

Achtsamkeit und Spiritualität – Buchtipps für Kursteilnehmer*innen und Interessierte

(Stand: Oktober 2021)

Achtsamkeit als religionsneutrale Praxis:

- **Huppertz, M.: *Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 99 Anleitungen für die Praxis***, Paderborn: Junfermann 2011, 2. überarbeitete Aufl. 2015, 256 Seiten, broschiert.
<http://www.junfermann.de/titel-1-1/achtsamkeitsuebungen-10070>

Ein Buch für pädagogisch und therapeutisch Tätige, die Achtsamkeitsübungen gezielt in der (Gruppen-)Arbeit einsetzen wollen. In dieser Sammlung werden 99 Achtsamkeitsübungen vorgestellt. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf sinnliche Eindrücke und Atmosphären, Körper und Bewegung, Gedanken und Gefühle, sowie auf die Beziehung zu anderen Menschen und zur Umwelt und ermutigen, die aktuelle Situation differenziert, absichtslos und akzeptierend wahrzunehmen.

- **Kabat-Zinn, J.: *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung***, München: Knauer Mens Sana 2019, 464 Seiten, TB.
<https://www.droemer-knauer.de/buch/ion-kabat-zinn-gesund-durch-meditation-9783426878378>

Jon Kabat-Zinn hat als Mediziner und Meditationslehrer in Amerika eine Stressklinik gegründet und die Stressbewältigungsmethode MBSR entwickelt. Diese gekürzte Fassung seines Standardwerks erläutert sein Verständnis von Gesundheit und Krankheit und beschreibt die Praxis der Achtsamkeit, d.h. wie man sich durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam entspannen kann.

- **Kaltwasser, V.: *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration***, Weinheim und Basel: Beltz 2008, 2. Aufl. 2013, 160 Seiten, broschiert.
https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/6424-achtsamkeit_in_der_schule.html

Die Autorin erläutert, wie Schüler*innen mit Achtsamkeitsübungen, u.a. aus dem QiGong, lernen, ihre Emotionen zu regulieren und aufmerksam zu sein, wie sich dadurch ihre Selbstwahrnehmung verfeinert und ihre Selbstkompetenz erhöht. Sie stellt ein Konzept für den Unterricht vor, das die Kraft der Stille und der Selbstbesinnung für Kinder und Jugendliche erschließt. Diese werden zu Forscher*innen in eigener Sache und lernen, wie sie selbsttätig Stress bewältigen und Anspannung lösen können.

- **Lehrhaupt, L./Meibert, P.: *Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR***, München: Kösel 2010, 8. Aufl. 2018, 160 Seiten, broschiert.
<https://www.randomhouse.de/Paperback/Stress-bewaeltigen-mit-Achtsamkeit/Linda-Lehrhaupt/Koesel/e295511.rhd>

Die Autorinnen führen in das von Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-Wochen-Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ein, in welches er Techniken aus Zen, Vipassana und Yoga integriert hat. Es handelt sich um ein wirksames Anti-Stress-Programm, das hilft, die Probleme des Alltags zu bewältigen und innerlich zu wachsen. Sie zeigen praktische Lösungen im Umgang mit Stress, schwierigen Emotionen und körperlichen Schmerzen auf und laden ein, innezuhalten und den Augenblick zu leben.

- **Santorelli, S.: *Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit***, Freiamt: Arbor 2000, 6. Aufl. 2015, 272 Seiten, broschiert.
[Zerbrochen und doch ganz | Arbor Verlag \(arbor-verlag.de\)](http://www.arbor-verlag.de/Zerbrochen_und_doch_ganz)

Saki Santorelli leitet die *Stress Reduction Clinic* der Universität von Massachusetts, wo Jon Kabat-Zinn das MBSR-Programm entwickelt hat. Er stellt in diesem Buch seine Arbeit mit den 8-wöchigen Achtsamkeitskursen im Gesundheitswesen vor und legt auf berührende Weise dar, wie auch schwerkranke Patient*innen mit den heilen und unverletzlichen Anteilen in sich in Kontakt kommen und ihrem Leben neuen Sinn geben können. Das Buch enthält zahlreiche Beispiele, Übungen und Meditationen.

- **Spannbauer, Ch. (Hrsg.)/Lehrhaupt, L.: *Die Wellen des Lebens reiten. Mit Achtsamkeit zu innerer Balance***, München: Kösel 2012, 3. Aufl. 2014, 176 Seiten, broschiert.
<http://www.randomhouse.de/Paperback/Die-Wellen-des-Lebens-reiten-Mit-Achtsamkeit-zu-innerer-Balance/Linda-Lehrhaupt/e383260.rhd>

Die Achtsamkeits- und Zen-Lehrerin beschreibt, wie man mit den jahrtausendealten Übungen der Achtsamkeit, die sich aus östlicher Meditation herleiten, lernen kann, „auf den Wellen des (modernen) Lebens zu reiten“. Das warmherzig und einladend geschriebene Buch bietet sowohl eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis, als auch konkrete Übungen und Hinweise, wie mit Schmerzen, Emotionen und Zweifeln umgegangen werden kann.

