



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Arts

Achtsamkeit

**Welche Wirkungen und Effekte
ein Achtsamkeitskonzept
auf Klienten haben kann**

vorgelegt von

Thomas Schiller

Studiengang Soziale Arbeit

6. Semester

1. Prüfer: Prof. Dr. Phil. Roland Heanselt
2. Prüfer: n.n.

eingereicht am 07.01.2019

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Begriffsbestimmung	3
2.1 Achtsamkeit im buddhistisch-historischen Kontext	3
2.2 Achtsamkeit im aktuellen gesellschaftlichen Kontext	7
2.3 Achtsamkeitspraxis	10
3 Achtsamkeitsbasierte Intervention in Psychologie, Psychiatrie	13
3.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	14
3.2 Die Dialektisch-Behaviorale Therapie	15
3.3 Die Acceptance and Commitment- Therapie	16
3.4 Die Mindfulness Based Cognitive- Therapie	17
3.5 Die Hakomi-Methode	18
4 Wirkfaktoren (nach Harrer und Weiss)	21
4.1 Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung	21
4.2 Aufmerksamkeitssteuerung	22
4.3 Disidentifikation	23
4.4 Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl	23
4.5 Lernen durch neue Erfahrungen	25
4.6 Bedeutungs- und Sinnggebung	25
4.7 Differenzieren und Integrieren	26
4.8 Perspektive für ein achtsamkeitsbasiertes Beratungskonzept	27
4.9 Nachklingende Überlegungen	28
5 Zusammenfassung	29
6 Quellenverzeichnis	31

1 Einleitung

Hektik, Stress, Unsicherheit, Innere Unruhe, Angst, Reizüberflutung, Erschöpfung und zunehmende soziale Differenzierung sind nur einige Belastungsphänomene unserer heutigen Lebenswelt. Oft genug ist man bei der Bewältigung dieser Phänomene ganz auf sich allein gestellt und verfällt, aufgrund unserer schnelllebigen Gesellschaft, in einen unterschweligen Reaktionismus. Man ist verleitet nur noch ab dem Moment auf die Belastung zu reagieren, wenn sie auftritt. Auch fehlt es an der Zeit und den Möglichkeiten überhaupt erst nach etwaigen Ursachen zu suchen. Wer an diesem Punkt nicht beginnt auf sich zu achten, läuft Gefahr sich mit den Konsequenzen einer Überlastung zu konfrontieren: Schlafstörungen, Angstzustände, chronische Schmerzzustände, Depressionen und Burn-Out können die Folge sein.

Um diesem Leiden zu entgehen ist der Blick auf uns selbst nun einmal hilfreicher als der Blick auf die Uhr, den Bus-Fahrplan oder das Smartphone. Es ist wichtig auf sich zu achten und sich in seiner eigenen veränderbaren Lebenswelt immer wieder neu zu orientieren. Darunter Leidenden, wie auch Mediziner, Psychologen und Therapeuten, sind daher fortwährend auf der Suche nach geeigneten Methoden und Techniken zur nachhaltigen Wiederherstellung und Pflege grundlegenden Wohlbefindens.

In den letzten Jahrzehnten hielten dazu auch immer mehr Einflüsse aus den östlichen Kulturen bei uns Einzug. Diesen Einflüssen entspringt auch die Thematik der *Achtsamkeit*. In der *Achtsamkeit* sind jahrhundertealte spirituelle Traditionen und Meditationstechniken buddhistischer Schulen verwurzelt und sie gilt in ihren Lehren bis heute als Grundlage eines glücklichen und erfüllten Lebens.

Daher möchte ich mich in dieser Arbeit mit der Frage auseinandersetzen, ob die buddhistische Tradition der Achtsamkeits-Meditation in unserer heutigen Gesellschaft einen positiven Beitrag zur Bewältigung unserer Probleme leisten kann, in welchen Bereichen Achtsamkeitskonzepte bereits Anwendung erfahren und welche Wirkungen und Effekte ein entsprechendes Konzept auf Klienten haben kann.

Hierfür werde ich mich zuerst mit dem Begriff selbst auseinandersetzen, seine historische Entstehung und Herkunft klären, sowie einen Überblick über die aktuelle Bedeutung in Sprache und Literatur darstellen. Um die Begriffsbestimmung abzuschließen werde ich in einer Beschreibung der Meditationspraxis Theorien, Haupttechniken und Anwendungen geübter Achtsamkeitspraxis schildern.

Die Erläuterung zu voranschreitenden Erfahrungen in der Psychologie und Psychotherapie werden einen zweiten Teil dieser Arbeit bilden. Eine kurze Vorstellung von bereits verwendeten Programmen und Verfahren, beispielsweise des Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programmes, soll dabei helfen, die Einbettung buddhistischer Konzepte in eine moderne Medizin zu veranschaulichen.

Das Herausstellen der Wirkfaktoren und Effekte einer achtsamkeitsbasierten Methodik bildet einen dritten Teil dieser Arbeit. Dabei werde ich mich maßgeblich an den aktuellen Ausführungen von Michael E. Harrer und Halko Weiss orientieren. Über die Möglichkeit eines achtsamkeitsbasierten Beratungskonzeptes, sowie allgemeinen Grenzen in der Arbeit mit Achtsamkeit, soll in diesem Abschnitt ebenfalls gesprochen werden.

2 Begriffsbestimmung

In der Literatur gibt es mittlerweile diverses und umfangreiches Material zum Thema 'Achtsamkeit', oft im Zusammenhang mit Meditation, Psychologie oder Pädagogik. B. Allen Wallace sagt dazu „Wörter erhalten ihre Bedeutung dadurch, wie sie in der Gesellschaft, im Kontext verwendet werden“ (Wallace 2012, S. 21). Bevor man den aktuellen gesellschaftlichen Kontext thematisiert, stellt sich daher auch die Frage „Wo?“ und „Wann?“ die Achtsamkeit erstmals geprägt wurde und in welchem historischen Zusammenhang sie sich stellt und zu finden ist.

2.1 Achtsamkeit im buddhistisch-historischen Kontext

Achtsamkeit hat seinen Ursprung in der buddhistischen Lehre und findet in den frühen buddhistischen Schriftsprachen mit „*sati*“ (Pali) oder „*smṛti*“ (Sanskrit) erste Erwähnungen und bedeutet soviel wie „sich erinnern“. B. Allen Wallace beschreibt es wie folgt: „Die primäre Bedeutung des buddhistischen Begriffs Achtsamkeit [...] ist die Fähigkeit zur Erinnerung, etwas im Gedächtnis zu behalten und nicht zu vergessen“ (Wallace 2012, S. 21).

Der Buddhismus ist mit ca. 450 Millionen Anhängern eine der 5 Weltreligionen und ist besonders stark in Asien verbreitet, wo im nordindischen Subkontinent auch der Ursprung des Glaubens verortet wird. Der Mönch und frühere Fürstenson Sohn Siddhartha Gautama gilt im 5.-4. Jahrhundert v. Chr. als Begründer der Lehre und erhielt den Titel „Buddha“, was etwa „der Erwachte“ bedeutet. Er sammelte erste Schüler um sich und verbreitete, durch Nordindien wandernd, seine Lehren (vgl. <https://religion.orf.at/lexikon/stories/2595286/>).

Innerhalb der Lehre Buddhas geht es im Allgemeinen um die Vermeidung des Leidens. In den 'Vier Edlen Wahrheiten' stellt der Buddhismus die Grundlage seiner Lehren dar:

Die erste Wahrheit besagt, dass das Leben generell leidvoll und unbefriedigend ist.
Die zweite Wahrheit besagt, dass es für Leid auch Ursachen gibt, die zum Leiden führen.

Die dritte Wahrheit besagt, dass es auch ein Ende des Leides gibt.

Die vierte und letzte Wahrheit besagt, dass es auch einen Weg gibt, der zum Ende des Leides führt.

Dieser Weg zum Ende des Leides wird auch der 'Edle Achtfache Pfad' genannt. Die zu benennenden acht Mittel (Übungen und Praxen) zur Vermeidung des Leides, und damit zur Entstehung von Glück, stehen in („rechter“) Entsprechung der Vier Edlen Wahrheiten und lauten:

1. rechte Einsicht,
2. rechte Gesinnung,
3. rechte Rede,
4. rechtes Handeln,
5. rechter Lebenserwerb,
6. rechtes Bemühen,
7. **rechte Achtsamkeit** und
8. rechte Konzentration.

(vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 35).

Achtsamkeit ist demnach im Buddhismus ein Teil des Weges zur Überwindung von Leiden und zur Erlangung von Wohlergehen (vgl. Spitz 2012, S. 263).

Aus den buddhistischen Anfängen entwickelten sich bald nach dem Ableben Buddhas unterschiedliche Schulen, besonders zu erwähnen sind die klassische Theravada-Tradition und die Mahayana-Tradition.

In den verschiedenen Traditionen beschreiben die frühen nennbaren Vertreter in ihren Schriften auch leicht unterschiedliche Interpretationen zur Praxis der Achtsamkeit. Nach Asanga, einem Vertreter der Mahayana-Tradition des 4. Jahrhunderts, wird eine Erweiterung praktizierter Achtsamkeit zur bloßen „Erinnerung“ (Sanskrit „*smṛti*“) wie folgt beschrieben: es gibt eine Form des nicht-Vergessens („gegenwärtige Achtsamkeit“), eine „rückblickende Achtsamkeit“ und eine „vorausblickende Achtsamkeit“. Diese 3 Formen dienen dazu, den Geist hinsichtlich eines bekannten Objektes im Fokus zu halten, anders ausgedrückt eine

Zerstreuung oder ein Abdriften des Geistes zu erschweren (vgl. Spitz 2012, S. 270 f).

