



Ursula Baatz

Achtsamkeit: Der Boom

Hintergründe, Perspektiven, Praktiken

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2023 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
V&R unipress und Wageningen Academic.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Paul Klee, Sonnenuntergang, 1930/agk-images

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-45920-2

Inhalt

1 Einführung	7
1.1 Atemlose Arbeitswelt	7
1.2 Ein kurzer Überblick	10
2 Achtsamkeiten	15
2.1 Ellen Langer	15
2.2 Achtsamkeitspraktiken	17
2.3 Drei Beispiele für Achtsamkeitsübungen	19
2.3.1 Retreat nach S. N. Goenka	19
2.3.2 Retreat in Plum Village nach Thich Nhat Hanh	20
2.3.3 MBSR: Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn	22
2.4 Achtsamkeit: eine kulturelle Praxis	24
2.4.1 Globale Kontexte	25
2.4.2 Kurzer historischer Überblick	26
3 Aufmerksamkeit und die Konstruktion der modernen Arbeitswelt	31
3.1 Die Erforschung der Wahrnehmung	31
3.1.1 Leistungssteigerung und das Problem der Ermüdung ...	37
3.1.2 Zerstreuung fordert Aufmerksamkeit	39
3.1.3 Entspannung: Heilmittel zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit	41
3.2 Krieg, Stress und Burn-out	45
4 Achtsamkeit in der Industriegesellschaft	51
4.1 Modernisierter Buddhismus: Naturwissenschaft und Ewige Wahrheit	52
4.2 Pursuit of Happiness: Die Entdeckung der Achtsamkeit ...	57
5 Tradition(en) der Achtsamkeit	63
5.1 Was übersetzen Übersetzungen?	63
5.2 Achtsamkeit vorbuddhistisch	65
5.3 Pali-Kanon	67
5.3.1 Satipaṭṭhāna Sutta	68
5.3.2 Ānāpānasati Sutta	70

5.3.3	Metta Sutta	71
5.3.4	Nirwana: Erwachen und Befreiung	72
5.4	Anfängergeist: Nichtdualistische Achtsamkeit im Mahayana	73
6	Kolonialismus in Südostasien	81
6.1	Ledi Sayadaw (1846–1923)	82
6.2	U Bha Khin (1899–1971) und S. N. Goenka (1924–2013)	85
6.3	Die »neue burmesische Methode«	88
6.4	Weitere Verbreitung der Vipassana-Bewegung	91
6.5	Engagierter Buddhismus: Thich Nhat Hanh	93
7	Achtsamkeitsbilder im Wandel	101
7.1	Traditionelle Gleichnisse und Metaphern	101
7.2	Der Einfluss von Technik und Wahrnehmungspsychologie	104
7.3	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR): Von Metaphern zu Definitionen	108
7.4	Exkurs: Achtsamkeit für das Militär	113
8	Achtsamkeitspraktiken	117
8.1	Biotope der Achtsamkeit	117
8.2	Achtsamkeitsbasierte Methoden	122
8.2.1	Segmentierte Achtsamkeit: Eine offene Liste	123
8.2.2	Achtsamkeit und therapeutische Interventionen	130
8.3	Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Achtsamkeit	132
8.3.1	Forschungen zu MBSR und MBCT	133
8.3.2	Verschiedene Übungen bewirken Verschiedenes	137
8.4	Wie aussagekräftig sind die Forschungsergebnisse?	139
9	Interkulturelle Differenzen: Sati oder Mindfulness?	145
9.1	Zeit	146
9.2	Emotionen	148
9.3	Power: Energie und Stärke	150
9.4	Ethik	152
9.5	Selbst	154
10	Zusammenfassung und Ausblick	155
	Dank	158
	Literatur	159

1 Einführung

1.1 Atemlose Arbeitswelt

Es war vor Jahren in Thailand. Auf der Fähre zur Insel Koh Chang hatte ich ein nettes junges Paar kennengelernt, sie Französin, er Thai, zwei nette Hippies. Gemeinsam machten wir uns auf die Suche nach einer passenden Unterkunft. Die Insel war weitgehend autofrei, wir mussten uns also zu Fuß auf den Weg machen. Vom Rucksack beschwert, blieb ich zunehmend zurück. Der junge Thai bot an, mein Gepäck zu tragen, was ich gern annahm. Nach einer Weile fanden wir einen netten Ort am Strand. Er stellte meinen Rucksack ab, und ich dachte, dass er sofort beginnen würde, wegen der Unterkünfte zu verhandeln. Doch stattdessen legte er sich eine ganze Weile auf eine Bank in die Sonne, um sich von der Anstrengung zu erholen. Ich merkte, wie ich unruhig wurde – wie konnte er bloß jetzt eine Pause machen? Und so lang?

