleben, und nicht, wie Sie denken, dass Sie die Dinge erleben sollten. Bitte behandeln Sie jede Aussage unabhängig von den anderen Aussagen.

| | Fast immer | Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Sehr selten | Fast nie |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| 01 Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 02 Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich an anderes denke. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 03 Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 04 Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingeh, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 05 Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 06 Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort, nachdem er mir erstmals gesagt wurde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 07 Es sieht so aus, als würde ich »automatisch funktionieren«, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 08 Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 09 Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

44 Siehe folgende Webseite zum Herunterladen des Fragebogens: https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/406/1/PT_9006040_MAAS_Fragebogen.pdf.

| | Fast immer | Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Sehr selten | Fast nie |
|--|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| 12 Ich fahre zu Orten wie von einem »Autopiloten« gesteuert und frage mich dann, wie ich dort hingekommen bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

FFA⁴⁵

Dieser Fragebogen soll Ihre Achtsamkeit erfassen. Bitte beziehen Sie dabei die Aussagen auf die letzten ____ Tage. Kreuzen Sie bitte bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft. Wir möchten Sie bitten, so ehrlich und spontan wie möglich zu antworten. Es gibt keine »richtigen« oder »falschen« und keine »guten« oder »schlechten« Antworten. Ihre persönlichen Erfahrungen sind uns wichtig.

| | Fast nie | Eher selten | Relativ oft | Fast immer |
|---|----------|-------------|-------------|------------|
| 01 Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 02 Ich erkenne, dass ich nicht mit meinen Gedanken identisch bin. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 03 Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 04 Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 05 Ich kann mich selbst wertschätzen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 06 Ich nehme wahr, wie sich meine Gefühle im Körper ausdrücken. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 07 Ich bleibe mit unangenehmen, schmerzhaften Empfindungen und Gefühlen in Kontakt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 08 Ich achte auf die Motive meiner Handlungen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 09 Ich lasse mich von meinen Gedanken und Gefühlen leicht wegtragen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 Ich merke, dass ich nicht auf alles reagieren muss, was mir gerade in den Sinn kommt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 Ich beobachte meine Gedanken, ohne mich mit ihnen zu identifizieren. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 Ich beobachte meine Gedanken, wie sie kommen und gehen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 Ich verliere mich im Inhalt meiner Gedanken. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 Ich bin mir der Flüchtigkeit und Vergänglichkeit meiner Erfahrungen bewusst. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 Ich betrachte Dinge aus mehreren Perspektiven. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 Ich sehe, wie ich mir selbst Leiden schaffe. | 1 | 2 | 3 | 4 |

45 Siehe folgende Webseite zum Herunterladen des Fragebogens: <https://chs-institute.org/news/16-freiburger-fragebogen-zur-achtsamkeit-ffa.html>.

KIMS-D

Schätzen Sie bitte jede der folgenden Aussagen mithilfe der bereitgestellten Skala (»trifft nie oder sehr selten zu« = 1; »trifft selten zu« = 2, »trifft manchmal zu« = 3; »trifft oft zu« = 4; »trifft sehr oft oder immer zu« = 5) ein. Wählen Sie dabei die Ziffer aus, die im Allgemeinen am besten/ehesten auf Sie zutrifft. Bitte antworten Sie spontan, ohne lange darüber nachzudenken, und so, wie Sie die Dinge tatsächlich erleben und nicht, wie Sie sie gerne erleben würden.