Ein anderer Gelehrter des Mahayana-Buddhismus des 8. Jahrhunderts war Santideva. Er verfasste mit der „Bodhicharyavatara“ (*Eintritt in den Weg der Erleuchtung*) und der „Shikshasamuccaya“ (*Sammlung der Regeln*) zwei weitere bedeutende Schriften und fügte mit „einer Sicht in mich hinein“ (Sanskrit „*samprajanya*“) der Achtsamkeit noch eine andere Geistesfähigkeit hinzu. Sie wird oft als „klare Sicht“ oder „Wachsamkeit“ (auf sich) bezeichnet. Diese Fähigkeit wirkt somit einer Ablenkung des Geistes entgegen, überwacht den eigenen Körper und Geist, und erfüllt damit eine gewisse Qualitätskontrolle praktizierter Achtsamkeit. Ein weiterer in diesem Zusammenhang oft erwähnter Begriff ist „*samadhi*“, der im europäischen Raum bereits aus dem Sanskrit adaptiert wurde und nach einer klassischen buddhistischen Definition eine fokussierte Aufmerksamkeit beschreibt, ähnlich einer gebündelten Konzentration auf einen einzelnen spezifischen Aspekt. Diese Fähigkeit wirkt unterstützend und damit verstärkend einer möglichen Zerstreuung entgegen. (vgl. Wallace 2012, S. 24). Hier wird bereits schnell deutlich, dass mit der Ausübung und Anwendung von Achtsamkeit ein hohes Maß an kognitiver Kultivierung und Anstrengung verbunden sind.

In der Betrachtung angewandeter buddhistischer Achtsamkeits-Praxis muss man noch einige zusätzliche Erläuterungen zum besseren Verständnis sich unterscheidender Traditionen einbringen. Die ersten Lehreden des Buddha stammen, wie bereits erwähnt, aus dem 5. Jahrhundert v. Chr. und wurden traditionell mündlich vermittelt und weitergegeben. Die älteste zusammenhängende Sammlung dieser Lehreden ist der Pali-Kanon, der namensgebend in der Sprache Pali, etwa im 1. Jahrhundert n. Chr., verfasst wurde, heute aber nur noch in Überlieferungen des 4. und 5. Jahrhunderts n. Chr. vorliegt. Damit gilt er vor allem für die älteste noch existierende buddhistische Tradition, der Theravada, als zentrale Grundlage. Die Theravadins sehen, dem Pali-Kanon folgend, das Erreichen von „Erleuchtung“ oder auch „Befreiung“, wie auch andere Traditionen, als höchstes Glaubensziel an, vertreten aber die Auffassung, dieses Ziel sei insbesondere über ein Leben als Mönch zu erreichen (in Ordensstrukturen oder als Einsiedler). Einer Laienanhängerschaft räumen sie lediglich eine untergeordnete Rolle ein. (vgl. Eberth 2012, S. 7).

Eine auf die Theravada zurückzuführende, und bis heute auch im Westen praktizierte Übung ist der Weg zur „Einsicht“ (Pali „*vipassana*“). Die Vipassanā-Meditation, oder auch Einsichts-Meditation, ist auf den Pali-Kanon zurückzuführen und beschreibt in den verschiedenen Schulungsmethoden Übungen zur Achtsamkeit, und soll später ausführlicher beschrieben werden.

Darüber hinaus gibt es neben dem Pali-Kanon noch einige weitere Schriften mit großer inhaltlicher und historischer Bedeutung für die buddhistische Philosophie. So ist die „Milindapanha“ ein Pali-Text der ebenfalls der Theravada-Tradition zugeordnet werden kann. In diesem Werk, aus dem 4.-5. Jahrhundert n. Chr., sind philosophische Texte eines Dialoges mit buddhistischen Lehrinhalten zwischen dem fragenden König *Milinda* und dem antwortenden Mönch *Nagasena*, einer der bedeutsamsten buddhistischen Weisen des 2. Jahrhunderts v. Chr., festgehalten. So befragte der König den Mönch *Nagasena* beispielsweise auch nach den Merkmalen von Achtsamkeit, welcher diese als Eigenschaft des *in den Geist zurückrufens* und auch des *im Geist bewahrens* benennt. (vgl. Wallace 2012, S. 27). Diese frühen vermittelten Lehren sind dabei nicht nur Grundlagen der Theravada-Schulen, sondern ebenso für die buddhistische Tradition der Mahayana ausschlaggebend. Die bereits erwähnte zweite große Hauptrichtung des Buddhismus, Mahayana, ist etwas jünger (etwa vor 2000 Jahren begründet). Im Gegensatz zur Theravada behandelt und orientiert sich die Mahayana-Tradition wiederum auch an späteren klassischen, traditionellen Texten und Auslegungen, z.B. „Ratnāvalī“ von Nagarjuna aus dem 2. Jahrhundert n. Chr., oder der „Abhidhammapitaka“ (Sanskrit „*abhidharma*“) von Asanga. Letztere Schrift gilt als dritter Teil des bereits erwähnten buddhistischen Pali-Kanons. Diese Schrift umfasst 7 Bücher und ist auf das Erfahrungswissen des Buddha gegründet, das in ihr systematisch geordnet vorliegt. Es ist die ernüchternde und letztlich befreiende Sicht der Dinge und wie sie wirklich sind, die der Buddha durch ruhige Einsichts-Weisheits-Meditation (Pali „*samatha-vipassana*“) erlangt hat. Christof Spitz beschreibt sie als „die früheste systematische Zusammenstellung der in den buddhistischen Lehren enthaltenen Beschreibungen und Analysen der Phänomene unserer Lebenswelt“ (Spitz 2012, S. 265). Die Mahayana-Tradition hält im Kern aber ebenso an den Lehren des Buddha von den „Vier Edlen Wahrheiten“ und den „Edlen Acht Pfaden“ fest. Darüber hinaus vereint sie in sich mehrere eigene buddhistische Schulen und Systeme. Einige dieser

Schulen haben bereits namentlich in unserer westlichen Welt Einzug gehalten (z.B. *Vijñānavāda -Yogacara*, *Zen* oder *Tantrayana*) und ermöglichen durch erlernbare Übungen und Praktiken einer stetig größer werdenden Laienschaft einen Zugang zum Thema *Achtsamkeit*.

2.2 Achtsamkeit im aktuellen gesellschaftlichen Kontext

Nachdem im vorangegangenen Kapitel, in einem für die Gesamtheit stark gekürzten Abriss, erläutert wurde, welche geschichtlichen und philosophischen Gegebenheiten sich mit dem Ausdruck der *Achtsamkeit* verknüpfen, soll nun eine Betrachtung des aktuellen Kontextes folgen.

In der Umgangssprache findet man den Begriff der 'Achtsamkeit' in Synonymen wie Aufmerksamkeit, Sorgfalt, Teilnahme, Fürsorge oder Umsicht. Ihm werden damit zu gleich Attribute wie sorgsam, aufmerksam, wachsam, fürsorglich oder schonend zu geschrieben.

In Betrachtung dieser ersten einfachen Umschreibung und den dazu gehörigen Eigenschaftsbeschreibungen, lässt sich bereits auf die Komplexität der Begriffsbestimmung hinweisen:

Nimmt man zum Beispiel den Begriff der *Umsicht* so wird diesem die Bedeutung als kluges, zielbewusstes Beachten aller wichtigen Umstände, Besonnenheit nach gesagt. Dem Begriff *wachsam* beschreibt die Literatur unter anderem als mit wachen Sinnen etwas beobachtend, die *Fürsorge* wird als tätige Bemühungen um jemanden, die *Aufmerksamkeit* als Geistesgegenwart beschrieben. Die *Sorgfalt* gilt als Genauigkeit, Gewissenhaftigkeit oder große Behutsamkeit.

So werden in den Umschreibungen aktive oder bewusste kognitive Fähigkeiten vorausgesetzt. Kognitive Fähigkeit „ist der allgemeine Begriff für alle Formen des Erkennens und Wissens. Dazu gehören etwa: [das] Aufmerksam sein, Erinnern, Urteilen, Vorstellen, Antizipieren, Planen, Entscheiden, Problemlösen und das Mitteilen von Ideen. Es umfasst auch die Prozesse der mentalen Repräsentation“ (Zimbardo 1995, S. 357).

Legt man diese Darstellung nun den Begriff der Achtsamkeit zu Grunde, umfasst sie somit neben Aspekten der Wahrnehmung und Beobachtung auch die Fähigkeit zur Reflektion innerhalb eines aktiven Bewusstseins und kann somit auch zur Planung von Handlungen beitragen. Achtet jemand auf etwas, bedeutet dies, seine Aufmerksamkeit ist auf etwas gerichtet, d.h. in erster Linie gilt seine Wahrnehmung und Beobachtung einer bestimmten Sache, einer Situation oder auch einem Umstand der Wertschätzung im jeweiligen Moment. Ist dagegen jemand achtsam, kommt dies oft einer inneren Haltung nach.