Der Bungalow, den er für mich organisierte, lag direkt am Meer. Ich konnte vor der Tür sitzen und den Wellen des Golfs von Thailand zusehen, die kamen und gingen, eine Welle lief den Strand hoch, verebbte, dann kam die nächste, sie überschnitten einander in komplexen Mustern, und aus dem Wechsel von Mehr und Weniger, Überschäumendem und Verschwindendem, Kommen und Gehen und den Pausen dazwischen ergab sich ein Rhythmus.

Sich entspannen und wieder anspannen, im Rhythmus, den der Körper vorgibt. Statt loszurennen mit verspanntem Rücken, hatte der junge Mann zunächst pausiert, durchgeatmet, die Spannung losgelassen und sich gesammelt, bevor er zur nächsten Aktivität überging. Ich dagegen machte kaum je Pausen und bemühte mich, so rasch wie möglich von einer Aktivität zur nächsten überzugehen. Pausen machen verboten.

Meine Freundin Anna erzählte mir, dass sie als Studentin einen Sommer lang in einer Schokoladenfabrik am Fließband stand. Sie musste die silbrig und goldgelb verpackten Schokoladenkugeln in Schachteln einordnen. Das Fließband war so eingestellt, dass es bei hoher Konzentration gerade gelang, die Schachtel fertig zu befüllen, bevor die nächste kam. Niemand konnte daher eine Pause machen, nicht mal, um auf die Toilette zu gehen, denn dazu hätte das Fließband abgestellt werden müssen. Und das ging natürlich nicht. Anna war heilfroh, nach diesem Sommerjob zu ihrem Studium zurückzukehren, wo sie ihre Zeit selbst einteilen konnte.

Das Fließband in der Schokoladenfabrik hat eine lange Ahnenreihe. Getaktete Arbeit wurde erstmals um 1900 eingeführt und seither perfektioniert. Zunächst wurden die notwendigen Arbeitsschritte in kleine Einheiten zerlegt und in ein Zeitraster gebracht, an das sich die Arbeitenden anpassen mussten, wodurch sich auch die Arbeitsleistung genau kontrollieren ließ. Durch die Digitalisierung veränderte sich dies nochmal. Die Leistung – der »Output« – kann nun auch ohne Fließband getaktet und kontrolliert werden, etwa von Lagerarbeitern bei Amazon oder bei dem britischen Lebensmittel-discounter Tesco durch elektronische Tags. Auch die Anwesenheit am Schreibtisch lässt sich kontrollieren – nicht nur im Büro, auch im Home-Office.

Allerdings lassen sich viele Berufe, vor allem im Sozialbereich, nicht so einfach takten. Doch auch bei diesen gibt es seit etwa zwei Jahrzehnten strikte Zeitvorgaben: wie lang es dauern darf, eine Patientin zu waschen, zu füttern, wenn sie nicht mehr selbst essen kann, sie umzubetten etc.

Nora ist Krankenschwester in einem großen Krankenhaus. Ihr Dienst ist unregelmäßig. Sie liebt ihren Beruf, die Arbeit mit den Patienten, doch ist seit einigen Jahren eine umfassende Dokumentation ihrer Tätigkeit vorgeschrieben, die sehr viel Zeit verschlingt. Zudem wurde das Personal verringert, weswegen Nora nun mehr Patienten als zuvor betreuen muss. Eine Bekannte hat ihr geraten, einen Achtsamkeitskurs zu besuchen, um mit dem Stress besser umgehen zu können. In diesem Acht-Wochen-Kurs hat sie gelernt, sich etwas von der Hektik ihres

Berufs zu distanzieren, auch wenn der alltägliche Druck im Krankenhaus manchmal sehr heftig ist, die Dokumentationen viel Zeit in Anspruch nehmen und oft während der Pausen erledigt werden müssen.

In der getakteten Arbeitswelt sind Pausen von außen vorgegeben. Die biologischen Notwendigkeiten müssen sich in diesen Takt einfügen oder ausgeblendet werden. Könnte man den Arbeitsrhythmus selbst bestimmen, wäre alles viel besser – so dachten viele vor zwanzig oder dreißig Jahren. Das Management nahm sich diese Vorschläge aus den 1970er und 1980er Jahren zu Herzen und gestaltete Arbeitsplätze anders – mit mehr Selbstständigkeit bei der Arbeitsgestaltung und mit größerer Flexibilität. Auch eine flexible Arbeitssituation kann Stress bereiten. Längere Arbeitspausen plus darauffolgende Intensivbeanspruchung – als »Flexibilität« bezeichnet – können das gesamte übrige Leben durcheinanderbringen.