| | Trifft nie oder sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft oft zu | Trifft sehr oft oder immer zu |
|---|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 01 Ich nehme Veränderungen meines Körpers wahr, beispielsweise ob eine Atmung sich verlangsamt oder beschleunigt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02 Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03 Wenn ich etwas tue, dann schweifen meine Gedanken ab, und ich bin leicht abzulenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04 Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 05 Ich achte darauf, ob meine Muskeln ge- oder entspannt sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06 Es fällt mir leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07 Ich konzentriere mich nur auf das, was ich gerade tue, und auf nichts anderes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 08 Ich neige dazu, meine Wahrnehmungen als richtig oder falsch zu bewerten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 09 Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 Ich bin gut darin, Wörter zu finden, die meine Sinneswahrnehmungen ausdrücken, zum Beispiel den Geschmack, Geruch oder Klang von Dingen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 Ich fahre Auto wie von einem »Autopiloten« gesteuert, ohne darauf zu achten, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 Ich sage mir, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 Wenn ich dusche oder bade, bin ich mir des Gefühls des Wassers auf meinem Körper bewusst. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | Trifft nie oder sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft oft zu | Trifft sehr oft oder immer zu |
|---|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 14 Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 Wenn ich lese, richte ich all meine Aufmerksamkeit auf das, was ich lese. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind und ich nicht so denken sollte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 Ich bemerke, wie Speisen und Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 Wenn ich etwas tue, dann bin ich davon völlig eingenommen und denke an nichts anderes mehr. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 Ich achte auf Empfindungen wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 Ich achte nicht darauf, was ich tue, weil ich tagträume, mir Sorgen mache oder anderweitig abgelenkt bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 Ich neige dazu, meine Erfahrungen als wertvoll bzw. wertlos zu beurteilen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 Ich achte auf Geräusche, wie beispielweise das Ticken von Uhren, Vogelzwitschern oder das Geräusch vorüberfahrender Autos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 Bei der Hausarbeit, zum Beispiel beim Wäschewaschen, neige ich dazu, an andere Dinge zu denken oder Tagträumen nachzuhängen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 Ich nehme Gerüche und Düfte der Dinge wahr. | | | | | |
| 30 Ich bleibe mir meiner Gefühle absichtlich bewusst. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | Trifft nie oder sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft oft zu | Trifft sehr oft oder immer zu |
|--|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 31 Ich neige dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, anstatt mich nur auf eine Sache zu konzentrieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 Ich denke, dass manche meiner Gefühle schlecht oder unangebracht sind und ich sie nicht haben sollte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 Ich bemerke visuelle Elemente sowohl in der Kunst als auch in der Natur, z. B. Farben, Formen, Struktur oder Muster aus Licht und Schatten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 Ich habe die natürliche Tendenz, meine Erfahrungen in Worte zu fassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 Wenn ich arbeite, dann bin ich mit meinen Gedanken zum Teil bei anderen Dingen, zum Beispiel, was ich später tun werde oder was ich lieber tun würde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 Ich missbillige mich, wenn ich unvernünftige Ideen habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 Wenn ich etwas tue, werde ich so davon eingenommen, dass meine ganze Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 Ich bemerke, wenn sich meine Stimmung ändert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

CLS-D

Im Folgenden bitten wir Sie zu beurteilen, welche Gefühle Sie gegenüber Ihrer Partnerin/Ihrem Partner empfinden. Dafür bitten wir Sie, zunächst den Vornamen Ihrer Partnerin/Ihres Partners in das offene Feld einzutragen:

Welche Gefühle empfinden Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gegenüber?

| | Stimmt gar nicht | | | | | | | Stimmt vollkommen | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| 01 | Wenn ich sie/ihn traurig sehe, spüre ich das Bedürfnis, ihr/ihm zur Seite zu stehen. | | | | | | | | | | | | | |
| 02 | Ich verwende viel Zeit dafür, mir Sorgen um das Wohlergehen von ihr/ihm zu machen. | | | | | | | | | | | | | |
| 03 | Wenn ich mitbekomme, dass sie/er eine schwierige Zeit durchmacht, empfinde ich starkes Mitgefühl für sie/ihn. | | | | | | | | | | | | | |
| 04 | Es ist leicht für mich, den Schmerz (und die Freude) von ihr/ihm nachzuempfinden. | | | | | | | | | | | | | |
| 05 | Wenn sie/er Hilfe braucht, würde ich fast alles tun, um ihr/ihm zu helfen. | | | | | | | | | | | | | |
| 06 | Ich spüre große mitfühlende Liebe für sie/ihn. | | | | | | | | | | | | | |
| 07 | Lieber würde ich leiden, als sie/ihn leiden zu sehen. | | | | | | | | | | | | | |
| 08 | Wenn die Möglichkeit bestünde, bin ich bereit, Opfer zu bringen, damit sie/er seine Ziele erreichen kann. | | | | | | | | | | | | | |
| 09 | Ich neige dazu, Mitgefühl für sie/ihn zu empfinden. | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Eine der Tätigkeiten, die meinem Leben am meisten Bedeutung geben, ist ihr/ihm zu helfen. | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Ich würde mich eher mit Tätigkeiten beschäftigen, die ihr/ihm helfen als mit solchen, die mir selbst helfen würden. | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Ich habe ihr/ihm gegenüber häufig liebevolle Gefühle, wenn sie/er bedürftig erscheint. | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Ich fühle eine uneigennütige Fürsorge für sie/ihn. | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Ich akzeptiere sie/ihn, auch wenn sie/er Dinge tut, die ich für falsch halte. | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Wenn sie/er in Schwierigkeiten steckt, empfinde ich für gewöhnlich starke Zärtlichkeit und Fürsorge. | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Ich versuche eher, sie/ihn zu verstehen, anstatt sie/ihn zu verurteilen. | | | | | | | | | | | | | |