Hieraus ergeben sich eine Vielzahl an weiteren Deutungen und Anwendungen, je nachdem worauf der Fokus der Betrachtung liegt:

Eine operationale Definition aus psychologisch-therapeutischer Sicht liefert Jon Kabat-Zinn, emeritierter Professor der University of Massachusetts Medical School. Er ist zugleich einer der ersten Vertreter mit einer führenden Rolle für die moderne Achtsamkeitsbewegung. Kabat-Zinn sagt „*mindfulness is: the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment*“ (Kabat-Zinn 2003, S. 145). Damit gilt für ihn die Achtsamkeit als eine Bewusstheit gezielter Aufmerksamkeit des gegenwärtigen Momentes bei einer nicht-Bewertung der sich entwickelnden Erfahrung zu darauffolgenden Momenten. Ähnlich beschreibt es auch Scott R. Bishop, Professor an der University of Toronto. Er benennt die Definition, aus einer psychologischen Perspektive, als „ein nichttätiges und nichtbewertendes, auf den gegenwärtigen Moment gerichtetes Bewusstsein, in dem jeder Gedanke, jedes Gefühl, oder jede Wahrnehmung, die in der Aufmerksamkeit entsteht, anerkannt und akzeptiert wird“ (Bishop, Scott R. 2004, S. 232). Nach Bishop versteht sich dieses Modell, wie schon bei Kabat-Zinn, ebenfalls als operational.

Jay Garfield, Professor für Philosophie am Smith College (Northampton, USA), der sich unter anderem auf den tibetanischen Buddhismus, sowie die Philosophie des Geistes und der Kognitionswissenschaft spezialisiert hat, nähert sich dem Begriff über den Hauptaspekt der Aufmerksamkeit. Bei ihm heißt es „Wenn wir Aufmerksamkeit und nach innen gerichtete Wachsamkeit dazu bringen sich auf ein Objekt zu beziehen, dann können wir sagen, dass wir bezüglich dieses Objektes *achtsam* sind“ (Garfield 2012, S. 228).

Juliane Eberth versteht in ihrer Dissertation *Wirkungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Meditation* Achtsamkeit als „in der andauernden und bewussten Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistesobjekte. Das Wort ‚andauernd‘ repräsentiert hier einen Aspekt des Erinnerns, da in vollständiger Achtsamkeit die Betrachtung nicht vergessen wird. Achtsamkeit ist also als ein andauerndes Bewusstsein oder Gewahrsein über die eigenen körperlichen und mentalen Erfahrungen zu verstehen“ (Eberth 2016, Seite 56).

Eine weitere, wiederum sehr allgemein gehaltene, Vorstellung eines an der Pädagogik orientierten Achtsamkeitsbegriffes in Bildung und Erziehung bringen uns Jürgen Elsholz und Josef Keuffer nahe, die sich mit der Schulforschung zum Thema der Förderung der Aufmerksamkeit und des Erwerbs sozialer Kompetenzen beschäftigen. Sie sagen „Wir beobachten Körper und Geist und führen die Aufmerksamkeit immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurück. Körper- und Stille-Übungen trainieren dabei einen nicht bewertenden Umgang mit Eindrücken der Wahrnehmung (Sinnesdaten, Gedanken, Emotionen)“ (Elsholz/Keuffer 2012, S. 151). Ihr Interesse liegt dabei darin, das Achtsamkeitsvermögen zu steigern. Dabei führen sie weiter an, dass die Form der Übungen durch den jeweiligen Kontext bestimmt ist und sich daher unterscheiden kann (vgl. Elsholz/Keuffer 2012, S. 151).

Einen anderen möglichen psychotherapeutischen Ansatz liefert Christopher K. Germer. Er vertritt die Auffassung „Achtsamkeit richtet unsere Aufmerksamkeit auf die Aufgabe, die gerade anliegt. Sind wir achtsam, ist unsere Aufmerksamkeit nicht in Vergangenheit oder Zukunft verstrickt, und wir urteilen oder weisen nicht zurück, was im Moment geschieht. Wir sind präsent. Diese Art Aufmerksamkeit erzeugt Energie, einen klaren Kopf und Freude. Glücklicherweise ist es eine Fertigkeit, die jeder Mensch entwickeln kann“ (Germer/Siegel/Fulton 2009, S. 17).

Alle Betrachtungen haben demnach im Kern die Fähigkeit einer zielgerichteten, bewussten und stets wertungsfreien Aufmerksamkeit auf Aspekte des eigenen Moments gemein. In Anlehnung an die traditionellen buddhistischen Lehren, mit dem Ziel der Verminderung des Leides, bietet demnach eine Ausprägung oder Verstärkung dieser Fähigkeit ein verdecktes Potential einer Verbesserung der eigenen Lebensqualität.

Hierin lässt sich bereits anfänglich, worin zunächst das wachsende Interesse an der Übertragung jener alten indischen Ideen und Praktiken in unsere moderne Zeit zu finden ist.

2.3 Achtsamkeitspraxis

Achtsamkeit nimmt seit der Frühphase des Buddhismus in ihm eine sehr wichtige Stellung ein und hat auch heute noch eine enorme Bedeutung in fast allen großen Schulen des Buddhismus. In den Achtsamkeitsübungen früherer buddhistischer Texte bilden sich die Leitgedanken einer Praxis der Achtsamkeit in den *Vier Anwendungen der Achtsamkeit* ab (vgl. Zimmermann 2012, S. 10). Sie werden in der Literatur auch oft als die vier Grundlagen der Achtsamkeit bezeichnet.

Nach Christoph Spitz geht es darum, „in der gesamten Geistesschulung [...] möglichst günstige Konstellationen von Bewusstseinsfaktoren zu schaffen, um heilsame Zustände zu pflegen, die wiederum Wohlergehen befördern“ (Spitz 2012, S.269). Mit der Meditation als fundamentaler Praxis des Buddhismus, bezieht sich auch die Achtsamkeit, als 7. Teil des Achtfachen Pfades, auf Meditationstechniken, die zur Befreiung vom Leid dienen (vgl. Eberth 2012, S. 13).

Zu den Haupttechniken in der buddhistischen Meditationspraxis gehört die *Samatha*. „Unter Samatha werden sehr diverse Meditationstechniken zusammengefasst. Allen gemeinsam ist die Konzentration auf ein bestimmtes Meditationsobjekt [...]. Je nach Meditationstradition und Vorlieben des Praktizierenden kann sich die Art des Meditationsobjektes unterscheiden. Es kann beispielsweise ein Mantra, ein Mandala, eine bestimmte Buddha-Figur, ein Bild, ein Gedanke oder eine Körperempfindung sein. Sehr häufig wird eine Empfindung beim Atmen, z.B. die Stelle an der Nase, an der das Ein- und Ausströmen der Luft wahrgenommen wird, oder das Heben und Senken der Bauchdecke als Meditationsobjekt genutzt. Ablenkende Gedanken werden meistens betrachtet und losgelassen, wodurch sie sich auflösen“ (Eberth 2012, S 13 f).

Eine weitere Haupttechnik und einer der bekanntesten Übungswege unseres westlichen Verständnisses meditativer Praxis beschreibt die aus der Theravada-Tradition abgeleitete Vipassana-Meditationspraxis. Sie dient einem *offenen Gewahrsein (Open Monitoring)* seiner eigenen mentalen Aktivitäten um Einsicht in das Funktionieren des Geistes zu erhalten. Sie wird daher auch *Einsichtsmeditation* genannt (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 90).

Diese Meditationspraxis betont Übungen auf der Basis minimaler Konzentration und lässt in der Beschreibung ein Erlangen tiefer Konzentrationszustände, sogenannte *jhanas*, außen vor, erhält dann aber die Bezeichnung als „Weg der reinen Einsicht“ oder „trockene Einsicht“. Trotzdem behält die Vipassana-Praxis ihren Anspruch, als traditioneller Bestandteil der Lehre Buddhas angesehen zu werden, denn auch im Pali-Kanon, in den Lehrreden von den Anwendungen der Achtsamkeit (*Satipatthana-sutta*), ist diese Praxis dargelegt und beschrieben (vgl. Zimmermann/Spitz/Schmidt 2012, S. 42).

In der Satipatthana-sutta soll die Achtsamkeit in ihren 4 Anwendungen entwickelt werden, die wie folgt beschrieben sind:

(1) Achtsamkeit auf den Körper – Sie stellt aus verschiedenen Gründen den Grundstein dar. Sie nimmt den Körper des Meditierenden in den Fokus und lässt ihn beispielsweise seine Aufmerksamkeit auf die Atmung richten. Es dient der Beruhigung von Körper und Geist es entsteht eine Aufmerksamkeit für das körperliche Empfinden und/oder den Körperhaltungen.

(2) Achtsamkeit auf die Gefühle – Hier richtet der Übende, in fortschreitender Praxis, seine ganze Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Gefühlston einer beliebigen Erfahrung. Es gilt dabei objektiv zu erfahren, ob ein Gefühl gerade positiv, negativ oder neutral empfunden wird. Man verfolgt die Bestrebung sich den erfahrenen Gefühlen so genau wie möglich anzunähern.

(3) Achtsamkeit auf den Geist – In ihr wird eine Bemessung der eigenen Qualität des Geistes angeordnet, mit der Fragestellung ob die eigene Aufmerksamkeit zu eigenen körperlichen Empfindungen und Gefühlen gedanklich *rein* ist. Die Überprüfung findet statt in dem man festhält ob eine oder welche der *drei unheilsamen Wurzeln* (Gier, Hass oder Verblendung) vorhanden ist oder sind.