Thomas hatte schon während des Studiums mehrere unbezahlte Praktika bei Firmen absolviert. Nach Abschluss des Betriebswirtschaftsstudiums bekam er rasch eine Stelle, musste sich aber damit abfinden, dass diese befristet war. Danach war er eine Weile ohne festen Job. Es war Sommer, und viele seiner Freundinnen und Freunde beneideten ihn um die freie Zeit, die er im Schwimmbad verbringen konnte. Dann fand er einen weiteren temporären Job, der ihm Spaß machte, aber sehr fordernd war. Schließlich machte er sich als Berater selbstständig und war darin auch erfolgreich. Jedoch hatte er nach mehreren Jahren ein Burn-out, das ihn in eine Burn-out-Klinik brachte. Sein Umfeld war verwundert, hatte es Thomas doch immer gut gelaunt und mit einem sehr lockeren Zeitkorsett erlebt. Manche waren sogar etwas neidisch gewesen, wenn sie nach einem Fest frühmorgens wieder zur Arbeit mussten und Thomas, der sich die Zeit selbst einteilen konnte, ausschloß. In seinem Berufsleben hatte Thomas oft freie Zeit – doch war sie nicht selbst bestimmt. Auch war er beständig bemüht, sich neue Arbeitsfelder zu erarbeiten, an seiner persönlichen Haltung gegenüber Klienten zu feilen und sich selbst zu optimieren. Die Zeit, die er im Schwimmbad verbrachte, war nur aus der Sicht jener entspannt, die in geregelte Arbeitsprozesse eingespannt waren. Thomas' Gedanken jedoch kreisten trotz Sonne und Wasser um Arbeit – ob er eine neue Stelle finden

würde, wie lange er diese behalten könnte, ob er gut genug in seiner neuen Position sein würde, die gestellten Aufgaben zur Zufriedenheit der Kundinnen¹ erfüllen könnte usw. Die aufpoppenden Nachrichten auf dem Mobiltelefon und in den sozialen Medien, bei denen sich Arbeit und Privatleben mischten, beanspruchten seine Aufmerksamkeit und ließen ihn nicht zur Ruhe kommen. Bei seinem Aufenthalt in der Klinik lernte Thomas Übungen, die ihm helfen sollten, achtsamer mit seiner Aufmerksamkeit und seiner Lebenszeit umzugehen, auch nach dem Aufenthalt in der Burn-out-Klinik bei der Rückkehr in die Arbeitswelt.

1.2 Ein kurzer Überblick

Viele Arbeits- und Lebensprobleme, die Menschen wie Anna, Nora und Thomas bewegen und gelegentlich zur Verzweiflung treiben, sind »stressig« – eine Abfolge von kleinsten, kleinen und größeren Katastrophen, die alle zusammen das Leben schwierig machen. »Full Catastrophe Living« heißt das Buch von Jon Kabat-Zinn, das 1990 erstmals erschien und das Achtsamkeit – eine Praxis aus dem Buddhismus – als Heilmittel gegen Stress propagierte. In den folgenden Jahrzehnten wurde Achtsamkeit zu einer Art Zauberwort für Hilfe in allen Lebenslagen – und gleichzeitig ein Industriezweig, dessen Umsätze in Milliardenhöhe liegen. 2020 nutzten etwa mehr als 60 Millionen Menschen in 190 Ländern die Achtsamkeits-App »Headspace«², und große Unternehmen wie Google oder auch Bosch bieten Achtsamkeitskurse zur Prophylaxe gegen Stress und Burn-out an.

Der Beginn des Achtsamkeitsbooms fällt in die 2000er Jahre: Aufstieg und Fall der Dotcom-Ökonomie, Terroranschläge in New York, Madrid und Mumbai, Kriege im Irak und Afghanistan, der Aufstieg Chinas zur wirtschaftlichen Großmacht, Immobilienblase, Bankenkrach und internationale Finanzkrisen, die Macht sozialer Netzwerke und international zunehmende soziale Ungleichheiten – Tendenzen, die sich in den Zehnerjahren des 21. Jahrhunderts fortsetzen. Seit

-
- 1 Es werden mal im freien Wechsel weibliche und männliche Formen verwendet, mal beide Formen genannt.
 - 2 <https://jacobin.de/artikel/mindfulness-achtsamkeit-meditation-apps-headspace-netflix/> (Zugriff am 05.11.2021).

den Nullerjahren des 21. Jahrhunderts ist auch ein durch quantitative Studien belegter deutlicher Anstieg von Stress und Burn-out zu verzeichnen und ebenso eine verstärkte gesellschaftliche Diskussion darüber (Neckel u. Wagner, 2013). Dass Stress und Burn-out mit der Situation am Arbeitsplatz zu tun haben, wird 2019 durch die Aufnahme von Burn-out in der ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) festgeschrieben, der international gültigen Klassifikation von Krankheiten, an der sich Ärzte und Krankenhäuser weltweit für die Diagnosestellung orientieren.

