

Britta Hölzel
Christine Brähler

**acht
sam
keit**

mitten im Leben

Anwendungsgebiete
und wissenschaftliche Perspektiven

O.W. BARTH 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ow-barth.de



© 2015 O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer
GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Michael Kanthak

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29236-5

2 4 5 3 1

Inhalt

Achtsamkeit mitten im Leben	7
Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur	21
Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven	43
Achtsamer Umgang mit Schmerz	79
Ruhe in der Veränderung, Veränderung in der Ruhe: Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen Emotionen	107
Selbstmitgefühl	125
Aufwachen – mitten im Leben?	153
Achtsamkeit für werdende Eltern	171
Achtsame Kommunikation mit Kindern	195
Achtsamkeit in der Schule. Das Potential der Achtsamkeit für Bildung und Persönlichkeitsentfaltung	209
Achtsamkeit im Berufsalltag	243
Achtsam altern	273
Säkulare Ethik und Achtsamkeit als Lebenspraxis	305
Die Autorinnen und Autoren	323

Achtsamkeit mitten im Leben

Christine Brähler und Britta Hölzel

Das Interesse an der Achtsamkeit ist in der Alltagspraxis, in der klinischen Anwendung und in der Forschung in den vergangenen zehn Jahren rasant angestiegen. Wie kommt es zu diesem großen Interesse? In einer zunehmend säkularen Welt, in der religiöse Praktiken, Werte und Gemeinschaften im Alltag eine immer geringere Rolle spielen, werden unsere psychospirituellen Bedürfnisse nicht mehr gestillt. Religionsübergreifende und religionsfreie Hilfestellung bei existentiellen Ängsten, Sinnkrisen, Unzulänglichkeitsgefühlen und bei chronischer Unzufriedenheit wird vorwiegend beim Psychotherapeuten und auch zunehmend bei einem Achtsamkeitslehrer gesucht – und dort auch meist gefunden.

Das Leben vieler hat sich nicht nur von der Religion emanzipiert, sondern richtet sich auch vorwiegend gemäß Produktivität, Wettbewerbsfähigkeit und Konsum aus. Ein Nebeneffekt des technologischen und wirtschaftlichen Fortschritts sind die zunehmende Beschleunigung und der wachsende Leistungsdruck, denen der Einzelne sowohl im Beruflichen als auch im Privaten ausgesetzt ist. Michael Ende beschreibt in seinem Märchen-Roman *Momo* aus dem Jahr 1973, wie das Prinzip der Effizienz in Form des Zeitsparens die Menschen immer unzufriedener werden lässt. Selbst den Kindern wird das Spielen verboten, um sie bestmöglich auf die Zukunft vorzubereiten. Er schreibt: »Etwas anderes verlernten sie freilich dabei, und das war: sich zu freuen, sich zu begeistern und zu träumen. Nach und nach bekamen die Kinder Gesichter wie kleine Zeit-Sparer. Verdrossen, gelangweilt und feindselig taten sie, was man von ihnen verlangte. Und wenn sie doch einmal sich selbst überlas-

sen blieben, dann fiel ihnen nichts mehr ein, was sie hätten tun können.«¹

Achtsamkeitstraining in all seinen Formen bietet uns die Möglichkeit, wieder »zu unseren Sinnen zu kommen«² und dabei unser Leben direkt und unmittelbar zu erleben – und dadurch bewusster zu leben. Nur wenn wir mit unserem körperlichen und emotionalen Erleben verbunden sind, können wir spüren, wie es uns geht und was wir im jeweiligen Moment brauchen. Nur wenn wir ein angenehmes Ereignis – wie den Geschmack und den Duft einer köstlichen Mahlzeit oder die Farben eines Sonnenuntergangs – mit unseren Sinnen wahrnehmen, können wir Freude und Dankbarkeit verspüren und die Fülle um uns herum und in uns wahrnehmen. Wir können sie uns nicht herbeidenken – wir müssen sie uns spüren lassen. Nur wenn wir uns im Wohlwollen anstatt im Hass uns selbst und anderen gegenüber trainieren, können wir erfüllende Beziehungen leben und uns und anderen mit Mitgefühl begegnen, wenn wir mit Belastendem konfrontiert sind. Nur wenn wir uns im gleichmütigen Erleben unserer Empfindungen, Gefühle und Gedanken üben, kommen wir in Kontakt mit unseren tiefsten Wünschen und Visionen. Nur wenn wir die Anbindung an unsere Werte wiederfinden und den Mut haben, unser Leben danach auszurichten, anstatt fremdgesteuert zu sein, können wir Kraft schöpfen und Sinn finden. Und der Beginn all dieser Praktiken von Präsenz, Freude, Dankbarkeit, Liebe, Mitgefühl und wertorientiertem Leben ist es, zu entschleunigen, innezuhalten, bei uns »einzukehren« und uns stufenweise mit unserem Innersten vertraut zu machen.