| | Stimmt gar nicht | | | | Stimmt vollkommen | | |
|--|-----------------------------|---|---|---|------------------------------|---|---|
| 17 Ich versuche mich in ihre/seine Lage hineinzusetzen, wenn sie/er in Schwierigkeiten steckt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 Ich fühle mich glücklich, wenn ich merke, dass sie/er glücklich ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 Sie/Er kann darauf vertrauen, dass ich (für sie/ihn) da bin, wenn sie/er mich braucht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 Ich möchte gern Zeit mit ihr/ihm verbringen, um Wege zu finden, ihr/sein Leben zu bereichern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 Ich wünsche mir sehr, freundlich und gut zu ihr/ihm zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

SCS-D⁴⁶

Geben Sie bei jeder Aussage an, wie oft Sie sich in der beschriebenen Art und Weise verhalten.

| | Sehr selten | Selten | Gelegentlich | Oft | Sehr oft |
|--|-------------|--------|--------------|-----|----------|
| 01 Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02 Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu, nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03 Wenn die Dinge bei mir schlecht laufen, sehe ich diese Schwierigkeiten als Teil des Lebens, den jeder einmal durchlebt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04 Wenn ich über meine Fehler und Mängel nachdenke, neige ich dazu, mich vom Rest der Welt getrennt und abgeschnitten zu fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 05 Ich versuche mit mir selbst liebevoll umzugehen, wenn es mir emotional schlecht geht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06 Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07 Wenn ich völlig am Ende bin, rufe ich mir in Erinnerung, dass es vielen anderen Menschen auf der Welt genauso geht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 08 In wirklich schwierigen Zeiten neige ich dazu, streng mit mir selbst zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 09 Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

46 Siehe folgende Webseite zum Herunterladen des Fragebogens: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/GermanSCS.pdf>.

| | | Sehr selten | Selten | Gelegentlich | Oft | Sehr oft |
|----|---|-------------|--------|--------------|-----|----------|
| 14 | Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Ich versuche, meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Wenn ich Eigenschaften bei mir feststelle, die ich nicht mag, dann deprimiert mich das. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Wenn ich bei etwas scheitere, das mir wichtig ist, versuche ich die Dinge nüchtern zu betrachten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Wenn ich wirklich zu kämpfen habe, neige ich zur Ansicht, dass andere es sicherlich einfacher haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Ich gehe freundlich mit mir um, wenn ich Kummer und Leid erfahre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Wenn mich etwas aufregt, werde ich von meinen Gefühlen förmlich mitgerissen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Wenn ich Leid erfahre, kann ich mir gegenüber ein wenig kaltherzig sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Wenn es mir schlecht geht, versuche ich meinen Gefühlen mit Neugierde und Offenheit zu begegnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Ich akzeptiere meine Fehler und Schwächen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Wenn etwas Unangenehmes passiert, neige ich dazu, den Vorfall völlig zu übertreiben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mit EVOS können Sie eines Ihrer für Sie wichtigen *sozialen Systeme* (Paarbeziehung, Familie oder Arbeitsteam o. a.) einschätzen. Er ist überall anwendbar, wo zwei oder mehr Menschen miteinander verbunden sind, zusammenleben oder arbeiten.

Bitte entscheiden Sie sich beim Beantworten für eines Ihrer folgenden sozialen Systeme:

- Ihre Paarbeziehung
- Ihre Familie _____ (Mitgliederzahl)
- Ihr Arbeitsteam _____ (Mitgliederzahl)
- Sonstiges/Welches _____ _____ (Mitgliederzahl)

Sie sind Mitglied dieses Systems (Paarbeziehung, Familie, Arbeitsteam o. a.) seit:
 _____ (z. B. März 2012)

Bitte denken Sie bei jeder Aussage an *nur eines Ihrer sozialen Systeme* (entweder Ihre Paarbeziehung, Ihre Familie oder Ihr Arbeitsteam o. a.) in den *letzten 14 Tagen*. Bitte beantworten Sie *alle* Aussagen mit *einem* Kreuz, selbst wenn Sie sich Ihrer Einschätzung nicht völlig sicher sind.