Der Boom von Achtsamkeit in den Industriestaaten des Nordens ist nicht zu trennen von sozialen und ökonomischen Veränderungen und der Geschichte der Arbeitswelt. Den globalen Süden als Zulieferer für die »imperiale Lebensweise« (Brand u. Wissler, 2017) des Nordens betreffen die Veränderungen in anderer Form und unter anderen Voraussetzungen. Interessentinnen und Interessenten für Achtsamkeitspraktiken finden sich hier am ehesten in der Mittelschicht (McMahan, 2012).

Auch wenn die physiologischen Mechanismen von Stress und Stressbewältigung bei Menschen jeder Herkunft ziemlich dieselben sind – die Lebensbedingungen, die Stress auslösen, sind es nicht. Stress betrifft Arbeitslose oder CEOs im globalen Norden genauso wie Geflüchtete aus dem globalen Süden, die es in eines der europäischen Auffanglager geschafft haben. Eine Frau, die in einem der riesigen Flüchtlingscamps in der Türkei, Jordanien oder im subsaharischen Afrika lebt (dort befinden sich laut UNHCR³ 26 Prozent der Flüchtlinge weltweit) oder auch in einem der Slums in lateinamerikanischen, asiatischen oder afrikanischen Millionenstädten, ist in einer grundlegend anderen Situation als eine Frau in einer Klein- oder Großstadt der Industriestaaten der nördlichen Halbkugel. Dass sich der Blick dieses Buches auf die Situation des globalen Nordens richtet, liegt auch daran, dass seit Beginn der Industrialisierung vor allem die Perspektiven und Entscheidungen der nördlichen Hemisphäre die Entwicklung des Planeten insgesamt bestimmt haben.

3 Hoher Flüchtlingskommissar der Vereinten Nationen; Amt der Vereinten Nationen (UN), das mit dem Schutz von Flüchtlingen und Staatenlosen beauftragt ist.

In den von mir begleiteten Achtsamkeitskursen war es berührend, immer wieder zu erleben, dass eigentlich einfache Übungen Menschen in schwierigen Lebenssituationen helfen konnten. Doch merkte ich auch, dass es für viele schwierig war, Achtsamkeit von der im Berufsleben geforderten Aufmerksamkeit oder von Selbstbeobachtung zu unterscheiden. Wieso wurde aus einer buddhistischen Praxis, kontextlos in die neoliberale Industriegesellschaft verpflanzt, eine global verbreitete kulturelle Praxis? Zudem bedeutete »Achtsamkeit« je nach Kontexten und Motivationen Unterschiedliches. Aus der Suche nach Antworten ist dieses Buch entstanden.

In einem ersten Schritt werden die verschiedenen Praktiken und Bestimmungen von Achtsamkeit einführend erkundet (Kapitel 2). Die Bedingungen, unter denen eine spezifische religiöse Praxis (»Achtsamkeit«) aus dem Buddhismus globales Interesse wecken konnte, werden in den nächsten beiden Kapiteln skizziert, die sich mit Entwicklungen des 19. und frühen 20. Jahrhunderts befassen. Die Herausbildung der modernen, an Leistung orientierten Arbeitswelt beruhte wesentlich auf der Untersuchung und Instrumentalisierung von Aufmerksamkeit zur Steigerung der Leistung. Diese Untersuchungen bildeten die Brücke zu Achtsamkeitspraktiken. »Entspannung« (aber auch »Zerstreuung«) zum Zweck späterer Leistungssteigerung ersetzte ältere Konzepte wie »Muße« und »Erholung« (Kapitel 3). Unter den Vorzeichen des Kolonialregimes hatten Buddhisten in Sri Lanka und Japan als Teil des antikolonialen Kampfes eine Modernisierung des Buddhismus eingeleitet, was die Rezeption des Buddhismus – und vor allem der Achtsamkeitspraxis – in den USA und Europa ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts möglich machte (Kapitel 4). Die Quellen der Achtsamkeitspraxis von heute sind im frühen Buddhismus und der weiteren Entwicklung in Theravada und Mahayana (Kapitel 5) zu finden. Durch die Wiederentdeckung der Achtsamkeitspraxis auch für Laien in Burma, damals Teil des britischen Kolonialreichs, kann sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine erneuerte buddhistische Achtsamkeitspraxis entwickeln (Kapitel 6). Die traditionellen Metaphern für Achtsamkeit treten in den Hintergrund und unter dem Einfluss der modernen Naturwissenschaften entstehen neue Metaphern, die für die klinische Erforschung und Evaluierung durch Definitionen ersetzt wer-