(4) Achtsamkeit auf mentale Objekte – Sie beschreibt Andrew Olendzki wie folgt:
„Eine noch detailliertere und nuanciertere Untersuchung mentaler Ereignisse bezieht sich auf die Anwesenheit, Abwesenheit und wechselhafte Dynamik einer Anzahl weiterer Faktoren, die in der buddhistischen Psychologie erläutert sind: Hindernisse, Aggregate, Sinnesbereiche, Faktoren des Erwachens und die vier edlen Wahrheiten. Es handelt sich nicht um eine weiterführende Analyse dieser Faktoren, sondern um eine erfahrungsgeleitete und intuitive Erforschung der Struktur einer phänomenologischen Landschaft“ (vgl. Germer/Siegel/Fulton 2009, S. 412).

„Achtsamkeit, die in buddhistischer Praxis kultiviert wird, erfordert“ nach B. Allen Wallace demnach eine „kritische Intelligenz, sie wacht darüber, ob ein bestimmter Impuls – eine Emotion, ein Wunsch oder ein Gedanke- entsteht und welche Auswirkungen er auf den Geist haben könnte“ (Wallace 2012, S. 27).

Demnach lässt sich heute die Achtsamkeit als ein Zustand bewusster meditativer Vergegenwärtigung des Moments beschreiben und „es ist dies das Ergebnis des Prozesses der kulturellen Übertragung alter indischer Ideen und Praktiken in die Ausdrucksweise der modernen westlichen Psychotherapie“ (Genthin 2012, S.37).

3 Achtsamkeitsbasierte Intervention in Psychologie, Psychiatrie

„Heutzutage stehen wir unter so massivem und unausweichlichem Druck, dass immer mehr Menschen sich ganz bewusst fragen, was diesen Druck eigentlich ausmacht, wie sie ihm auf kreative Weise begegnen und ein anderes Verhältnis zu ihm gewinnen können“ (Kabat-Zinn 2013, S. 32).

Über den Gedanken „den Menschen die Gelegenheit zu bieten, einen ersten und wichtigen Schritt auf dem Weg zu machen, der zur Beendigung des Leidens führt“ (Zimmermann/Spitz/Schmidt 2012, S. 44), erschloss sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts auch der Psychologie die Möglichkeit alternative Hilfen für Patienten, denen die Methoden moderner Medizin und Therapieformen nur wenig bis gar keine Linderung versprachen, zu entwickeln. Schließlich wird die Achtsamkeitsmeditation seit über 2500 Jahren bewusst praktiziert und es gibt Millionen von Berichten aus dem asiatischen Raum, die einen Nutzen belegen (Vgl. Germer/Siegel/Fulton 2009, S. 50). Eben daher sieht Christopher K. Germer die Achtsamkeit, in Anwendung der traditionellen Vipassana-Praxis, auch als „eine Fertigkeit, die uns gestattet, weniger auf das zu reagieren, was im Augenblick geschieht. Es ist ein Weg, sich auf alle Erfahrungen zu beziehen, positive, negative und neutrale und zwar in einer Weise, die den gesamten Leidensgrad reduziert, sodass unser Gefühl für Wohlbefinden wieder zunimmt“ (Germer 2009, S. 17).

Die beginnende Verbreitung der Vipassana-Methoden im Abendland wird durch den deutschen Theraveda-Mönch Nyanaponika in den 1950er Jahren gesehen. Er schrieb den Bestseller *The Heart of Buddhist Meditation*, in welchem er seine Erfahrungen angewendeter Vipassana-Methoden des Meisters Mahasi Sayadaw, sowie das Thema der Achtsamkeit generell erläuterte (vgl. Gruber, S. 305). In den Folgejahren erhöhte sich der Bekanntheitsgrad zunehmend durch einige weitere Lehrende der Tradition. Ihre Methoden fanden mit ersten Konzepten Einzug in die westliche Psychotherapie.

Maßgebliche Programme sind die *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), die

Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), die Acceptance and Commitment- Therapie (ACT) sowie die Hakomi-Methode. Diese werden im Folgenden kurz vorgestellt.

3.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Das Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion startete 1979 am Medical Center der University of Massachusetts und wurde von Jon Kabat-Zinn ins Leben gerufen. Diese Methode wurde als eine klinische Betreuung im Rahmen der Verhaltensmedizin eingeführt und schloss sich dem noch sehr jungen Forschungszweig einer integrativen oder ganzheitlichen Medizin an (Vgl. Kabat-Zinn 2013, S. 29).

Die anfängliche Bezeichnung lautete „Stress Reduction and Relaxing Program“ und war als „Public Health“-Maßnahme gedacht, um möglichst vielen Leidenden zugänglich zu sein. Obwohl es ein intensives Training in buddhistischer Meditation und Yoga darstellt, spielt der Buddhismus selbst in der Vermittlung keine Rolle. Dennoch sollten die Gruppenleiter des Programms in ihrer Haltung vom buddhistischen Weltverständnis getragen werden, da die Qualität eines Seminars direkt vom gelebten Weg der Achtsamkeitspraxis des Lehrers abhängig gemacht wird (Vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 21f).

Das MBSR-Programm ist maßgeblich von der Achtsamkeitsmeditation inspiriert und stellt diese in den Mittelpunkt. In der Regel wird das Programm in einer Gruppe von 6-14 Teilnehmenden gehalten und hat sich anfangs an chronisch Erkrankte und Schmerzpatienten gerichtet. Innerhalb der Therapie finden über einen Zeitraum von 8 Wochen je ein Treffen pro Woche von zweieinhalb Stunden Länge statt, wobei das letzte Treffen am Ende der Therapie als intensives Tages-Stille-Seminar abgehalten wird.

Hauptziel dieser Therapieform ist es, Fertigkeiten zu entwickeln, die einer Kultivierung von Achtsamkeit dienen. Dabei kann die Gruppe zwar als Unterstützung dienen, sie liegt aber eben nicht im Fokus der gelehrtten Anwendungen.

Hauptübungen sind eine formale Achtsamkeitsmeditation, die als Sitzmeditation praktiziert wird, sowie achtsamer Yoga. Ergänzt wird es durch Übungen für den Alltag

(Laufen, Stehen, Essen) und einer Body-Scan-Meditation. Diese wird im Liegen ausgeführt und lässt den Übenden Empfindungen im Körper beobachten. Über die wöchentlichen Treffen hinaus veranschlagt das MBSR-Programm zusätzlich eine tägliche Übungszeit von 45 Minuten (vgl. Germer 2009, S. 180f).

Kabat-Zinn selbst beschreibt den Wert dieser Behandlung für Patienten mit vielfältigen Problemen und Beschwerden, wie beispielsweise Depressionen und Angstzuständen, als Weg um durch MBSR zu lernen, „wie sie verantwortungsvoll mit sich selbst umgehen“ und das „nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung, sondern als unverzichtbare Ergänzung dazu“ (Kabat-Zinn 2013, S. 30).

3.2 Die Dialektisch-Behaviorale Therapie

Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) ist ebenfalls eine Verhaltenstherapie, die Elemente der Achtsamkeit explizit nutzt. Sie ist auf Marsha Linehan, Professorin für Psychologie an der University of Washington, zurückzuführen, fand in den 1990er Jahren erste Anwendungen, und richtet sich an Patienten mit dem Hang zur Selbst- und Fremdverletzung denen eine Borderline-Störung diagnostiziert wurde. Oft führte eine emotionale Instabilität in diesen Fällen zu Schwierigkeiten im Selbstbild, zwischenmenschlichen Beziehungen sowie (selbstschädigenden) Impulsdurchbrüchen (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 24).

Aus ihren eigenen Erfahrungen, als Betroffene unter der Ohnmacht damaliger psychotherapeutischer Wirkprinzipien und ihrer weiteren Arbeit, erkannte sie die Notwendigkeit ergänzender Prinzipien zur Verbesserung der Emotionsregulation. Als Teil einer kognitiven Verhaltenstherapie erweiterte Linehan den therapeutischen Ansatz um das Prinzip der „radikalen Akzeptanz“. Es soll dem starken Drang der Patienten nach Veränderung entgegen stehen und bildet gewissermaßen ein „Gegenüber“. Hierin gibt Linehan der Behandlung ihren namensgebenden „dialektischen“ Charakter (vgl. ebd., S. 24).

In wöchentlichen zweistündigen „Skills-Trainings“ werden in 12-20 Gruppensitzungen vier Module vermittelt: Ein Modul zur inneren Achtsamkeit, eines zum Umgang mit Gefühlen, ein Modul zur Stresstoleranz und eines zu zwischenmenschlichen Fähigkeiten.

Im Modul zur inneren Achtsamkeit werden den Klienten 6 Fertigkeiten (sogenannte *Skills*) gelehrt: Das **Teilhaben** (*participating*), als Eins-sein mit dem was gerade ist, das **Wahrnehmen** (als unmittelbares Erleben im Moment), das **Beschreiben** (als Fähigkeit differenzierter Wiedergabe und deutlich distanzierter Position zum unmittelbaren Erleben), **Verzicht auf Bewertungen**, **Konzentration auf den Augenblick** und das **Wirkungsvolle Handeln** (als Gesamtheit allen gegenwärtigen und individuell möglichen Handelns) (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 264f).

Viele dieser Fertigkeiten entstammen der Zen-Tradition und die Dialektische-Behaviorale Therapie ist demnach versucht *achtsamkeitsbezogene Fertigkeiten* zu vermitteln, um betroffenen Patienten „zu helfen, ein erfolgreiches Leben im zwischenmenschlichen Bereich zu führen, gleich, wie sie sich fühlen mögen“ (Germer 2009, S. 182).