- **Löhmer, C. /Standhardt, R.: *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*** (inkl. Hör-CD mit Achtsamkeitsübungen), Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 7. Aufl. 2018, gebunden.
https://www.klett-cotta.de/buch/Ratgeber_Lebenshilfe/Timeout_statt_Burnout/26975#buch_beschreibung

Ausgehend vom „alltäglichen Wahnsinn“ unserer Zeit, entwickeln die Autoren das Konzept eines Trainings für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), basierend auf der PME und dem von J. Kabat-Zinn entwickelten Stressbewältigungsprogramms MBSR.

Das Buch eignet sich als Begleitlektüre für TAA-Teilnehmende und beinhaltet die Übungen der Achtsamkeit, Impulsfragen zur Selbstklärung und eine Übungs-CD.

- **Ott, U.: *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst***, München, O.W. Barth 2019, 208 Seiten, TB.
<https://www.droemer-knaur.de/buch/ulrich-ott-meditation-fuer-skeptiker-9783426878453>

Der Psychologe Ulrich Ott erforscht an der Uni Gießen die Wirkungen von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns. In seinem sehr lesenswerten Buch beschreibt er den Meditationsweg als Weg zum Selbst, gibt eine gründliche Einführung in das Meditieren und vermittelt den Stand der neuesten wissenschaftlichen Forschung.

Sein Anliegen ist es, die Meditationspraxis allen zu erschließen, die ein Bedürfnis nach Bewusstseinerweiterung verspüren, aber keiner religiösen Tradition angehören.

- **Weiss, H./Harrer, M./Dietz, Th.: *Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen. Übungen. Anwendung***, Stuttgart: Klett-Cotta 2010, 7. Aufl. 2015, 303 Seiten, gebunden.
http://www.klett-cotta.de/buch/Ratgeber_Lebenshilfe/Das_Achtsamkeits-Buch/5857

Lesenswertes Buch für Beraterisch oder therapeutisch tätige Menschen, die sich mit den Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeit in Beratung, Coaching oder Therapie beschäftigen wollen. Es werden Begriffe definiert, Übungen und Anwendungsformen für Therapie und Coaching erläutert und Achtsamkeit darüber hinaus als offene, nicht-wertende Haltung im Kontakt mit Klient*innen beschrieben. Im Anhang finden sich Studien zur Wirksamkeit von Achtsamkeit.

Achtsamkeit und christliche Kontemplation:

- **Jäger, W./Grimm, B.: *Der Himmel in dir. Einübung ins Körpergebet***, München: Kösel 2000, 7. Aufl. 2012, 192 Seiten, gebunden.
http://www.beatrice-grimm.de/b_literatur.html

Willigis Jäger zeigt die fundamentale Bedeutung der Körpererfahrung auf dem Weg zur Wesens- und Gotteserfahrung auf. Beatrice Grimm gibt handfeste Anleitungen zu den wichtigsten Formen des Körpergebets: Gebärden als Urgebete der Menschheit, Ritual-Tänze wie das Lob der Grünheit von Hildegard von Bingen oder der Friedenstanz des Franziskus, Labyrinthgang etc. Ein wunderbares Übungsbuch mit zahlreichen illustrierten Übungen, Erläuterungen, Fotos, Zitaten und Erfahrungsberichten.

- **Jalics, F.: *Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet***, Würzburg: Echter 1994, 17. Aufl. 2018, 400 Seiten, TB.
<https://www.amazon.de/Kontemplative-Exerzitien-Franz-Jalics/dp/3429015766>

Für alle, die sich für den christlichen Achtsamkeitsweg, die Kontemplation, interessieren: Der Jesuit Franz Jalics lebt seit den 80er Jahren in einem früher von ihm geführten Exerzitienhaus in Oberfranken. Im Buch erläutert er seinen spirituellen Weg, geprägt durch Verschleppung durch argentinische Todesschwadronen und eine jahrzehntelange kontemplative Praxis. Er beschreibt den Übungsweg der Kontemplation und veröffentlicht viele Gespräche mit Menschen, die er dabei begleitet hat.