den. Dies verändert das Verständnis von Achtsamkeit weitgehend (Kapitel 7). Achtsamkeitsübungen werden in unterschiedlichsten Segmenten der Gesellschaft aus diversen Motivationen heraus und für verschiedenste Ziele eingesetzt, unterstützt von (nicht nur, aber auch neuro-)wissenschaftlicher Forschung (Kapitel 8). Doch unterscheiden sich Welt- und Selbstbilder von Achtsamkeitsübenden in traditionell buddhistischen Ländern von denen in Industriestaaten beträchtlich (Kapitel 9). Für die buddhistische Tradition geht es bei Achtsamkeitspraktiken um Selbstkultivierung im erkenntnismäßigen und ethischen Sinn, mit der Perspektive des Endes von Gier, Hass und (egozentrischer) Verblendung, buddhistisch gesprochen um »Erwachen«. Für zeitgenössische Formen der Achtsamkeitspraxis geht es vielfach um ein breites Spektrum von Selbsthilfe bei Stress und Burn-out sowie um Selbstoptimierung für bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, aber auch um »Loslassen« von Fixierungen unterschiedlichster Art und ein gelingendes Leben.

Anmerkung: Buddhistische Termini werden meistens in ihrer Pali- und Sanskrit-Schreibweise angeführt. Auf Transliteration wird verzichtet, wenn es sich um Eigennamen oder eingedeutschte Worte, wie zum Beispiel »Nirwana«, handelt.

2 Achtsamkeiten

»Achtsamkeit« ist kein eindeutiger Begriff, obwohl oder besser: weil Psychologinnen, buddhistische Mönche, Lehrer, Bürochefinnen, Offiziere und viele andere »Achtsamkeit« bedeutungsvoll finden. Doch war das Wort zunächst als Terminus technicus für eine bestimmte buddhistische Meditationspraxis ein Insider-Vokabel und bis in die 1970er Jahre selbst in buddhistischen Zirkeln meist nur den wenigen bekannt, die sich intensiver mit Meditationspraktiken befassten. Mit Thich Nhat Hanhs Buch »The Miracle of Mindfulness«, erschienen erstmals 1976, seither immer wieder neu aufgelegt und in viele Sprachen, darunter auch ins Spanische, Chinesische und auf Hindi übersetzt, wird »achtsam« bzw. »mindful« einem breiten Publikum bekannt.⁴

2.1 Ellen Langer

Eine der Ersten, die sich bereits Ende der 1970er Jahre außerhalb kleiner buddhistischer Zirkel mit dem Thema Achtsamkeit befasste, war die Soziologin Ellen Langer, die »mother of mindfulness«⁵, wie sie genannt wird. Ihr Interesse galt dem Zusammenhang von Geist bzw. Bewusstsein und Körper. In ihrem berühmtesten, wenngleich nicht unumstrittenen Experiment »Counterclockwise« aus dem Jahr 1979 (Alexander u. Langer, 1990) versetzte sie eine Gruppe achtzigjähriger Männer an einem abgeschiedenen Ort eine Woche lang in die Welt ihrer Jugend – mit Filmen, Musik, der Einrichtung des Hauses usw. Das Ergebnis war überraschend: Bei den nachfolgenden kognitiven und körperlichen Tests zeigten sich deutliche Verbesserungen, und

4 Zu Thich Nhat Hanh (1926–2022) siehe Kapitel 6.5.

5 So auf der inzwischen inaktiven Website Dr. John Grohol's PsychCentral.

einer der Männer, der bisher am Stock gegangen war, konnte wieder ohne Stock gehen (Feinberg, 2010).

Für eine andere Studie, die Langer gegen Ende der 1970er Jahre zusammen mit Kollegen vom Graduate Center der City University of New York durchführte, fragten die Autoren der Studie Menschen, die sich vor einem Kopiergerät angestellt hatten, ob sie sich vordrängen dürften. Ihre Begründungen waren beliebig und zum Teil sinnlos, zum Beispiel: »Darf ich das Kopiergerät benutzen, weil ich in Eile bin?« oder »Darf ich das Kopiergerät benutzen, weil ich Kopien machen will?« Das Ergebnis: Die Probanden, also die Wartenden vor dem Kopiergerät, waren eher bereit, jemanden vorzulassen, wenn die Person einen Grund angab – ob der Grund vernünftig oder eher lächerlich war, spielte keine Rolle. Langers Schlussfolgerung: Die Leute reagierten mehr auf den vertrauten Rahmen einer Anfrage als auf den eigentlichen Inhalt. Sie reagierten achtlos oder, genauer gesagt, im Autopilot-Modus, automatisch. Doch gab es natürlich Grenzen auch für den Autopilot-Modus, wenn die Begründung zu absurd war (»weil ein Elefant hinter mir her ist«).