3.3 Die Acceptance and Commitment- Therapie

Steven C. Hayes, Professor am Department of Psychology der University of Nevada, befasst sich ebenfalls mit der kognitiven Verhaltenstherapie und war maßgeblich an der Entwicklung der Akzeptanz- und Commitment- Therapie (ACT) beteiligt.

Sie zielt auf die Behandlung von Personen mit psychotische Symptomen, sozialen Ängsten sowie Depressions- und Angstsymptomen ab. Nach Aaron Beck besteht bei betroffenen Patienten die Notwendigkeit, sich von den eigenen Glaubenssätzen und empfundenen Realitäten zu distanzieren und eine Zuhörer-Perspektive einzunehmen (*Distancing*). Da dies vielen Betroffenen sehr schwer fällt möchte die ACT den Klienten in ihren Sitzungen umfassendere Anleitungen geben, ihre kognitive Flexibilität zu erhöhen (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 27).

Mit dem Wirken auf die kognitive Flexibilität wird in der Therapie auf die Veränderung von 4 Variablen und deren Erhöhung, nach dem *Prinzip der Akzeptanz*, hingearbeitet: (1) die **Akzeptanz des ursächlichen Schmerzes**, (2) eine **umfassendere Akzeptanz** darüber hinaus, zum Beispiel von Erinnerungen, Erfahrungen, Gedanken oder körperlichen Symptomen, (3) dem **Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment** und (4) **wertbezogenes Handeln**. So soll für die

Therapie Teilnehmer die Fähigkeit „in Abstimmung mit den persönlichen Werten und Zielen effektiv zu handeln, auch trotz der Gegenwart von potenziell störenden Gedanken und Gefühlen“, verstärkt werden können (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 270). Zu erfahrungsorientierten Übungen, welche die Achtsamkeit entwickeln, zählen laut Christopher Germer „die eigenen Gedanken sehr, sehr langsam auszusprechen oder seine Gedanken zu singen und sich zu sagen: „Ich habe einen Gedanken, dass (ich dumm bin)“, anstatt „Ich bin dumm!“, schwierige Gedanken auf kleine Karteikarten zu schreiben und sie mit sich herumtragen oder etwas Ungewohntes tun und aufmerksam dafür sein, was geschieht“ (Germer, S. 182). Das sogenannte *Gelassenheitsgebet* gehört ihm zu Folge zu den Akzeptanzübungen und manifestiert als Leitbild: „Ändere das Mögliche. Akzeptiere das, was nicht zu verändern ist“. Germer benennt den Kern der ACT darauf, „die Erfahrung kommen und gehen zu lassen und zugleich ein sinnvolles Leben zu leben“ (Germer 2009, S. 182).

3.4 Die Mindfulness Based Cognitive- Therapie

Die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) wurde Anfang der 1990er Jahre durch Mark Williams, Professor für klinische Psychologie an der University of Oxford, Zindel Segal, Professor für Psychologie an der University of Toronto, und John Teasdale, führender Forscher zur Verhaltenstherapie an der University of Oxford, entwickelt und angewandt, um chronische Depressionen zu lindern. Eine ihrer Grundannahmen dabei war, „dass automatisierte selbstabwertende Gedankenmuster negative Gefühle auslösten“ (Harrer/Weiss 2016, S. 25).

Bei der Fragestellung einer Rückfallprophylaxe depressiver Menschen kamen sie, über die Vermittlung von Achtsamkeitsübungen und dem „Decentering“-Konzept Marsha Linehans, auch auf Jon Kabat-Zinns Beschreibungen eines positiven Effektes gegenüber der eigenen (verzerrten) Gedankenwelt als Folge einer stabilen Meditationspraxis.

In der MBCT befähigen die im Mittelpunkt stehenden Achtsamkeitsübungen Patienten und Betroffene gedanklichen Teufelskreisen zu entkommen. Die individuellen (eingeschränkten) Möglichkeiten in der Wahrnehmung und Verarbeitung von und in Drucksituationen sollen hierbei bewusst auf ein anderes Ziel gelenkt

werden. Darüber hinaus hilft ein *sich-gewahr-sein* über Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken Symptomatiken einer wiederkehrenden Depression früher aus zu machen um nach Möglichkeit adäquat und präventiv darauf reagieren zu können (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 25). Methodisch weißt die MBCT damit den klassischen Ansatz der Verhaltenstherapie, bei der Lösung eines Problems zu helfen, zurück und betont ausdrücklich den Achtsamkeitsansatz, sich von der Vorstellung zu lösen, Probleme könnten behoben werden. Die Verantwortung bleibt beim Üben (vgl. ebd., S. 26).

Eine der Kernfertigkeiten stellt die „Drei-Minuten-Atemraum“-Übung dar. Sie umfasst eine Phase des *Gewahrseins*, eine Phase der *Sammlung* und eine Phase des *Ausweitens* (vgl. Germer 2009, S. 176).

Da die Therapie stark an das MBSR-Programm von Kabat-Zinn angelehnt ist werden die Seminare auch hier in Gruppen von maximal 12 Teilnehmern und einmal wöchentlich in einem Umfang über 8 Treffen abgehalten.

3.5 Die Hakomi-Methode

Die Hakomi-Therapie (*Hakomi* ist der indianischen Sprache entlehnt und bedeutet „der, der du bist“) ist eine weitere achtsamkeitsbasierte Methode in der Psychotherapie und ist maßgeblich auf den Therapeuten Ron Kurtz zurückzuführen. Sie entstand in den 1970er Jahren und gilt als Körper- und erfahrungsorientierte Psychotherapie. 1980, kurz nach dem Aufkommen der MBSR-Methode, wurde von verschiedenen Psychotherapeuten, die mit Ron Kurtz zusammenarbeiten wollten, eine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen mit dem Ziel, ein Hakomi-Institut zu gründen. Innerhalb der Gruppe wurde eine detaillierte Erfassung und Beschreibung der konkreten Interventionen von Ron Kurtz` Seminaren ausgearbeitet und als „Manuel of Body Psychotherapy“ noch im gleichen Jahr verfasst (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 23).

Die umfassenden Erläuterungen bieten es an, diese Methode und deren Wirkfaktoren genauer zu betrachten:

Die Hakomi-Methode kann als Teil der sogenannten Humanistischen Psychologie gesehen werden, welche in Carl Rogers, Virginia Satir und Abraham Maslow ihre Vorreiter findet. Mit ihrem Menschenbild, buddhistisch-inspirierter humanistischer Psychologie, gehört die Methode heute zu den verbreitetsten Verfahren innerhalb des Gebietes der Körpertherapie. Ihre zugrunde liegende Verfahrensweise kann als integrierte Achtsamkeit in psychodynamischen Prozessen beschrieben werden und findet als Einzeltherapie statt (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 24).

Die Methode war versucht, gerade zu Beginn ihrer Entstehung, dem Zeitgeist 5 Strömungen zu entnehmen, die einem kontextuellen Wertewandel entsprachen:

- Hinwendung auf die gegenwärtigen Erfahrungen
- mütterlich-empathische Zuwendung zum Klienten (nicht klassisch-autoritär)
- der Mensch ist grundlegend gut und nicht böse
- der Therapeutische-Dialog als Mittel zur Heilung
- die Erweiterung von Potenzialen über eine spirituelle Praxis (vgl. ebd., S. 168f).

Kurtz erkannte, nach eigenen Yoga- und Meditationserfahrungen in der Vipassana-Praxis, und dem ihr ursprünglichen buddhistischen Weg der Meditation, eine Möglichkeit seine therapeutischen Methoden zu erweitern. Die Förderung der Achtsamkeit zieht hierbei ein Wachstum des Menschen, mit einem allmählichen Erwachen eines inneren Beobachters, durch eine spezifische Veränderung im Bewusstsein, nach sich (vgl. ebd., S. 170).

Das von Kurtz vermittelte fundamentale Menschenbild kann darüber hinaus in 5 „Principals“ (Grundsätze) zusammengefasst werden:

1. Grundsatz der Einheit
2. Grundsatz der Körper-Geist-Einheit
3. Grundsatz der Organizität
4. Grundsatz der Achtsamkeit
5. Grundsatz der Gewaltfreiheit.

Diese 5 Grundsätze weisen im Zusammenhang auch auf die bereits erwähnte Psychodynamik hin, in denen die Hakomi-Methode auf Einsicht und die Bewusstwerdung innerer Kräfte abzielt. Die Verankerung des Körpers, durch Übungen der Achtsamkeitspraxis, bilden darüber hinaus die Verankerung des methodischen Konzeptes im Bereich der Körperpsychotherapien. Ihre psychologisch-

humanistische Prägung liegt in der Vorstellung des Potenzials des Menschen, der Möglichkeiten des Bewusstseins, des positiven Menschenbildes und dem Vertrauen und der Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen verortet (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 177f).

In der Therapie wird auch in besonderem Maß die Bedeutung der therapeutischen Beziehung beschrieben. Eine gelungene Beziehung ist für das Verfahren essenziell, sodass für diese Beziehung einige Eigenschaften und Prinzipien des Therapeuten von großer Wichtigkeit sind. Diese sollen in einem kurzen Abriss erläutert werden.