Wer bereits versucht hat, sich darin zu üben, bei sich im inneren Erleben zu verweilen, der weiß, dass das nicht ganz einfach ist. Von Natur aus neigt unser Geist dazu, abzuschweifen und zu versuchen, die Zukunft zu planen oder die Vergangenheit Revue passieren zu lassen und somit auf unstrukturierte Zeitreisen zu gehen. Neurowissenschaftler haben herausgefunden,

dass es uns allen aufgrund des Bauplans unseres Gehirns schwerfällt, in unserem körperlichen und emotionalen Erleben im Hier und Jetzt präsent zu bleiben.³ Studien zeigen, dass wir deutlich glücklicher sind, wenn wir eine Tätigkeit mit voller Präsenz durchführen, als wenn wir dabei geistig abwesend sind.⁴ Es lässt sich also sagen, dass die Fähigkeit des Präsentseins uns glücklicher macht, wir sie aber aufgrund der Beschaffenheit unseres Gehirns bewusst trainieren müssen.

Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings

Die Anzahl der Publikationen im Bereich der Achtsamkeitsforschung ist in den vergangenen zwei Jahrzehnten exponentiell angestiegen. Mittlerweile sind in der Datenbank PubMed über 2200 wissenschaftliche Artikel registriert. Die Forschungsergebnisse legen nahe, dass Achtsamkeitsmeditation zu einer ganzen Reihe positiver Effekte führt. Sie wird deshalb zunehmend in psychotherapeutische Programme integriert.⁵ Achtsamkeitsbasierte Interventionen werden unter anderem in der Behandlung von Angststörungen^{6,7} sowie zur Rückfallprophylaxe bei wiederkehrenden depressiven Episoden^{6,8} erfolgreich eingesetzt. Weitere Studien zeigen positive Effekte von Achtsamkeitsmeditation u. a. bei bipolaren Erkrankungen⁹, Substanzabhängigkeit¹⁰, Essstörungen¹¹ und bei der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)¹². Es wurde außerdem eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität bei verschiedenen körperlichen Erkrankungen festgestellt, z. B. bei chronischen Schmerzerkrankungen¹³ und Krebserkrankungen¹⁴. Weiterhin wurde gezeigt, dass Achtsamkeitsmeditation positive Wirkungen auf eine Reihe gesundheitsbezogener Variablen hat; so wurden z. B. eine verbesserte Funktion des Immunsystems^{15,16}, reduzierte Blutdruckwerte¹⁷ und reduzierte Kortisol-

spiegel¹⁵ gefunden. Achtsamkeitsmeditation wird nicht nur bei der Behandlung von Erkrankungen erfolgreich eingesetzt; es wurde auch gezeigt, dass sie bei gesunden Teilnehmern zu einer Erhöhung des psychischen Wohlbefindens und zur Stressreduktion führt^{18,19}.

Die neueste Metaanalyse zur Bestimmung der Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen, die die Wirkung bei verschiedenen psychischen Erkrankungen verglich²⁰, kam zu der Schlussfolgerung, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen im Vergleich zu einer Warteliste-Kontrollgruppe oder bei reinen Vorher/Nachher-Messungen mittelgroße Effektstärken aufwiesen. Im Vergleich zu anderen Methoden ergab sich noch eine kleine bis mittlere Effektstärke, d. h., achtsamkeitsbasierte Therapien waren erfolgreicher als die Kontrollprogramme (jedoch nicht erfolgreicher als kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen). Die deutlichsten Effekte zeigten sich bei Angstsymptomen und Depressionen; hier zeigten sich große Effektstärken. Eine Überprüfung zur Erfassung der Effekte von Meditation auf eine Reihe psychologischer Variablen bei nicht-klinischen Stichproben²¹ resümiert, dass sich mittlere bis große Effekte auf emotionale und Beziehungsvariablen zeigten und mittelgroße Effekte auf Aufmerksamkeitsmaße.

