

Michael Zimmermann
Christof Spitz
Stefan Schmidt
(Hrsg.)

Achtsamkeit

**Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit
einem Beitrag S. H. des Dalai Lama**

Unter Mitarbeit von Birgit Stratmann

Verlag Hans Huber

Inhalt

Michael Zimmermann	
Vorwort	9
Teil 1	
Achtsamkeit: Eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft von heute	
B. Alan Wallace	
Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung	21
Rupert Gethin	
Achtsamkeit, Meditation und Therapie	37
Matthieu Ricard	
Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit	49
Teil 2	
Achtsamkeit wirkt. Erkenntnisse der Neurowissenschaft	
Martina Aßmann	
Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eine Einführung	59
Sara Lazar	
Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation	71
Ulrich Ott	
Atmen, Fühlen, Gleichmut und das Gehirn	83
Peter Malinowski	
Wie fördert Meditation positive psychische Veränderungen?	91

Teil 3

Eine neue Therapieoption. Achtsamkeit in Medizin und Psychologie

Ulrike Anderssen-Reuster

Achtsamkeit in Psychosomatik und Psychotherapie 103

Stefan Schmidt

Achtsamkeit bei Schmerzen 115

Gustav Dobos, Anna Paul und Holger Cramer

Die Wirkung von Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlergehen von
Krebspatienten 135

Teil 4

Bildung durch Achtsamkeit. Was die Pädagogik lernen kann

Jürgen Elsholz und Josef Keuffer

Achtsamkeit im Bildungssystem 149

Vera Kaltwasser

Achtsamkeit in der Schule 165

Katherine Weare

Achtsamkeitspraxis bei Kindern und Jugendlichen 181

Heinrich Dauber

Fallstricke und Chancen von Achtsamkeitspraxis in pädagogischen
Kontexten 197

Teil 5

Vom Ich zum Wir. Achtsamkeit und ethische Verantwortung

S. H. der Dalai Lama

Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen 211

Hozan Alan Senauke	
Achtsamkeit und Engagement gehören zusammen	217
Jay Garfield	
Achtsamkeit als Grundlage für ethisches Verhalten	227
Bhikkhu Bodhi	
Achtsamkeit und Spiritualität in unserer Zeit	251
Teil 6: Buddhistische Traditionen	
Christof Spitz	
Achtsamkeit im Kontext des Bewusstseins	263
Bhikkhu Anālayo	
Achtsamkeit aus frühbuddhistischer Sicht	277
Lambert Schmithausen	
Achtsamkeit «innen», «außen» und «innen wie außen»	291
Hans Gruber	
Die frühbuddhistische Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā	305
Eva K. Neumaier	
Die Praxis der Achtsamkeit im Chan-/Zen-Buddhismus	325
Anstelle eines Schlussworts:	
Gespräch mit S. H. dem Dalai Lama	337
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren	347