| | nicht gut | eher nicht gut | eher gut | gut |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Wie wir miteinander reden, finde ich ... | | | | |
| 2. Unseren Zusammenhalt finde ich ... | | | | |
| 3. Was wir füreinander tun, finde ich ... | | | | |
| 4. Die Stimmung unter uns finde ich ... | | | | |
| 5. Wie wir verabreden, was getan werden soll, finde ich ... | | | | |
| 6. Wie wir erkennen, was uns beim Erreichen unserer Ziele hilft, finde ich ... | | | | |
| 7. Wie wir Entscheidungen treffen, finde ich ... | | | | |
| 8. Wie wir neue Lösungswege finden, finde ich ... | | | | |
| 9. Wie wir uns auf Veränderungen einstellen, finde ich ... | | | | |
| 10. Ich denke, dass wir (die Systemmitglieder) diese Fragen ähnlich beantworten. | stimmt nicht | stimmt eher nicht | stimmt eher | stimmt genau |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Stichwortverzeichnis

- Achtfache Pfad 12, 34, 56
 Achtsamkeit 10, 12–15, 25, 33–35, 38, 40, 45,
 47, 54–76, 85, 88 ff., 92, 125, 134, 142, 144,
 148 f., 151, 153 f., 156, 161–166, 173, 178,
 192 f., 196 f., 203, 226, 229 f., 232
 Allparteilichkeit 116
 Anbindung 139, 141, 147, 167, 173, 178, 193,
 198, 220
 Atemfokussierung 72, 149, 173
 Automatismus 72, 179
- Bedürfnis 14, 20, 77 f., 80, 104, 106, 139, 141,
 144, 150, 153–156, 183, 206 f., 211, 216, 220,
 226 ff.
 Bewusstsein 15, 19, 25 f., 28, 32 f., 35, 37–39,
 41 f., 44 f., 59 f., 68, 74 f., 101, 126, 154, 178,
 186
 Beziehungsqualität 67, 105, 122, 127, 152 f.,
 161 f., 164
 bhavana 17, 21, 39, 87
 Bindung 75 ff., 79 f., 97, 114, 138, 141, 156, 161
 Buddhanatur 23, 33
- CBCT 62, 85, 87 f., 91, 156 f., 159, 175, 178,
 183, 205, 208
- Daseinskreislauf 17, 24, 26 f., 33 f. 56
 De-Identifikation 91, 142
 Dialog 32, 63, 154, 157, 192, 197–200, 202,
 219, 221 f., 224, 226, 228
 Dyade 192, 196 f., 202 f., 210, 219, 221
 Dynamik 37, 43, 97 f., 107 f., 112, 114 f., 117,
 120, 123, 126 f., 129, 132 f., 149 f.
- Einsicht 10, 18, 22, 33, 38, 50, 52, 54 ff., 75,
 86, 128, 131, 133, 146, 160, 202
 Embodiment 102, 126
- emergent 94, 97, 101, 109, 129
 Emergenz 203
 Emotionsregulation 66 f., 74, 77, 88 f., 91, 153,
 162
 Empathie 48, 79 ff., 87, 91, 156 ff., 162, 199 f.
 Ethik 33 f., 52, 56, 61, 159 f.
- Familie(n) 13, 39, 77, 89, 95 f., 104, 107, 112,
 118, 121, 126, 128, 138 f., 141 f., 146, 153 f.,
 156, 158, 161 f., 165, 173, 181, 210, 222 ff.,
 226, 231
- Gefühlsansteckung 79, 127
 Geist 10, 12, 15 f., 18–28, 30, 32–35, 37, 40–45,
 47, 49 f., 54–59, 61–63, 85 f., 90, 102, 126 f.,
 129, 131, 143, 145, 148, 155, 166, 172, 186 ff.,
 190, 206, 208, 213 f., 217
 Geistesfaktoren 23, 44
 Glieder des Abhängigen Entstehens 20, 23, 25,
 29, 41, 45, 56, 126, 131, 136
 Glück/glücklich 18–22, 26, 35, 41, 87, 136 ff.,
 153, 161 f., 166, 198, 211, 214, 227, 231
 gom 17, 40, 58
 Gruppe 14, 65, 68, 72, 78, 85 f., 88, 155–158,
 160, 164, 192, 196, 202 f.
- Haltung 12, 21 ff., 26 f., 34, 37, 46, 49–51, 58,
 60 f., 63, 65, 70, 74 f., 78, 84, 89, 91, 107,
 116 f., 125, 142 f., 145, 148 ff., 153, 155,
 157 f., 160, 162, 164, 166, 168, 172 f., 175 ff.,
 179 ff., 183–186, 188 ff., 193–197, 199–202,
 204, 206, 208, 210, 213–216, 218 f., 221 f.,
 224, 226, 230
- Identifikation 48, 74 f., 78, 81, 84, 88, 91, 114,
 140, 142, 152, 157
 Interdependenz 10, 91, 111, 125, 138, 160