Wer unachtsam ist, verlässt sich zu sehr auf »categories and distinctions made in the past, [...] automatic behaviour and acting from a single perspective« (Langer, 1989/2015, S. 11 f.). Wiederholungen, voreilige kognitive Festlegungen, Annahme von beschränkten Ressourcen, die Vorstellung einer linearen Zeit und Ergebnisorientierung (S. 42 f.) gehören zu den Fallen der Unachtsamkeit. Schlüsselqualitäten eines achtsamen Zustands sind Offenheit für die Situation, Kontext- und Prozessorientierung, »creation of new categories«, »openness to new information«, »awareness to more than one perspective« (S. 65).

Für Ellen Langer bedeutet Achtsamkeit vorrangig eine sozial-kognitive Kompetenz, deren Gegenteil der Modus Autopilot ist. Dieser ursprünglich aus der Schifffahrt und Aviation stammende Begriff taucht mittlerweile nicht nur bei Langer, sondern auch in vielen anderen Veröffentlichungen zu Achtsamkeit auf. Aus technischer Sicht bedeutet Autopilot: reagieren auf Veränderungen einer Situation auf Basis eines schon vorgegebenen Programms. Menschen handeln »im Autopilot«, wenn sie gewohnte Verhaltensweisen weiterverfolgen, auch wenn diese der Situation nicht angemessen sind. Dahinter kön-

nen sich verschiedene psychische Konstellationen verbergen, Traumata etwa, aber auch ganz einfach mangelnde Präsenz, mangelnde Achtsamkeit.

2.2 Achtsamkeitspraktiken

Die meisten heute kursierenden Auffassungen von Achtsamkeit beziehen sich auf MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. In den 1980er Jahren führte der studierte Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School mit Schmerzpatienten Achtsamkeitsübungen durch und entwickelte daraus ein Curriculum, das er 1990 in dem Buch »Full Catastrophe Living. How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation« veröffentlichte. MBSR ist ein Hybrid aus Neuropsychologie und buddhistischer Meditation, wobei jedoch die buddhistische Perspektive in den Hintergrund tritt. Achtsamkeit ist nach Kabat-Zinn »the awareness that emerges through paying attention on purpose in the present moment and non-judgmentally for the unfolding of experience« (Kabat-Zinn, 2003, S. 145).

Die neurowissenschaftliche Forschung interessiert sich seit etwa zwanzig Jahren für Meditation (Ott, 2010) und im Besonderen für »Achtsamkeit«, doch bleibt der Begriff vieldeutig. Achtsamkeit im Forschungskontext kann bedeuten: psychischer Prozess, Ergebnis eines Übungsprozesses oder Ensemble bestimmter Methoden (Goleman u. Davidson, 2017). Die Unbestimmtheit nimmt zu, sobald nach der Motivation für Achtsamkeitsübungen gefragt wird. Achtsamkeit kann zum Beispiel aus einer buddhistischen oder spirituellen Motivation geübt werden, als Unterstützung oder Methode in der Psychotherapie oder als *Tool*, das nützlich für Management, Pädagogik oder Militär ist, usw. Mit anderen Worten, Achtsamkeit scheint eine Art Chamäleon zu sein, anpassbar an unterschiedlichste Kontexte und von unterschiedlichsten Personen nutzbar.

Manche – wie etwa Jon Kabat-Zinn – hoffen, dass Achtsamkeit »uns selbst und die Welt heilen« kann (Kabat-Zinn, 2005) und zu einer sozialen Bewegung führt, die gesellschaftlich revolutionäres Potenzial besitzt (Wilson, 2014). Die Vorstellung einer »Achtsam-

keitsrevolution« (Boyce, 2011) wird gern von Achtsamkeitslehrenden unterstützt: Wenn genügend Menschen Achtsamkeit üben, könnte die Gesellschaft von Materialismus, Egoismus, Ausbeutung der Natur, Konkurrenzdenken, Zwängen und Frustrationen geheilt werden (z. B. Kotsou u. Lesire, 2018).

