integrative psychotherapie • organisationsberatung • coaching & supervision
8010 graz • maygasse 10 • +43 699 19149040 • office@gerhardwasner.info
mag. gerhard wasner

.

Inhaltsübersicht

Das ist das Inhaltsverzeichnis der pdf-Publikation

1 Einleitung..... 10
1.1 Übersicht.....
10
1.2 Fragestellung der Arbeit..... 11
2 Theorie..... 12
2.1 Modelle und Positionen der Integrativen Therapie..... 12
2.1.1 Intersubjektivitätsprinzip, Ko-Respondenz, Wahrnehmen, Erkenntnis... 13
2.1.2 Relationalitätsmodalitäten..... 15
2.1.3 Die Perichorese im Integrationsprozess..... 17
2.1.4 Wirkfaktoren..... 19
2.1.5 Phänomenologie..... 21
2.1.6 Komplexes Bewusstsein..... 25
2.1.7 Komplexe Achtsamkeit..... 28
2.1.8 Verhältnis von Psychotherapie und Spiritualität, Religion, Esoterik..... 29
2.2 Buddhismus und Achtsamkeit..... 30
2.2.1 Von den Wurzeln in den Westen..... 30
2.2.1.1 Wurzeln und Verbreitung des Buddhismus..... 31
2.2.1.2 Lehrreden und Große Meister..... 36
2.2.1.3 Buddhismus und Yoga..... 37
2.2.1.4 Rezeption des Buddhismus im Westen..... 39
2.2.2 Säkularer Buddhismus..... 42
2.2.3 Phänomenologie und Buddhismus..... 47
2.2.4 Grundlagen buddhistischer Psychologie – die vier »edlen« Wahrheiten 52
2.2.4.1 Die 1. »edle« Wahrheit vom Leiden..... 53
2.2.4.1.1 Die Fünf Daseinsgruppen (skandhas)..... 53
2.2.4.2 Die 2. »edle« Wahrheit von den Ursachen des Leidens..... 54
2.2.4.2.1 Die drei Charakteristiken aller Phänomene..... 54
2.2.4.2.2 Die unheilsamen Geistesfaktoren (kilesas)..... 55
2.2.4.2.3 Karma und Wiedergeburt..... 56
2.2.4.2.4 Die zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens..... 58
2.2.4.3 Die 3. »edle« Wahrheit vom Ende des Leidens..... 58
2.2.4.4 Die 4. »edle« Wahrheit vom Pfad, der zum Ende des Leidens führt..... 60
2.2.4.4.1 Die heilsamen Geistesfaktoren (*sobhana*)..... 60
2.2.4.4.2 Der Achtfache Pfad..... 61
2.2.5 Achtsamkeit..... 64
2.2.5.1 Definitionen..... 64
2.2.5.2 Achtsame Moment sind..... 67
2.2.5.3 Klassisches Achtsamkeitstraining – die vier Grundlagen von Achtsamkeit.....

67
2.2.5.4 Verortung von Achtsamkeit innerhalb der buddhistischen Psychologie..... 71
2.3 Achtsamkeit und Psychotherapie..... 72
2.3.1 Gemeinsamkeiten und Unterschiede..... 73
2.3.1.1 Im Tree of Science..... 73
2.3.1.2 Das Konzept des Selbst..... 74
2.3.2 Achtsamkeitsbasierte Verfahren für KlientInnen..... 76
2.3.2.1 Kognitive Verhaltenstherapie..... 76
2.3.2.1.1 MBSR..... 76
2.3.2.1.2 MBCT..... 77
2.3.2.1.3 DBT..... 79
2.3.2.1.4 ACT..... 80
2.3.2.2 Achtsamkeit in der Therapie lehren..... 83
2.3.3 Achtsamkeitsforschung und Evidenzen..... 85
2.3.3.1 Forschungsstand..... 88
2.3.3.2 Operationalisierung..... 91
2.3.3.3 Instrumente zur Messung von Achtsamkeit.....
91
2.3.3.4 Neuro-Biologie der Meditation..... 93
2.3.3.4.1 Kognitive Veränderungen..... 94
2.3.3.4.2 Autonome Veränderungen..... 94
2.3.3.4.3 Neurobiologische Veränderungen..... 94
2.3.3.4.4 Mitgefühl, Liebende Güte (*metta*) und Neuroplastizität..... 96
2.3.3.4.5 Forschungsausblick..... 98
2.3.4 Achtsamkeitspraxis für TherapeutInnen..... 98
2.3.4.1 Therapiebeziehung als stärkster Wirkfaktor.....
99
2.3.4.2 Achtsamkeit als Training für therapeutische Relationalität..... 100
2.3.4.3 Behandlung von Depressionen..... 104
3 Empirie..... 108
3.1 Forschungsfrage..... 108
3.2 Methodik.....
108
3.2.1 Datenerhebung..... 108
3.2.2 Auswertung..... 109
3.3 Ergebnisse..... 113
3.3.1 Beschreibung der InterviewpartnerInnen..... 113
3.3.1.1 Erfahrungshintergrund in der Psychotherapie.....
113
3.3.1.2 Inhaltliche Ausrichtungen in der Psychotherapie..... 114
3.3.1.3 Erfahrungshintergrund in der Meditationspraxis.....
114
3.3.1.4 Inhaltliche Ausrichtungen in der Meditationspraxis..... 115
3.3.1.5 Arbeitsfelder in der Praxis..... 116
3.3.2 Welche der 14 Wirkfaktoren der IT werden durch Achtsamkeitspraxis gefördert
116
3.3.2.1 1. Einfühlendes Verstehen, Mitgefühl, Empathie:..... 118
3.3.2.2 2. Emotionale Annahmen und Stütze, Akzeptanz, Selbstakzeptanz..... 119
3.3.2.3 7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer
Entspannung 120
3.3.2.4 4. Förderung des emotionalen Ausdrucks und der Willenskraft.....