Das *Priming* steht für die ersten Interaktionen zwischen Therapeut und Klienten. Sie prägen die Auslegung und die Interpretationen für weiteres nachfolgendes Verhalten des Klienten. Das *State-and-Trait-Prinzip* steht für die Achtsamkeit als momentaner und vorübergehender Zustand (*State*), der sich in langer Achtsamkeitspraxis jedoch auch zu einem überdauernden Merkmal einer Person (*Trait*) entwickeln kann. Die *Authentizität* verweist darauf, einen Menschen in jedem seiner möglichen Zustände als *echt* wahr zu nehmen. Die *Loving-Presence* stellt sich als einfaches und angenehmes, tiefes und vertrauliches Gefühl der Verbundenheit ein. Das *Contacting* bedeutet einen bestimmten angenehmen Kontakt zum Gegenüber durch Sehen und Verstehen zu generieren. Die *Sicherheit* gibt Vertrauen für das Gespräch und damit die Grundvoraussetzung für ein „Öffnen“ des Klienten. Die *Bidirektionale Achtsamkeit* steht für die Fähigkeit die eigene Aufmerksamkeit „pendelhaft“ zwischen sich und dem Klienten Wechseln zu können. Die *Dyadische Achtsamkeit* bedeutet, dass der Klient nicht alleine übt, sondern einen achtsamen Therapeuten als begleitenden Gegenüber zur Seite hat. Die *Selbsterforschung* bezieht sich auf die Suche nach einem gemeinsamen wachen Zustand (mit Klienten) für ein „freies“ Beobachten und einem Zustand als Beobachter zu sich selbst. Die *Selbstakzeptanz und das Selbstmitgefühl* gelten als „allparteiliche Haltung“ und steht ebenso für eine Selbstfreundlichkeit und mit anderen geteilte Humanität. Die *Eineinhalb-Personen-Therapie* steht für die eingeschränkte Wirkung der Therapeutenpersönlichkeit im Prozess. Grundsätzlich sind Wechselwirkungen aber nicht auszuschließen. Das *Loving-Presence-Lernen* dient der Vorbeugung gegen persönlich getragenen Belastungen. Das können zum Beispiel verletzte Persönlichkeitsanteile oder Leistungsansprüche sein (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 179ff).

4 Wirkfaktoren (nach Harrer und Weiss)

In „Wirkfaktoren der Achtsamkeit“ geben die Autoren Michael E. Harrer und Halko Weiss einen ausführlichen Überblick über die in der Achtsamkeitspraxis nachweisbaren allgemein- („Common-“) basierten 7 Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Die sieben Wirkprinzipien sind die Achtsamkeit der therapeutischen Beziehung, die Aufmerksamkeitssteuerung, die Disidentifikation, die Gruppe Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl, das Lernen durch neue Erfahrung, die Bedeutungs- und Sinnggebung sowie das Differenzieren und Integrieren. Diese sollen hier erläutert werden.

4.1 Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung

Sie zeichnet sich durch *Präsenz* und *Empathie* des Therapeuten aus und zeigt sich in Elementen der korrigierenden Erfahrung, dem Holding, Handling oder einer allgemeinen Feinfühligkeit. Die Präsenz ist dabei immer gegenwärtig und wirkt auch bereits für sich. Sie beschreibt eine Offenheit, die ein Gewährsein für das Geschehen im Innen und Außen bereit hält und bezieht sich auf eine verkörperte Seinsqualität, offen für alle Erfahrungsaspekte des Klienten, aber auch den eigenen Erfahrungen aus den gegenwärtigen Augenblicken.

Sieht man die Präsenz als Fähigkeit, als Zustand innerhalb der Achtsamkeit, schult Achtsamkeitspraxis diese Fähigkeit durch das Umschalten der Aufmerksamkeit in einen Wahrnehmungsmodus. Gleichzeitig kultiviert sie offenes Gewährsein, sowie einen Anfängergeist und trainiert die bifokale Aufmerksamkeit (Klient/Therapeut) und ein schnelleres Bemerkens von Nicht-Präsenz (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 61ff).

Die Empathie dient der Einfühlung in Erfahrungswelten, spiegelt gleichzeitig eine Haltung von Beziehungsangeboten wieder und besitzt mit der Möglichkeit der Bipolarität die Fähigkeit die Aufmerksamkeit des Therapeuten auf den Klienten und ihn selbst, als Umfassung zu betrachten. Grundmuster für Empathie sind kognitive Komponenten (z.B. ein „sich hineindenken“), Ansteckung („sich ganz ähnlich fühlen“),

Empathic Distress (wegen dem anderen Leiden) und Empathic Concern (mit dem anderen leiden). Empathie hat außerdem direkte Auswirkungen auf das Selbstwerterleben (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 66ff).

Mit der Achtsamkeitspraxis kann eine Verminderung von Empathic Distress eintreten, da durch die Praxis eine Selbstregulation leichter stattfindet. Ebenso ermöglicht die Achtsamkeit eine De-automatisierung vieler „erlernter“ unterbewusst ablaufender Prozesse, und trägt dazu bei, den eigenen gedanklichen Handlungsspielraum zu erweitern. Durch eine eintretende Selbstregulationsfähigkeit verstärkt sich auch das Potenzial der nicht-Reaktivität (auf unangenehme Gedanken/Gefühlen) und fördert ebenso den Prozess der Disidentifikation, da durch den erleichterten Perspektivwechsel die Haltung einer einzigen Wahrheit erlischt (vgl. ebd., S. 69f).

4.2 Aufmerksamkeitssteuerung

Dieses Wirkprinzip dient dem Erwerb „neuer Augen“ einer anderen Qualität. Dies wird darin deutlich, dass die Aufmerksamkeit auf 5 unterschiedliche Foci gelenkt werden kann:

Fokus Außen (Außenwelt), Fokus Innen (sehen von inneren Bildern), Fokus Ruhe (auf Leere, Ruhe oder Entspannung achten), Fokus Wandel (als Daseinsmerkmal der Vergänglichkeit) und den Fokus auf Positives (Herauslesen von Qualitäten).

Die Unterbrechung von Automatismen ist eine weitere Komponente der Aufmerksamkeitssteuerung. Sie wird in der Achtsamkeit als bewusster Informationsüberblick (viele Ebenen) erkennbar, der von Augenblick zu Augenblick über die 8 Sinne achtsamer Wahrnehmung, in einer Art Wächterfunktion, reguliert wird (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 85f).

Die Aufmerksamkeitslenkung ist auch in der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (DBT) ein grundlegender Bestandteil. Durch sie ist eine Emotionsregulation möglich, in dem die Aufmerksamkeit bewusst von auslösenden und verstärkenden Reizen ablenkt (vgl. ebd., S. 101).

4.3 Disidentifikation

Der Begriff der Disidentifikation geht auf Robert Assagiolis zurück, der ihn in seiner Arbeit zur Psychosynthese verwendete. Dieser Wirkfaktor hat durch grundlegende Perspektivwechsel ein transformatives Potenzial, welches auch Auswirkungen und Veränderungen über die Psychotherapie hinaus haben kann. Notwendig ist dafür das Erwachen des *inneren Beobachters*. Gemeint ist damit ein bestimmter Geisteszustand, der meint, nicht mehr mit dem beobachteten Objekt (Gedanke, Erinnerung, etc.) als Beobachter verbunden zu sein, obwohl es ein Objekt aus sich selbst heraus ist. Dieser Differenzierungsprozess beschreibt die Disidentifikation (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 107f).

In der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist der Wirkmechanismus in einer *kognitiven Defusion* enthalten. Hier wird versucht der in Wort und Sprache manifestierten dominanten verbalen Handlung in Entsprechung einer verzerrten Realität durch eine „Rückspaltung“ entgegenzuwirken (vgl. ebd., S. 113). Die kognitive Defusion bedarf in diesem Verfahren einer Beobachterposition um den Klienten von Gedanken zu lösen und über sprachliche Neubeschreibung ein Verändern der Gedanken-Wort-Beziehung zu bewirken (vgl. ebd. S. 124).

In weiteren achtsamkeitsbasierten Verfahren findet das Wirkprinzip ebenfalls Anwendung, so z.B. im Mindfulness Based Stress Reduction- Programm (MBSR), wo ein ausdrückliches Benennen der Gedanken nur durch eine getrennte Beobachtung möglich ist. In der Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) hilft das Prinzip als Grundverständnis für die Vermittlung, dass Gedanken (negativ/positiv) keine Tatsachen sind und man ihnen nicht glauben muss (vgl. ebd., S. 123).

4.4 Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl

Da man in der Ablenkung eine Wurzel von Leiden sieht, ist die Akzeptanz der eigenen Innenwelt das treffendste Wirkprinzip. Dabei ist Akzeptanz der Weg und das Ziel zu gleich, denn sie ist sowohl in der Praxis (Weg des Erwachens) und der

Haltung (höchstes Ziel ist Zustand der Gleichmut) zu erkennen. Der Akzeptanz folgen unmittelbar der Gleichmut (nach Wegfallen aller Ablehnungen) und das Selbstmitgefühl (Zuwendung zu eigenen negativen Anteilen) (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 125).