- Intersubjektivität 76 f., 81
 Intervention 13, 59, 64, 66, 68, 81, 85, 88,
 110 ff., 118 f., 151, 156, 162, 164 ff., 229
 Karma 19, 24–27, 40, 44, 56, 135
 karmische Eindrücke 23
 Klarheit 41, 44, 47, 55, 63, 66, 71, 86, 104, 114,
 133, 151, 155, 173, 197
 kognitive Prozesse 42, 45
 Konstruktivismus 99, 139
 Kontext 9, 12–15, 21, 28, 32, 37, 41 ff., 45, 47 f.,
 50, 52, 60 f., 64, 69, 71 f., 74–77, 79, 85, 89,
 92, 95, 101–104, 106, 109 ff., 117 f., 120–
 123, 126–130, 132–135, 137 f., 140–142,
 145, 147, 149, 152 ff., 156 ff., 161, 164 ff.,
 177, 192 f., 196, 202, 204, 216, 219, 224 f.
 Körper 15, 18 f., 23 ff., 27 f., 30, 35, 37, 39 f.,
 43 f., 52, 55, 62 ff., 66, 68, 70, 73 f., 77, 86,
 90, 102 f., 119, 126 f., 131, 137, 139, 144,
 150, 154 f., 157, 160, 165, 167 f., 170–182,
 184–190, 193–224, 226
 Kybernetik 94 ff., 104, 108, 129, 160
 Leerheit 14, 20, 22, 24, 27 f., 30, 32, 36, 41,
 44, 48 f., 54 f., 125 f., 128, 131, 133 f., 136,
 148, 151
 Leiden 12, 15, 17 f., 20, 22, 27 f., 33, 47, 81,
 83 f., 87, 113, 128, 132, 136, 144 ff., 153,
 156, 183, 209, 212 f.
 Lösungsorientierung 146
 MBCT 64
 MBI 64
 MBSR 14, 64–66, 72, 181
 Mentalisierung 43, 79 ff.
 Metakognition 60, 68, 72, 131, 144
 Mitgefühl 12 f., 15, 21 f., 39 ff., 47 f., 52, 69,
 71, 76, 79, 81–92, 125, 134, 142, 147–153,
 156–166, 183, 199 f., 208–215, 226, 229 f.,
 232
 Mitleid 79, 81 f., 84
 Motivation 9, 13, 23, 35, 40 f., 43, 47–51, 56,
 60 f., 75, 82 ff., 87, 91, 101, 133, 135,, 152,
 167 f., 174, 193 f., 198, 206, 208, 211, 214 f.,
 220, 224, 229
 Muster 10, 25, 43, 64 f., 68, 73, 80, 86, 94,
 97 f., 101, 109, 118 f., 126–128, 131 f., 143,
 146, 148, 150, 169, 199 f., 216
 Neutralität 116, 149 f.
 Offenes Gewahrsein 178
 Paare 13, 104, 153 f., 156 f., 162, 164 f., 192,
 196, 203
 Perspektivenerweiterung 84, 142, 221
 Perspektivenübernahme 80, 156
 Perspektivenveränderung 75, 143
 Phänomen 16, 18 ff., 22, 24, 28 ff., 35, 38,
 44, 48 f., 54 ff., 93 f., 100, 125, 127,
 131 ff.
 Präsenz 142, 154, 168, 179 f., 199 f.
 Praxis 9 ff., 13 f., 34–36, 41 f., 47–52, 54 ff.,
 58–61, 63, 65 ff., 71, 75, 85, 90 ff., 107 ff.,
 116 f., 120, 123 ff., 129 ff., 133, 135, 139,
 142, 147–152, 154, 158, 164–188, 191 f.,
 194, 196, 198, 202–208, 210 f., 213–216,
 219 f., 222–225
 Psyche 18, 42 f.
 Realität 16, 20, 23, 29, 49, 99, 112 f., 149, 178,
 185 ff.
 Resilienz 13, 48, 88, 91, 148, 175, 208, 229
 Resonanz 79 f., 86, 106, 115, 127, 150, 157,
 192, 196, 205, 227
 Ressource(n) 77, 83 f., 91, 105, 108, 114, 119,
 135, 138, 145, 147 f., 152, 158, 161, 175 f.,
 193, 207, 216, 229
 Rolle 13 f., 30, 38, 61, 65, 75, 78, 81, 87, 90,
 96, 103 f., 109, 111, 114 ff., 125, 131, 149 f.,
 153 f., 160, 174, 192–198, 200, 202, 204,
 219, 222–225
 Rückkopplung 94 f., 115, 153
 Ruhiges Verweilen 52, 56, 59, 71
 säkular 10, 12, 14 f., 40, 57, 64, 67, 76, 85 ff.,
 92, 125, 153, 161, 166
 Samsara 17, 33
 Schule/Schulen 12, 16, 19, 44, 56, 64, 71
 Setting 37 f., 84 f., 158
 Shamatha 54, 56
 Sinneswahrnehmung 60, 167 f.
 Skandhas 18, 126
 soziale Interaktion 157, 162, 165
 Stabilität 41, 47, 49, 55, 63, 86, 97, 114, 132 f.,
 173, 188, 217
 Struktur 17, 44, 68, 76 f., 81, 95–98, 101 f., 109,
 114 f., 118, 120 f., 123, 125, 127 ff., 131 ff.,
 138, 143, 145 207
 Synergetik 96 f.
 Synergie 12, 13, 125, 152