Viele der Übungen, mit denen wir uns in diesem Buch beschäftigen, werden in derselben oder in abgewandelter Form im Christentum, im Buddhismus und im Hinduismus in Klöstern oder Tempeln von (im weitesten Sinne) Geistlichen stellvertretend für den Rest der Bevölkerung praktiziert. Achtsamkeitspraxis, wie wir sie in diesem Buch beschreiben und wie sie heutzutage meist unterrichtet wird, hat ihre Ursprünge vorwiegend in der buddhistischen Lehre. Die Essenz der Achtsamkeitspraxis ist jedoch in den kontemplativen Traditionen der meisten Religionen auffindbar²². Obgleich die Ursprünge der Achtsamkeitspraxis in den kontemplativen Traditionen liegen, hat sie

sich in ihrer aktuellen Manifestation vorwiegend in den relativ jungen Disziplinen der westlichen Psychologie, Psychotherapie und Neurowissenschaft angesiedelt. Die wissenschaftliche Untersuchung von Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainings, die dadurch ermöglicht wurde, wird unternommen, um die Wirkmechanismen von heilsamer psychischer Veränderung allgemein zu erkunden und Modelle der menschlichen Psyche, des Selbst und der Gefühlsregulation zu erstellen und zu testen. Neurowissenschaftliche Studien zeigen beispielsweise grundlegende Prozesse auf, die an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt sind. Diese Studienbefunde enthalten Informationen darüber, wie unser Geist funktioniert, und sie beschreiben Prozesse, von denen wir rückwirkend effektive Interventionen in Trainingskursen in Achtsamkeit oder Mitgefühl und auch in der Psychotherapie ableiten können. Die Erforschung von Achtsamkeit dient somit nicht nur dem Zweck der Bewertung der Effektivität von derartigen Trainings, sondern stellt darüber hinaus auch ein Instrument dar, um besser zu verstehen, auf welche Art und Weise wir durch mentales Training zu einer besseren geistigen Gesundheit gelangen und unser menschliches Potential erweitern können – nämlich unsere Einsichtsfähigkeit zu vertiefen und unser Mitgefühl für uns selbst und andere zu stärken.

Trotz der steigenden Zahlen an Publikationen ist das Feld noch relativ neu, und eine Bestätigung vieler Befunde steht noch aus. Die bisher gewonnenen Erkenntnisse müssen zudem in methodologisch besser kontrollierten Studien nachuntersucht werden^{20,21}. Es steht hier noch viel wissenschaftliche Arbeit an, um die Wirkungsweise und Effekte der Achtsamkeitspraxis besser zu verstehen.

In einem solch jungen Gebiet wie der Achtsamkeitsforschung besteht die Tendenz, zunächst übermäßig enthusiastisch auf die positiven Befunde zu reagieren. Achtsamkeit ist sicherlich kein Allheilmittel. Sie wurde traditionell zur Kultivierung

von Weisheit, zur Überwindung von Leid und zur Erlangung von Befreiung praktiziert, und zwar als Teil eines umfassenderen Weges (siehe den Beitrag von Stefan Schmidt). Sich von einem Teilaspekt dieses umfassenden Weges nun kleine Wunder zu erhoffen ist unrealistisch. Eine solche Erwartung muss früher oder später enttäuscht werden. Es gilt daher, auch mit den eigenen Erwartungen achtsam umzugehen und sich geduldig der Frage zu öffnen, auf welche Art und Weise wir mit den ursprünglichen Zielsetzungen der Praxis näher in Kontakt kommen können und wollen.