Betrachtet man die Akzeptanz als Haltung ohne Bewertung, die nur sehen, hören, fühlen, spüren will, was wirklich da ist, fallen ihr in Therapien bestimmte Aufgaben zu. In der ACT geht man davon aus, dass Vermeidungsmuster die Folgen von Ablehnung sind. Die Akzeptanz interveniert an dieser Stelle und bewirkt ein „Aussteigen aus dem Kampf gegen etwas“ (vgl. ebd. S. 126). In der DBT verfolgt man einen Ansatz der *radikalen Akzeptanz*. Schmerzen gehören demzufolge zum Leben und durch die Ablehnung der Schmerzen entsteht Leiden. Der Bezug der Akzeptanz auf den gegenwärtigen Augenblick lindert den Schmerz durch Ablehnung. Dabei sollte in diesem Arbeitsfeld klar darauf verwiesen werden, dass ein Annehmen der (schmerzhaften) Realität nicht bedeutet diese Realität auch gut zu heißen (vgl. ebd. S. 127).

Gleichmut ist ein Zustand der ebenfalls kultiviert werden kann und kann als Balance oder inneres Gleichgewicht betrachtet werden. Dargestellt in einer Art „Unparteilichkeit“ schützt er vor emotionaler Erregung und trägt grundsätzlich zum Wohlbefinden bei. In der Achtsamkeitspraxis lässt er sich auf der Ebene des Körpers (durch Beobachtung der sich immer wieder hebenden Bauchdecke) und der Ebene des Geistes (durch bewusstes Loslassen negativer Bewertungen im gegenwärtigen Erfahren) erleben, trainieren und festigen (vgl. ebd. S. 133f).

Selbstmitgefühl lässt sich durch einen akzeptierenden Blick auf eigene leidende Anteile erfahren und erleben. Der damit einhergehende Wunsch nach Linderung des gesehenen Leides spiegelt damit eher eine Handlungs-Motivation als einen Zustand wieder. Sie zeigt in der Wahrnehmung seines Gegenübers eine Dimension menschlicher Verbundenheit und kann durch achtsames Gewahrsein auch schmerzhaft Aspekte beobachten ohne sich zu stark damit zu identifizieren oder zu verlieren. Wenn Achtsamkeitspraxis die Selbstwahrnehmung fördert, führt dies ebenfalls zu einer ausgeprägteren Fähigkeit der Selbstfürsorge (vgl. ebd. S. 134f).

4.5 Lernen durch neue Erfahrungen

Eine Entwicklung steht immer im direkten Zusammenhang mit Lernen. Um zu Lernen benötigt man wiederum bestimmte Erfahrungen. Daher stellen verhindernde Schutzmechanismen für das Erleben neuer Erfahrungen leidvolle Limitierungen dar und können im schlimmsten Fall die Entwicklung blockieren. Achtsamkeit ist in der Lage eine Veränderung der Beziehung zu Erfahrungen, zu anderen Menschen und zu sich selbst herbeizuführen. Beispielsweise kann sich durch eine achtsame Beziehungsgestaltung des Therapeuten eine *korrigierende* Beziehungserfahrung ergeben. Möglich ist ebenfalls, dass durch eine achtsame Erkundung ermittelt werden kann, welche spezifischen Lernerfahrungen fehlen. Die „Exposition“, das Aussetzen hinsichtlich eines sonst vermiedenen Reizes, ist ebenso eine Möglichkeit bisher verhinderte Reize zu erfahren. Das Erlernen der Fähigkeit der „Nicht-Reaktivität“ zeigt eine weitere Entwicklungsmöglichkeit (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 136f).

Unumgänglich scheint dabei das Prinzip der *Problemaktualisierung* zu sein. Hierzu ist es von Nöten, die erkundeten Probleme/Hemmnisse über bestimmtes Erleben zu aktivieren, um sie zu verändern und idealerweise mit einer korrigierenden Erfahrung zu verknüpfen. Gelingt diese *Rekonsolidierung* (Neu-Verknüpfung) kann die Problemaktualisierung heilsam sein (vgl. ebd. S. 138).

4.6 Bedeutungs- und Sinngebung

Dieses Wirkprinzip beschreibt die aus der humanistischen Psychologie übernommene Fähigkeit der Bedeutungsgebung. Sie steht gleichsam für das menschliche Bedürfnis einem Objekt oder Aspekt eine Bedeutung zu geben. Wichtig für die Vergabe einer Bedeutung ist der jeweilige Kontext. Da dieser stets veränderbar ist, kann durch das Auftauchen neuer Zusammenhänge (z.B. durch Achtsamkeit) ein neuer Kontext geschaffen werden, der wiederum eine Bedeutungs- und Sinnveränderung nach sich ziehen kann. Schließen sich verschiedene Elemente zu einem bedeutungsvollen Ganzen zusammen und schaffen einen neuen Sinnzusammenhang, dann erfährt man eine *vitale Evidenz* (vgl. ebd., S. 147f).

4.7 Differenzieren und Integrieren

Grundgedanke der Integration ist es eine Eingliederung einzelner Erfahrungen, Gefühle, Erinnerungen und anderer Anteile in eine systemische *Ganzheit* zu bringen. Finden diese Elemente einen guten „Platz“, resultiert darüber ein Bindungsgefüge und eine gewisse Harmonie, aus der sich eine Form der Selbstliebe entwickeln kann. Ist dies der Fall, besitzt die Integration eine heilende Wirkung. Ausschlaggebend ist dafür die Qualität des Systems, die wiederum abhängig von der Kommunikation seiner Elemente ist. Dazu zählt auch die Integration verdrängter Bereiche im Bewusstsein (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 151).

Harrer und Weiss zitieren Siegel und unterteilen die Integrationsprozesse in 8 Bereiche:

1. Bewusstseinsintegration (Erweiterung der Wahrnehmung)
2. horizontale Integration (funktionaler Austausch zw. rechter und linker Gehirnhälfte)
3. vertikale Integration (vom Kopf zum Körper, differenzierte Körperwahrnehmung)
4. Integration der Erinnerung (Bewusstheit von *impliziten* Modellen-Lösen von Mustern)
5. narrative Integration (Fähigkeit einen Sinn über *Geschichten zu vermitteln*)
6. Integration von Zuständen (Erkennen/Differenzieren unterschiedlicher Pers.-Anteile)
7. zwischenmenschliche Integration (Resonanz: Innenwelterfahrungen bei sich und ggü.)
8. zeitliche Integration (Ungewissheit/Veränderlichkeit ergibt eine Leichtigkeit im Leben)(vgl. ebd. S. 152).

Die Achtsamkeit unterstützt das unterbewusste Bestreben nach einer harmonisch-organisierten Ganzheit, in dem sie durch Achtsamkeitspraxis eine Sensibilisierung der Selbstwahrnehmungsprozesse bewirkt, wodurch die Differenzierungsmechanismen ebenfalls verfeinert werden (vgl. ebd. S. 164).

4.8 Perspektive für ein achtsamkeitsbasiertes Beratungskonzept

„Beratung bezeichnet eine professionelle Beziehung zwischen einem ausgebildeten Berater und einem Klienten. Dabei handelt es sich für gewöhnlich um eine direkte Beziehung von Mensch zu Mensch, auch wenn manchmal mehr als zwei Personen daran beteiligt sein können“ (Beyeler 2015, S. 10, zit. nach Mcleod 2004).

Beratungssituationen bestehen demnach aus ähnlichen Grundkonstellationen, wie man sie auch in einer der im 2. Kapitel beschriebenen Therapie erwarten kann. Weiter heißt es an dieser Stelle „Eine Beratung soll dazu beitragen, dass Klienten ihre Einstellungen bezüglich ihres Lebensraumes verstehen und klären und ihre selbst bestimmten Ziele durch sinnvolle und gut informierte Wahlprozesse und durch das Lösen von Problemen emotionaler oder interpersoneller Art erreichen können“ (ebd.).

Wie bereits ausführlich erläutert wurde, liegt in dieser Ausgangssituation auch die Motivation *Achtsamkeit* einem nicht buddhistischen Publikum näherzubringen. Es geht nicht darum Erleuchtung zu bringen, sondern (den Klienten) unmittelbar zu helfen, mit Stress und anderen Leiden fertig zu werden (vgl. Genthin 2012, S. 43). Achtsamkeitspraxis zeigt darüber hinaus in ihren vielfältigen Wirkprinzipien auch, wie sie bei Anwendung, Veränderungen in der Beobachtung und Wahrnehmung unterschiedlichster Erfahrungen und Aspekten der eigenen inneren und äußeren Welt hervorruft. Dies trifft in der Beschreibung sowohl mit eigenen Einstellungsmerkmalen, als auch der Wahrnehmung des eigenen Lebensraumes auf eine Korrelation.

Damit eine achtsamkeitsbasierte Beratung auch gelingen kann, bedarf es auch einiger wichtiger Voraussetzungen beim Klienten, aber mehr noch auf der Seite des Beraters. Neben der eigenen Grundmotivation und einer Offenheit der Methode gegenüber sollte der Klient in jedem Falle auch die Bereitschaft haben sich langfristig mit einem solchen Konzept zu beschäftigen, um eine nachhaltige Veränderung zu erzielen. Wie in der traditionellen Praxis gelehrt wird, muss eine solche Beratungsebene, in Hinsicht auf die Eigenständigkeit des zu Beratenden, auch weiterhin das Ziel vor Augen haben, den Klienten auf dem Weg zur Selbstbefähigung lediglich nur zu *begleiten* oder *anzuleiten*.

Die Voraussetzungen des Beraters sind darum viel komplexer und finden Anlehnung an die Erläuterungen der *achtsamkeitsbasierten Interventionen* und *therapeutischen Beziehung* in Kapitel 3.1 und werden hier daher nicht umfassender beschrieben. Problematisch wird der zur Verfügung stehende zeitliche Rahmen sein, den die Beratungssituationen definieren.