Bei genauerem Hinsehen sind aber die Unterschiede zwischen den einzelnen Achtsamkeitsakteurinnen und -akteursgruppen zu groß, um von einer sozialen oder gar revolutionären Bewegung sprechen zu können (Schmidt, 2020). Kriterien für eine soziale Bewegung (Della Porta u. Diani, 2011, S. 20 ff.) wären unter anderem eine einheitliche kollektive Identität bzw. eine einheitliche Gegnerschaft. Im Fall der »Achtsamkeitsbewegung« lässt sich nicht einmal für das Konzept »Achtsamkeit« eine einheitliche Bestimmung festhalten. Zwar gibt es Gegnerschaft, doch kommen die Gegner aus verschiedenen Lagern. In den USA möchten konservative und christlich-fundamentalistische Kreise verhindern, dass Yoga und Achtsamkeitspraktiken in öffentlichen Schulen implementiert werden (Brown, 2019). Dies widerspreche der Trennung von Kirche und Staat, da Yoga und Achtsamkeit religiöse Praktiken seien. Buddhistische, aber auch gesellschaftskritische Kreise kritisieren, dass es sich um eine spätkapitalistische Selbstoptimierungspraxis (zuletzt Purser, 2019) oder gar eine Verstärkung der neoliberalen Ideologie und Flucht vor sozialer Verantwortung (Žižek, 2006; Arthington, 2016) handle.

Schmidt (2020) schlägt daher vor, von Achtsamkeit nicht als Bewegung, sondern als kultureller Praxis zu sprechen. Unter »kultureller Praxis« werden hier nach Reckwitz (2008) meditative Übungspraktiken verstanden, die einander ähnlich sind, aber die in unterschiedlichen Kontexten lokalisiert und mit jeweils unterschiedlichem impliziten Hintergrundwissen und impliziten Motivationen. Gemeinsam ist allen Praktiken, so verschieden sie sind, die körperliche Performanz, dass also der Körper der Ort der Übung ist und dass die Übung darauf abzielt, im Alltag – außerhalb des Übungskontextes – angewendet zu werden (siehe Kapitel 2.3)

2.3 Drei Beispiele für Achtsamkeitsübungen

Dies soll anhand dreier Beispiele verdeutlicht werden. Bei dem Retreat nach Goenka bildet eine bestimmte Interpretation des Theravada-Buddhismus das implizite Hintergrundwissen, das Retreat nach Thich Nhat Hanh ist in den Mahayana-Buddhismus, genauer den vietnamesischen Thiën-Buddhismus⁶, eingebettet, und die Achtsamkeitspraxis MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn in der Klinik oder auch im Arbeitsalltag der Industriegesellschaft lokalisiert.

2.3.1 Retreat nach S. N. Goenka

Eine der weltweit verbreiteten Achtsamkeitspraktiken folgt den Vorgaben von S. N. Goenka (1924–2013). An rund 300 Orten kann man an Zehn-Tage-Retreats nach Goenka teilnehmen, wobei rund 170 dieser Zentren ausschließlich Goenka-Retreats anbieten. Männer und Frauen üben strikt getrennt, und es herrscht durchgehend Schweigen. Die Übungszeit beginnt um 4.30 Uhr und endet um 22 Uhr, wobei etwa zehn Stunden mit formeller Meditationspraxis verbracht werden. Vor dem Kurs müssen die Teilnehmenden einen Fragebogen ausfüllen und sich mit den Regeln vertraut machen, wie eine Kursteilnehmerin im Internet schildert: »Jede Form der Kommunikation zwischen den Kursteilnehmerinnen – einschließlich Körpersprache, Augenkontakt und schriftliche Nachrichten – sowie jeglicher Kontakt zur ›Außenwelt‹ ist bis zum 10. Tag des Kurses verboten. Außerdem sollen wir auf jede Form der sinnlichen oder intellektuellen Unterhaltung verzichten, also etwa lesen, Musik hören, schreiben oder – natürlich – im Internet surfen. Damit uns diese schwierige Aufgabe leichter fällt, übergeben wir alle Bücher, Schreibmaterialien, Handys, Notebooks sowie etwaige andere elektronische Geräte den Koordinatoren. Die Freiwilligen verstauen die potentiellen Ablenkungs- und Zerstreuungs-Werkzeuge an einem uns unbekanntem Ort.«⁷

6 Chinesisch Ch'an 禪, japanisch Zen 禪, koreanisch Seon 선, vietnamesisch Thiën: eine Richtung des Mahayana-Buddhismus, die in Europa und den USA besser als »Zen-Buddhismus« bekannt ist.

7 <https://roadheart.com/alles-rund-um-das-10-tage-vipassana-retreat/> (Zugriff am 06.11.2021).

Sport und Yoga sind in den Pausen nicht erwünscht; alle nicht lebensnotwendigen Medikamente sollen abgesetzt werden. Die letzte Mahlzeit gibt es um 12 Uhr, abends versammeln sich alle zu einem eineinhalbstündigen Video- oder Audio-Vortrag von S. N. Goenka. Assistenzlehrer und -lehrerinnen stehen für technische und andere Unterstützung bereit, etwa auch für Gespräche. Nach eigenem Anspruch lehrt Goenka das, was Buddha Shakyamuni ursprünglich lehrte – nicht Buddhismus, sondern »die Kunst des Lebens«.