Einschränkungen der Anwendbarkeit bei psychischen Erkrankungen

In der heutigen Welt wird es vermutlich als weniger stigmatisierend empfunden, sich bei Überforderungsgefühlen in einen Achtsamkeits- oder Mitgefühlkurs einzuschreiben, als eine Psychotherapie zu beginnen. Meist sind die Methoden leicht anzuwenden, und entsprechende Kurse werden immer häufiger angeboten. Idealerweise lernt man Achtsamkeit und Mitgefühl in einem Kurs bei einem kompetenten und einfühlsamen Lehrer bzw. einer Lehrerin. Achtsamkeits- und Mitgefühlskurse können und sollen jedoch keine fachkundige psychiatrische, psychosomatische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen. In manchen Fällen können sie diese Behandlungen unter fachkundiger Anleitung ergänzen. Obgleich wir in diesem Buch versucht haben, darzustellen, dass Achtsamkeit in jedem Lebensbereich und in jeder Lebensphase praktiziert werden kann, gilt es, darauf hinzuweisen, dass Menschen mit akuten psychischen Erkrankungen, akuten Psychosen oder unverarbeiteten Traumatisierungen von dieser Praxis überfordert sein können. Wir empfehlen Menschen mit psychischen Erkrankungen deshalb, die Methoden, die in unserem Buch beschrie-

ben sind, nur nach Beratung mit einem Facharzt für Psychotherapie oder approbierten Psychotherapeuten zu praktizieren.

Über dieses Buch

Das Angebot an Literatur zum Thema Achtsamkeit wächst stetig. Bedarf es also wirklich noch eines weiteren Buches? Wenn man die vorhandene Literatur sichtet, so stellt man fest, dass es auf der einen Seite Fachliteratur gibt (meist in Form von englischsprachigen Artikeln in Fachzeitschriften), die zum einen für diejenigen, die Achtsamkeit praktisch anwenden wollen, schwer verfügbar ist und die zum anderen nicht leicht verständlich ist. Auf der anderen Seite gibt es spirituelle Literatur und Anwendungsratgeber; diese lassen die Befunde der wissenschaftlichen Forschung jedoch oft außen vor und beschränken sich auf eher intuitiv-narrative Anleitungen.

Wir haben daher versucht, mit diesem Buch die wissenschaftlichen Perspektiven und die praktischen Anwendungsmöglichkeiten miteinander zu verknüpfen. Auf der einen Seite wollen wir praktische Anwendungsbereiche aufzeigen, die mit den Methoden der westlichen Wissenschaft erforscht sind, und auf der anderen Seite versuchen wir, die wissenschaftlichen Befunde in verständlicher Form zusammenzufassen. Wir freuen uns, dass wir eine Reihe deutscher Autoren gewinnen konnten, Texte zu diesem Herausgeberwerk beizutragen. Die Autorinnen und Autoren kommen sowohl aus dem Bereich der wissenschaftlichen Achtsamkeitsforschung als auch aus der Anwendung, wo sie Trainings und Weiterbildungen unterrichten und Kurse (weiter)entwickeln – viele der Autoren verbinden die wissenschaftlichen und die praktischen Bereiche in ihrer persönlichen Arbeit miteinander.

Gemeinsam stellen wir in diesem Buch die Anwendungsbereiche im alltäglichen Leben vor und versuchen damit, auf-

zuzeigen, dass wir die Herausforderungen, mit denen wir in verschiedenen Lebensphasen und Lebensbereichen konfrontiert sind, als Chance für die Praxis verstehen. Damit will das Buch dazu einladen und Anregungen dazu liefern, die Achtsamkeitspraxis nicht nur auf das stille Sitzen auf dem Meditationskissen zu beschränken, sondern sie mitten im Leben, mitten im Alltag lebendig sein zu lassen. Die Beschreibungen der praktischen Anwendungsbereiche haben wir – wo es möglich war – mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Achtsamkeitsforschung angereichert bzw. untermauert; in der Hoffnung, dass ein Verständnis der Forschungsbefunde die Praxis bereichert und Hinweise auf Umsetzungsmöglichkeiten liefert. Wir haben an verschiedenen Stellen im Buch praktische Übungen beigefügt und hoffen, dass damit ein erlebtes Verständnis entstehen kann.

Die ersten beiden Beiträge des Buches beschäftigen sich mit dem historischen und dem wissenschaftlichen Kontext der Achtsamkeit. Im ersten wird der Weg aufgezeigt, den das Konzept der Achtsamkeit von seinen Ursprüngen in die westlichen Anwendungsbereiche genommen hat (Schmidt). Trotz der wachsenden Popularität wird Achtsamkeit häufig missverstanden. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes in Pali und Sanskrit wird in diesem Kapitel erläutert.