- System 10, 12, 15, 18, 38 f., 44, 51 f., 73, 77, 90, 93–98, 100 ff., 104 f., 107–117, 119, 121–124, 126–132, 134 f., 137, 140 ff., 144–147, 150 ff., 164–167, 205, 226, 229, 231
- Systemtheorie 73, 94, 96, 127
- Technik 14 f., 17, 34, 37 f., 47, 55, 60 f., 70, 87, 91, 112, 115, 117 ff., 128 f., 132, 142, 147 f., 151 f.
- Theory of Mind 79 f.
- Übung 13, 34, 50, 54, 56 f., 60, 65 f., 70, 76, 92, 124 f., 128 f., 131, 133, 138, 152, 154, 156 ff., 165 f., 173, 175–181, 183 f., 186, 188, 190, 192 f., 196 f., 202–206, 208, 210–213, 215, 219, 221, 224, 226
- Veränderung 13, 15 f., 18, 22 f., 33, 40, 48, 50, 52, 63, 65, 68, 70, 75, 77 f., 81, 84, 88 f., 93, 95–99, 101, 105, 107, 109, 111–114, 121 ff., 128, 130, 134, 136, 138 f., 143, 145, 148, 151 f., 155, 176 f., 183, 185, 215, 217, 219 f.
- Verbindung 21, 32, 50, 52, 55 f., 68, 73, 76, 86, 91, 102, 118, 120, 139, 152, 181 f., 187, 213, 218, 226, 228 f.
- Vier Edlen Wahrheiten 12, 17, 27, 33, 35 f., 41, 69, 92, 146
- Vipashyana 54, 56
- Wahrheit 10, 12, 17–19, 21 f., 27–30, 32–37, 41, 47, 52, 56, 69, 92, 98, 100, 104, 120, 133, 136 f., 146
- Wandel 16, 18, 22, 41, 45, 75, 84, 96, 126, 132, 146, 148 f., 151, 177, 180, 185–187, 217
- Wechselwirkung 118
- Weisheit 33 f., 47–49, 56, 69, 92, 147 f., 214, 232
- Werte 15, 30, 69, 75, 77, 109 f., 143 f., 147–149, 151, 154, 159, 216, 223
- werten 14, 62 f., 66, 70, 74 f., 85, 99 f., 144, 150, 153, 174, 192–195, 197, 224
- Wirkmechanismen 66, 71, 87, 89, 101, 145, 153
- Wohlbefinden 20, 39, 41, 48, 68, 76 f., 82, 84, 86, 88–92, 102, 106, 108, 137 f., 152, 157 f., 161–165, 168, 176 f., 183 f., 207 f., 210 f.