121
3.3.2.5 3. Hilfe bei der praktischen Lebensbewältigung..... 122
3.3.2.6 5. Förderung von rationaler Einsicht und Sinnerleben..... 123
3.3.2.7 6. Förderung von Beziehungsfähigkeit und kommunikativer Kompetenz.....
123
3.3.2.8 8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen.....
124
3.3.2.9 9. Förderung kreativer Erlebnis- und Gestaltungsmöglichkeiten.....
124
3.3.3 Auswirkungen von Achtsamkeitspraxis auf die therapeutische Beziehung 124
3.3.3.1 Unmittelbare Wahrnehmung..... 126
3.3.3.2 Vertiefte Beziehung..... 128
3.3.3.3 Verringertes Kontrollbedürfnis.....
130
3.3.3.4 Entspannter Arbeitsmodus..... 131
3.3.3.5 Angstreduktion..... 133
3.3.3.6 Abgrenzungsthematik..... 134
3.3.3.7 Modellwirkung..... 136
3.3.3.8 Verbesserte Defusion..... 137
3.3.3.9 Retreaterfahrungen..... 138
3.3.4 Einfluss auf Settingfragen..... 140
3.3.4.1 Finanzielle Unabhängigkeit..... 140
3.3.4.2 Therapiedauer..... 142
3.3.4.3 professionelle Netzwerke..... 144
3.3.5 Religiöse Aspekte..... 144
3.3.5.1 Religionsfreiheit gewährleistet..... 145
3.3.5.2 Erfahrungsbasiert..... 147
3.3.5.3 Spiritualität..... 149
3.3.6 Übungen mit KlientInnen..... 150
3.3.6.1 Atemmeditation..... 152
3.3.6.2 Bodyscan..... 153
3.3.6.3 Defusionstechniken..... 154
3.3.6.4 Meditation..... 155
3.3.6.5 Buddhistische Techniken..... 156
3.3.7 Qualitätssicherungsaspekte..... 157
3.3.7.1 verbessertes Selbstmanagement..... 158
3.3.7.2 Abgrenzungsthematik..... 159
3.3.7.3 Meditation als Basisübung..... 159
4 Diskussion..... 161
4.1 Ergebnisse..... 161
4.1.1 Positive Effekte..... 161
4.1.2 Kritische Aspekte..... 163
4.1.2.1 Spirituelle Interventionen..... 163
4.1.2.2 Interpretation von »Nicht-Anhaften«..... 165
4.1.2.3 Eigene Bedürfnisse..... 166
4.1.2.4 Interventionen noch nicht systematisiert..... 166
4.1.2.5 Abgrenzung vs. Alles ist verbunden..... 167
4.2 Buddhismus und Psychotherapie..... 168
4.2.1 Was zuerst - Meditation oder Therapie?..... 168
4.2.2 Destination »Nirwana«: *Flight cancele*..... 170
4.2.3 Divergenzen im Selbst-Konzept..... 170

4.2.4 Kulturelle Sensibilität und Würdigung..... 171
4.2.4.1 Entwicklung des Dharma..... 171
4.2.5 Positionierung der Integrativen Therapie..... 172
4.2.5.1 Aufeinander zugehen..... 172
4.2.5.2 Bewusstseinsmodelle..... 172
4.2.5.3 EMBI..... 173
4.2.6 Legitimation der TherapeutInnen im Spannungsfeld zwischen Buddhismus und säkularem therapeutischen Kontext 174
4.2.7 Reduktion auf den rationalen Aspekt ist unvollständig und kontraindiziert 175
4.3 Achtsamkeitsforschung..... 177
4.3.1 Methodik..... 177
4.3.2 Ausblick..... 178
4.4 Fazit.....
178
4.4.1 Achtsamkeitspraxis als „Spirituelle Intervention“ oder „wertvolle Grundlage“ und „Beitrag zur Qualitätssicherung“ von
Psychotherapie?..... 178
5 Verzeichnisse..... 180
5.1 Literaturverzeichnis..... 180
5.2 Abbildungsverzeichnis..... 187
6 Anhang..... 190
6.1 Profilmatrix – Zitate zu den Codes..... 190
6.2 Codesystem mit Originalzitaten..... 190
6.3 Profilmatrix – Häufigkeiten..... 190