Die Erkenntnisse, die die Hirnforschung im Bereich der Achtsamkeits- und Meditationsforschung in den letzten Jahren gewonnen hat, werden im zweiten Beitrag vorgestellt (Hölzel). In den weiteren Kapiteln des Buches behandeln wir verschiedene Lebensbereiche und -phasen, in denen sich Achtsamkeit ausdrücken kann. Wir wollen veranschaulichen, dass die innere Haltung im Umgang mit unserem Erleben für unser Wohlbefinden und unsere Lebenszufriedenheit entscheidend ist. Dieses Buch soll den Leser darin unterstützen, in ganz unterschiedlichen alltäglichen Situationen immer wieder zu einer achtsa-

men und mitfühlenden Haltung zurückzufinden und aus dieser heraus zu handeln. Wenn wir aufgrund von körperlichem oder emotionalem Schmerz oder Grübeleien unser Dasein als belastend erleben, dann könnten wir uns dem Schmerz zuwenden und ihn als Körperempfindung erforschen, anstatt ihn zu vermeiden (Gard/ Hölzel). Wir wissen, dass es hilfreicher ist, belastende Gedanken als vorübergehende, mentale Phänomene zu betrachten, anstatt mit ihnen verstrickt zu bleiben (Barnhofer). Wenn etwas in unserem Leben schief läuft oder wenn uns großes Leid widerfährt, dann ist es hilfreicher, uns selbst liebevoll zu umsorgen, anstatt uns selbst zu verurteilen (Brähler). Wenn die Haltung der Achtsamkeit vollständig verkörpert ist, drückt sich das in einem grundlegend neuen Erleben aus, in dem das eigene Selbst als ungetrennt vom Gesamten erlebt werden kann. Dieses Erwachen kann auch spontan auftauchen, ohne dass man es je vorher geübt hat (Full). Die achtsame innere Haltung kann uns in allen Lebensphasen ein unterstützender Begleiter sein: zum Beispiel in der Schule (Kaltwasser), beim Gebären und Elternwerden (Schwarz), bei der Arbeit (Stern) als auch beim Älterwerden (Krüger). Genauso kann sie sich positiv auf unseren Umgang mit unseren Kindern (Valentin) und unseren Berufskollegen (Stern) auswirken und uns im weiteren Sinne die Ethik überdenken lassen, mit der wir uns in der Welt bewegen (Doepke). Wenn Achtsamkeit und Mitgefühl unser Leben auf all diesen Ebenen durchdringen, dann kann unser ganzes Leben zur Meditation werden.

Abschließend möchten wir noch darauf hinweisen, dass wir aus Gründen besserer Lesbarkeit bei Substantiven beiderlei Geschlechts entweder nur die weibliche oder die männliche Form verwendet haben. Es sind selbstverständlich beide Geschlechter gemeint.

Ziellose Liebe

Billy Collins

(aus dem Amerikanischen von Ron Winkler²³)

*Heute Morgen, als ich am Ufer des Sees entlanglief,
verliebte ich mich in einen Zaunkönig
und später am Tag in eine Maus –
die Katze hatte sie unter den Esszimmertisch gelegt.
Im Dämmerlicht eines Herbstabends
verliebte ich mich in eine Näherin,
an ihrer Maschine noch im Fenster der Schneiderei,
und später in eine Schüssel Brühe,
Dampf stieg auf wie Qualm bei einer Seeschlacht.
Das ist die beste Art zu lieben, dachte ich,
ohne Wiedergutmachungen, ohne Geschenke
oder unschöne Worte, ohne Misstrauen
oder Schweigen am Telefon.
Die Liebe zu einer Kastanie,
einer coolen Mütze und der einen Hand am Lenkrad.
Ohne Begierde und Türeenschlagen
die Liebe zu einem Bonsai-Orangenbaum,
einem sauberen weißen Hemd, einer heißen Dusche am Abend,
dem Highway, der durch Florida schneidet.
Kein Warten, keine Gereiztheit oder Verbitterung –
nur ein Stechen dann und wann
für den Zaunkönig, der sein Nest
auf einem niedrigen Ast über dem Wasser baute,
und für die tote Maus,
weiterhin in ihren hellbraunen Mantel gekleidet.
Doch mein Herz auf seinem Stativ
auf freiem Feld erwartet
immer schon den nächsten Pfeil.
Nachdem ich die Maus an ihrem Schwanz*

zu einem Laubhaufen im nahen Wald brachte,
ertappe ich mich am Waschbecken im Bad,
wie ich verzückt auf die Seife starre,
so duldsam und auflösbar,
so zu Hause in ihrer blassgrünen Seifenschale,
dass ich mich schon wieder verliere,
sobald meine nassen Hände ihr Glitschen fühlen
und mir der Duft von Lavendel und Stein in die Nase steigt.

