

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	12
<b>1 Einführung in buddhistische Denkfiguren</b> .....	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
<b>2</b>	<b>Systemische Grundkonzepte – systemisches Handwerkszeug .....</b>	<b>93</b>
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

<b>3 Synergien: Systemisches trifft Buddhistisches</b> .....	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
<b>4 Achtsamkeit und Mitgefühl im sozialen Kontext</b> .....	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
<b>5 Nichts geht über Praxis und Erfahrung</b> .....	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
<b>Epilog</b> .....		229
<b>Danksagung</b> .....		231
<b>Literatur</b> .....		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
<b>Anhang</b> .....		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
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....		275