- **Massa, W.: *Wolke des Nichtwissens. Der Klassiker der Kontemplation***, Freiburg: Herder 2016, 240 Seiten, TB.
<https://www.herder.de/religion-theologie-shop/wolke-des-nichtwissens-kartonierte-ausgabe/c-25/p-6941>

Die „Wolke des Nichtwissens“ ist eine präzise und lebensnahe Anleitung für alle, die einen kontemplativen Zugang zum Christentum suchen. Der berühmte Text eines unbekanntem Verfassers gilt heute als echtes Standardwerk. Verfasst im 14. Jahrhundert von einem christlichen Meister ist hier ein Weg beschrieben, der zur Wiedervereinigung des Menschen mit seinem göttlichen Urgrund führt. Mit einer spirituellen Hinführung von Willigis Jäger.

Achtsamkeit und Buddhismus:

- **Gunaratana, B. H.: *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation***, Heidelberg: Kristkeitz 1996, 188 Seiten, gebunden.
<https://www.kristkeitz.de/index2.htm>

Der Autor, buddhistischer Mönch, gibt eine Einführung in die Vipassana-Meditation, wie sie im süd- und südostasiatischen Buddhismus gelehrt wird. Sie entstammt der buddhistischen Theravada-Tradition und kann auch als Einsichtsmeditation übersetzt werden. Ziel ist die Erforschung der Wirklichkeit mit Klarheit und Präsenz, die Reinigung und Transformation des Alltagslebens und die Kultivierung von Achtsamkeit und Bewusstheit.

- **Kornfield, J.: *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie***, München: Arkana 2008, 6. Aufl., 576 Seiten, gebunden.
<http://www.randomhouse.de/Buch/Das-weise-Herz-Die-universellen-Prinzipien-buddhistischer-Psychologie/Jack-Kornfield/e266119.rhd>

Wer sich mit den buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit beschäftigen will, sollte das grundlegende Buch des amerikanischen Psychologen und Meditationslehrers Jack Kornfield lesen. Er beschreibt darin seine Vision des Buddhismus auf Grundlage eines positiven Menschenbildes, versteht den Buddhismus als großartiges psychologisches Konzept statt als

ausgrenzende Religion und verbindet die buddhistische Lebensweise und Philosophie anschaulich mit unserem westlichen Denken.

Achtsamkeit und integrale Spiritualität:

- **Jäger, W.: *Westöstliche Weisheit. Visionen einer integralen Spiritualität***, Bielefeld: Theseus 2007, 128 Seiten, gebunden.

<https://www.amazon.de/West%C3%B6stliche-Weisheit-Visionen-integralen-Spiritualit%C3%A4t/dp/3896203126>

Willigis Jäger beschreibt die Dimensionen einer modernen Spiritualität des 21. Jahrhunderts. Sie wird die herkömmlichen, personalen Gottesbilder neu deuten und zu einem erweiterten Verständnis führen. Ihr Nährboden sind die mystischen Traditionen der großen Religionen. Sie haben Übungswege entwickelt, die erfahrbar werden lassen, dass wir von Gott nicht getrennt sind, sondern er in uns als Mensch lebt und wir von daher immer in einer grenzenlosen, zeitlosen Dimension zu Hause sind.

- **Jäger, W./Grimm, B. (Hrsg.): *Die Flöte des Unendlichen. Mystische Rezitationstexte aus Ost und West***, Holzkirchen: Wege der Mystik 2009, 6. Aufl. 2016, 140 Seiten, TB.

http://www.beatrice-grimm.de/b_wegederMystik.html

Woher komme ich? – Wer bin ich? - Warum bin ich da? – Wohin gehe ich? Alle Religionen tragen die entscheidenden Antworten auf diese existenziellen Fragen des Lebens in sich. Hinter unserer rationalen Erkenntnis liegt eine Ebene der inneren Erfahrung. Dort finden sich die wirklichen Antworten für eine tiefere Sinndeutung unseres Lebens. Diese schöne Sammlung von Gedichten und Texten spiegelt die Erfahrung weiser Männer und Frauen unterschiedlicher Traditionen und Epochen wider.

Achtsamkeit und Seelsorge:

- **Müllner, S.: „Nimm dich selber wahr ...“ – *Seelsorge und Achtsamkeit***, in: Schrage, B./Bromkamp, P. (Hrsg.): *Altenheimseelsorge à la carte!*. Die Bewohner*innen haben die Wahl, Sankt Ottilien: EOS 2020, 1. Aufl., 183 Seiten, broschiert, S.97-109.

<https://eos-verlag.de/altenheimseelsorge-a-la-carte>

In dem Artikel geht es um ein modernes Verständnis von Seelsorge, das bei dem/der Seelsorger*in selbst beginnt und Selbstfürsorge und Achtsamkeit einschließt. Schon in der christlichen Mystik waren diese beiden Aspekte von Bedeutung, so bei Meister Eckhart oder Bernhard von Clairvaux. Es wird das Konzept „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ als ein Konzept für die Altenheimseelsorge vorgestellt und mit einigen Beispielen und Übungen belegt.

Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl:

- **Brach, T.: *Mit dem Herzen eines Buddha. Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude***, München: Droemer Knaur 2013 (vollständige Neuausgabe der Ausgabe 2003 von T. Brach und der deutschsprachigen Ausgabe 2005), 384 Seiten, gebunden.

[Mit dem Herzen eines Buddha - Tara Brach | Droemer Knaur \(droemer-knaur.de\)](http://www.droemer-knaur.de/Mit-dem-Herzen-eines-Buddha-Tara-Brach)

Die buddhistische Lehrerin und Psychologin Tara Brach zeigt in ihrem warmherzigen Buch anhand von eigenen Erfahrungen, Geschichten, Meditations- und Körperübungen, wie wir zu einem positiven Verhältnis zu uns selbst finden können. Sie lädt ein, uns mit unseren Schmerzen, Ängsten und Sorgen selbst zu umarmen, den Pfad der radikalen Akzeptanz und des Mitgefühls zu gehen und unsere innere Buddha-Natur zu erwecken.

- **Chödrön, P.: *Geh an die Orte, die du fürchtest***, Freiamt: Arbor 2002, 6. Aufl. 2017, 190 Seiten, TB.
<https://www.arbor-verlag.de/b%C3%BCcher/meditation-buddhismus-fuer-den-westen/geh-die-orte-die-du-fuerchtest>

Unsere Lebensumstände können uns hart, ängstlich und abweisend machen, oder sie lehren uns, sanfter, mitfühlender und freundlicher zu werden. Die erfahrene buddhistische Meditationsmeisterin macht deutlich, wie wir unsere Ängste nutzen können, um in schweren Zeiten furchtlos und authentisch leben zu können und erläutert dazu erprobte Übungen aus dem buddhistischen Geistetraining. "Nicht flüchten, sondern anschauen" ist das Motto dieses praktischen Krisenmanagements für Körper, Geist und Seele.

- **Chödrön, P.: *Tonglen. Der tibetische Weg mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen***, Freiamt: Arbor 2001, 1. Aufl. 2016 (unveränderte Neuauflage der 4. Aufl. 2011), 190 Seiten, TB.
<https://www.arbor-verlag.de/b%C3%BCcher/meditation-buddhismus-fuer-den-westen/tonglen>

Tonglen ist eine Meditationspraxis, die Schritt für Schritt das Herz öffnet und Liebe und Mitgefühl in die Mitte des Gewahrseins stellt. Sie kann angewandt werden bei kleinen Irritationen, bei Unannehmlichkeiten des Alltags, bei Problemen in Familie und Partnerschaft, bei Schmerz, Sucht und Krankheit bis hin zur Begleitung Sterbender und der Übung für Verstorbene. Das Mitgefühl und die Freundlichkeit, die man in diesen Übungen für andere entwickelt, wirken zugleich auf eine*n selbst zurück.

- **Van den Brink, E./Koster, F.: *Mitfühlend leben. Mit Selbstmitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken***, München: Kösel 2013, 3. Aufl. 2018, 256 Seiten, TB.
<https://www.randomhouse.de/Paperback/Mitfuehlend-leben/Erik-van-den-Brink/Koesel/e421849.rhd>

Nach neuesten Studien ist Mitgefühl ein wichtiger Faktor für die seelische Gesundheit. In diesem Praxisbuch stellen die Autoren das von Ihnen entwickelte Trainingsprogramm MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) detailliert vor. Mit speziellen Übungen kann man lernen, seinen angeborenen Instinkt für Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber weiter zu entwickeln und zu stärken. Die Übungen eignen sich für die therapeutische Arbeit und für alle, die ihre Achtsamkeitsübungen mit (Selbst-)Mitgefühl stärken wollen.

- **Reddemann, L./Wetzel, S.: *Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen***, Freiburg: Kreuz 2011, 1. Aufl. 2018, 200 Seiten, TB.
<https://www.herder.de/lesen-hoeren-schenken-shop/der-weg-entsteht-unter-deinen-fuessen-kartonierte-ausgabe/c-39/p-13532/>

In ihrem gemeinsamen Buch versuchen die Psychoanalytikerin und Traumatherapeutin Luise Reddemann und die Publizistin und Buddhistin Sylvia Wetzel aufzuzeigen, wie persönliche Kraftquellen entdeckt werden und den Lebensweg befruchten können. Es geht um Sehnsüchte und Ängste, Verantwortung und Vertrauen, Individualität und Verbundenheit, Achtsamkeit und Freundschaft mit sich und anderen, um das Setzen und Achten von Grenzen, um Geschlechteridentität und um das Älterwerden ...