

Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart

Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst

von

Dr. phil. Michael Huppertz

1. Auflage

[Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart – Huppertz](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2009

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 727 6

Leseprobe

Die meisten Menschen, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen, werden sagen, dass sie ihnen nicht in den Schoß fällt. Achtsamkeit ist ein Bemühen, das mehr oder weniger gut, oft und lange gelingt. Dieses Bemühen kann spielerisch, leicht, freundlich und humorvoll sein, aber es braucht "Bewusstheit". Dies unterscheidet Achtsamkeit z.B. von Trance und Achtsamkeitsübungen von Entspannungsübungen wie dem Autogenen Training, bei denen die Bewusstseinshelligkeit ohne weiteres eingeschränkt sein kann. Eine klare Definition von "Bewusstsein" ist schwierig und Gegenstand komplexer Diskussionen. Für unsere Zwecke genügt der Minimalkonsens, dass "Bewusstheit" eine Qualität des Handelns, Wahrnehmens, Verhaltens beschreibt. Sie besteht darin, dass wir diese Prozesse oder etwas an diesen Prozessen (z.B. die Zielorientierung des Handelns) uns selbst in irgendeiner Weise zuschreiben. Etwas von diesen Prozessen ist für uns spürbar, erinnerbar und unter Umständen beeinflussbar. Außerdem beinhaltet Bewusstheit Wachheit. Beides ist graduell, wir können mehr oder weniger bewusst und wach sein. In Bezug auf die Achtsamkeit bedeutet dies auch, dass wir uns in jedem Moment für oder gegen Achtsamkeit entscheiden können, dass wir also stets die Verantwortung für diese Haltung übernehmen können.