Literatur

1. Ende M. *Momo oder Die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte*. Stuttgart: Thienemann Verlag; 1973, S. 207.
2. Kabat-Zinn J. *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag; 2005.
3. Gusnard DA, Raichle ME. Searching for a baseline: functional imaging and the resting human brain. *Nat Rev Neurosci*. 2001;2(10):685–694. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Citation&list_uids=11584306&query_hl=1&itool=pubmed_docsum (abgerufen am 02. 01. 2015)
4. Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. *Science*. 2010;330:932.
5. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol Sci Pract*. 2003;10(2):125–143.
6. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2010;78(2):169–183. doi: 2010-05835-004 [pii] 10.1037/a0018555 (abgerufen am 02. 01. 2015)
7. Roemer L, Orsillo SM, Salters-Pedneault K. Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*.

- 2008;76(6):1083–1089. doi:2008-16943-009 [pii] 10.1037/a0012720 (abgerufen am 02.01.2015)
8. Teasdale JD, Segal Z V, Williams JM, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol.* 2000;68(4):615–623. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=10965637 (abgerufen am 02.01.2015)
 9. Deckersbach T, Hölzel BK, Eisner LR, et al. Mindfulness-based cognitive therapy for nonremitted patients with bipolar disorder. *CNS Neurosci Ther.* 2012;18(2):133–41. doi: 10.1111/j.1755-5949.2011.00236.x (abgerufen am 02.01.2015)
 10. Bowen S, Witkiewitz K, Dillworth TM, et al. Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychol Addict Behav.* 2006;20(3):343–347. doi: 2006-10832-015 [pii] 10.1037/0893-164X.20.3.343 (abgerufen am 02.01.2015)
 11. Tapper K, Shaw C, Ilsley J, Hill AJ, Bond FW, Moore L. Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. *Appetite.* 2009;52(2):396–404. doi: S0195-6663(08)00618-1 [pii] 10.1016/j.appet.2008.11.012 (abgerufen am 02.01.2015)
 12. Zylowska L, Ackerman DL, Yang MH, et al. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *J Atten Disord.* 2008;11(6):737–746. doi: 1087054707308502 [pii] 10.1177/1087054707308502 (abgerufen am 02.01.2015)
 13. Grossman P, Tiefenthaler-Gilmer U, Raysz A, Kesper U. Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychother Psychosom.* 2007;76(4):226–233. doi: 000101501 [pii] 10.1159/000101501 (abgerufen am 02.01.2015)
 14. Speca M, Carlson LE, Goodey E, Angen M. A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med.* 2000;62(5):613–622.

15. Carlson LE, Speca M, Faris P, Patel KD. One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun.* 2007;21(8):1038–1049. doi: S0889-1591(07)00085-2 [pii] 10.1016/j.bbi.2007.04.002 (abgerufen am 02.01.2015)
16. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med.* 2003;65(4):564–570. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=12883106 (abgerufen am 02.01.2015)
17. De la Fuente M, Franco C, Salvator M. Reduction of blood pressure in a group of hypertensive teachers through a program of mindfulness meditation. *Behav Psychol Conduct.* 2010;18(3):533–552.
18. Carmody J, Baer RA. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J Behav Med.* 2008;31(1):23–33. doi: 10.1007/s10865-007-9130-7 (abgerufen am 02.01.2015)
19. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med.* 2009;15(5):593–600. doi: 10.1089/acm.2008.0495 (abgerufen am 02.01.2015)
20. Houry B, Lecomte T, Fortin G, et al. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2013;33(6):763–771. doi: 10.1016/j.cpr.2013.05.005 (abgerufen am 02.01.2015)
21. Sedlmeier P, Eberth J, Schwarz M, et al. The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. 2012;138(6):1139–1171. doi: 10.1037/a0028168 (abgerufen am 02.01.2015)
22. Jäger W. *Westöstliche Weisheit. Visionen einer integralen Spiritualität.* Stuttgart: Theseus; 2007.
23. Collins, B. *Schnee schaufeln mit Buddha.* Leipzig: Leipziger Literaturverlag; 2006, S. 101.