4.9 Nachklingende Überlegungen

Einige kritische Punkte müssen trotz allem auch in die Betrachtungen zur Achtsamkeit mit einfließen. In ihrer umfassenden Arbeit über die Wirkfaktoren achtsamkeitsbasierter Verfahren und deren nachweislich positiven Effekten beschreiben Michael Harrer und Halko Weiss, dass eine *begleitende Selbsterforschung* erst mit zunehmender Praxis Hemmnisse und Blockaden aufdeckt, die im Therapieprozess „behandelt“ werden können. Diese Methodik steht leider im klaren Gegensatz zur klassischen ärztlichen Beziehung orientierten Kassenverordnung, die im Vornherein eine Anamnese und eine Diagnose verlangt (vgl. Harrer/Weiss 2016, S. 179).

Weiterhin verweist Christopher Germer auf die Gefahr, dass „viele Kliniker glauben, dass die Notwendigkeit für die eigene, praktische Erfahrung der Achtsamkeit nicht sehr wichtig ist, wenn sie Achtsamkeit im Rahmen der Psychotherapie lehren wollen“ (Germer 2009, S. 167).

Hozan Alan Senauke hinterfragt die ethischen Absichten. So könne sich bei bestimmter nach außen gerichteter Achtsamkeit ein *zweischneidiges Schwert* ergeben, sollte sie beispielsweise instrumentalisiert als Werkzeug für oberflächliche Ziele, weit weg der traditionellen Gedanken zur Verminderung des Leidens Anwendung finden (vgl. Senauke 2012, S. 224).

Eine besonders zeitlose Differenzierung in der Grundmotivation vermerkt Jay Garfield: „Die Aristoteles`sche Einsicht, dass eine freundliche Handlung eine spontan ausgeführte Handlung ist, weil jemand freundlich ist, (steht) im Gegensatz zu einer, die vollzogen wird, um freundlich zu sein (Garfield 2012, S. 238).

5 Zusammenfassung

Achtsamkeit entstammt der buddhistischen Religion und ist als Meditationspraxis im Buddhismus ein wesentlicher Baustein auf dem Weg zur Erleuchtung. In unserem Sprachgebrauch wird sie zumeist mit einer Möglichkeit zur Stressbewältigung in Verbindung gebracht. Tatsächlich vertritt sie aber die Auffassung, über eine *gelebte* Praxis, mit dem Ziel die eigene Aufmerksamkeitsfähigkeit und deren Steuerung zu verbessern. Aus einem erweiterten Beobachter-Blickwinkel sind bewusste Perspektivwechsel zu erreichen, welche durch ihren wertfreien Charakter auch negative Erfahrungsbilder, Hemmnisse und Blockaden als neutral erfahrbar und damit veränderbar machen. Die Achtsamkeitspraxis wird dabei bis heute angewendet und hat ihren Weg in den Raum westlicher Lebenswelt gefunden, wo sie in verschiedenen Meditations-Schulen gelehrt wird und auch von Laien praktiziert werden kann.

Seit der Mitte des vergangenen Jahrhunderts entwickelte sich ihre Bedeutung für die moderne Medizin kontinuierlich fort. Die Achtsamkeitspraxis wird vor allem im Bereich der Verhaltens- und Humanistischen Psychologie angesiedelt. Sie spielt mit ihren theoretischen Ansätzen und Philosophien in der Psychotherapie eine wachsende Rolle bei der Gestaltung neuer angepasster Programme und Therapieformen und leistet so einen nennenswerten Beitrag weit über die Bewältigung von Alltagsproblemen hinaus.

Achtsamkeit wirkt über eine Vielzahl von Faktoren positiv auf unser *Bild der Wirklichkeit*. Allen voran stehen die sieben Wirkprinzipien der therapeutischen Beziehung, der Aufmerksamkeitssteuerung, der Disidentifikation, der Akzeptanz, des Lernens durch neue Erfahrung, der Bedeutungs- und Sinnggebung sowie der Differenzieren und Integrieren. Dabei hat sie deutliche Effekte auf die Präsenz, die Empathie, dem Selbstwernerleben, der Emotionsregulation, der Wahrnehmung, dem Gewahrsein, die Erfahrungsbeziehung, der Wertebewusstheit sowie der Kommunikation. Neben einigen Weiteren trägt die Achtsamkeitspraxis nicht zuletzt zum eigenen Wohlbefinden bei.

Ihr Merkmal, grundsätzlich von jedem (in unterschiedlichen Graden) erlernbar zu sein, fördert auch ihre Einflussnahme in anderen Bereichen, so zum Beispiel in der Beziehungsarbeit, der Betreuung, dem Bildungssystem und der Beratung. Letztere bietet gerade dem professionellen Berater über sein Wirkungsfeld, einem Klienten durch eine veränderte Einstellungen bezüglich ihrer Lebenswelt Probleme erkennen und lösen zu lassen, ein bedeutendes Potenzial weiterer inhaltlich achtsamkeitsbasierter Beratungskonzepte.

6 Quellenverzeichnis

- Beyeler, Ronny: Das Konzept der Achtsamkeit in der Sozialen Beratung. Einführung, Theorie sowie praktische Übungen. Saarbrücken 2015.
- Dalai Lama, S. H.: Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 211-216.
- Elsholz, Jürgen/Keuffer, Josef: Achtsamkeit im Bildungssystem. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 149-164.
- Garfield, Jay: Achtsamkeit als Grundlage für ethisches Verhalten. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 227-250.
- Genthin, Rupert: Achtsamkeit, Meditation und Therapie. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 37-48.
- Germer, Christopher: Achtsamkeit. Was ist das? Wozu dient sie?. In: Germer, Christopher K./Siegel, Ronald D./Fulton, Paul R.: Achtsamkeit in der Psychotherapie. Freiamt im Schwarzwald 2009, S. 15-49.
- Germer, Christopher: Achtsamkeit in der Therapie lehren. In: Germer, Christopher K./Siegel, Ronald D./Fulton, Paul R.: Achtsamkeit in der Psychotherapie. Freiamt im Schwarzwald 2009, S. 165-188.
- Germer, Christopher K./Siegel, Ronald D./Fulton, Paul R. (Hrsg.): Achtsamkeit in der Psychotherapie. Freiamt im Schwarzwald 2009.
- Gruber, Hans: Die frühbuddhistische Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 305-324.
- Harrer, Michael E./Weiss, Halko: Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern. Stuttgart 2016.
- Holdau, Felicitas (Hrsg.): Achtsamkeit. Die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude. 3. Aufl. München 2018.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln 2002.

Kabat-Zinn, Jon: Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. In: Clinical Psychology: Science and Practice. 2003, V10 N2, S. 144-156.

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, Neuaufl. München 2013.

Kleve, Heiko u.a.: Systemisches Case Management. Falleinschätzung und Hilfeplanung in der Sozialen Arbeit. 3. Aufl. Heidelberg 2011.

Ryan, Peter: Aufmerksamkeit trainieren. Wie geht das?. Mühlheim an der Ruhr 2002.

Senauke, Hozan Alan: Achtsamkeit und Engagement gehören zusammen. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 217-226.

Spitz, Christof: Achtsamkeit im Kontext des Bewusstseins. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 263-276.

Wallace, B. Alan: Achtsamkeit. Mehr als eine Methode zur Stressbewältigung. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012, S. 21-36.

Zimbardo, Philip G.: Zimbardo Psychologie. Berlin u.a. 1995.

Zimmermann, Michael: Vorwort. In: Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Bern 2012. S. 9-17.

Internet:

ORF Religionslexikon. URL:

<https://religion.orf.at/lexikon/stories/2595286/>

[Stand 20.12.2018]

Baer, R.A. u.a.: Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness, in Assessment, Vol. 13, No. 1, SAGE Publications (2006). URL: https://www.researchgate.net/profile/Ruth_Baer/publication/7329545_Using_Self-Report_Assessment_Methods_to_Explore_Facets_of_Mindfulness/links/53cfb7a00cf25dc05cfb12bf/Using-Self-Report-Assessment-Methods-to-Explore-Facets-of-Mindfulness.pdf?origin=publication_detail

[Stand 31.12.2018]

Bishop, Scott R.: Mindfulness: A proposed Operational Definition. URL: http://www.personal.kent.edu/~dfresco/mindfulness/Bishop_et_al.pdf

[Stand 22.11.2018]

Eberth, Juliane: Wirkungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Meditation. URL:

<https://monarch.gucosa.de/api/gucosa%3A20519/attachment/ATT-0/>

[31.11.2018, 16.23 Uhr]

Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung e.V. (Hrsg.): Beratungsqualität. In Bildung, Beruf & Beschäftigung. URL:

http://www.beratungsqualitaet.net/upload/Menu_Inhaltlich/Qualitätsstandards/kurzdarstellung_qmm.pdf

[Stand 28.12.2018]

Pantucek, Peter: Techniken der Gesprächsführung. URL

<http://www.pantucek.com/seminare/200709avalon/gespraechskript.pdf>

[Stand 13.12.2018]

Rückert, Hans-Werner: Grundlegende Aspekte guter Beratung. URL:

https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/07_vortrag_rueckert_ibs_ft_2014_0.pdf

[Stand 02.01.2019]

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorstehende Bachelorarbeit selbständig angefertigt, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt und sowohl wörtliche, als auch sinngemäß entlehnte Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Halle (Saale), den 07.01.2019