Die Hauptübung besteht im sogenannten »Body Sweeping«. Eine Teilnehmerin beschreibt: »Bei der Technik scannt man den eigenen Körper von oben nach unten. Man beobachtet Stück für Stück die Empfindungen in jedem einzelnen Körperteil. Ist man dann einmal damit durch, beginnt man wieder von vorn. Spürt in jeden kleinsten Teil des Körpers hinein und schaut, was für Empfindungen auftauchen.«⁸ Der Sinn der Übung sei, zu erkennen, dass alles vergänglich ist, es nichts Beständiges gibt, sich alles im Wandel befindet.

Nach Abschluss des zehntägigen Kurses soll man sich verpflichten, täglich zwei Stunden zu üben. Möchte man weiterführende Kurse im Stil Goenkas besuchen, so darf man in der Zwischenzeit nicht an Kursen oder Retreats anderer Lehrer und Lehrerinnen teilnehmen.

2.3.2 Retreat in Plum Village nach Thich Nhat Hanh

Eine ebenfalls international verbreitete Achtsamkeitspraxis basiert auf den Lehren des vietnamesischen Mönchs und Zen-(Thiền-) Lehrers Thich Nhat Hanh. Ausgehend von dem 1982 gegründeten Zentrum Plum Village in Südfrankreich gibt es heute weltweit 1500 Gruppen und acht Praxiszentren in der Tradition von Plum Village. In Plum Village selbst leben dauerhaft rund einhundert Mönche und Nonnen. Tausende Menschen kommen im Laufe des Jahres, um eine Woche oder länger mit den Nonnen und Mönchen zu leben oder an dem vierwöchigen Retreat im Sommer teilzunehmen, bei dem es eigene Programme für Kinder und Jugendliche gibt. Ein neunzig-tägiges Retreat steht Mönchen und Laien offen.

8 <https://roadheart.com/alles-rund-um-das-10-tage-vipassana-retreat/> (Zugriff am 06.11.2021).

Die Übungsformen folgen der vietnamesischen Zen-Tradition⁹ und umfassen unter anderem Gehmeditation und Meditation im Sitzen sowie Arbeit in Küche und Garten. Zeremonien und Rituale, aber auch innovative Formen wie gemeinsames Musizieren oder die »Glocke der Achtsamkeit« unterstützen die Übung. Wenn die »Glocke der Achtsamkeit« erklingt, halten alle inne, egal was sie gerade tun, und achten auf den Atem. Ein junger, neu angekommener Teilnehmer berichtet von seinem ersten Eindruck beim Erklingen der Glocke: »Es sieht so aus, als ob man bei einem Video die Pausentaste drückt. ›Was ist denn jetzt schon wieder los?!‹, denkt mein Kopf genervt. Die Glocke der Achtsamkeit [...]. Der Gong verklingt. Das Leben geht weiter«¹⁰.

Der Tagesablauf beginnt um 5.15 Uhr und endet um 21.30 Uhr. Achtsamkeit wird in allen Aktivitäten gelebt: Sitzmeditation und Gehmeditation, Arbeit, Dharma-Vorträge und Gespräche, gemeinsames Teetrinken, aber auch sportliche Betätigung füllen den Tag. Männer und Frauen wohnen getrennt, aber verbringen den Tag gemeinsam. Langzeitpaare können zusammenwohnen. Gemeinschaft wird großgeschrieben im Kloster – jede und jeder sucht sich eine »Dharma sharing family«, die auch gewechselt werden kann, als Basis für gemeinsames Üben und gemeinsame Aktivitäten. Bei den drei täglichen Mahlzeiten gibt es veganes Essen; Alkohol, Nikotin und Fleisch sind verboten.

Durch Achtsamkeit könne man tief erkennen, dass alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist (*interbeing*), und dies im Alltag umsetzen. Wie man glücklich werden und bleiben kann – dies ist eine wichtige Frage in Plum Village, wie ein Besucher beobachtete. Nach zwei Wochen resümiert er: »Als ich ging, fühlte ich mich konzentrierter, achtsamer, friedlicher und mitfühlender als je zuvor in meinem Leben. Ich ging mit einem gesteigerten Bewusstsein für meine eigenen Gewohnheiten und Muster und somit mit der Kraft, diejenigen zu ändern, die nicht zu mir passten. Ich ging auch mit einer neuen Art der Beziehung zu mir selbst, zu anderen

9 Korrekt müsste es heißen *Thiền*-Tradition (siehe Fußnote 6).

10 <https://dominikswelt.de/kloster> (Zugriff am 08.11.2021).

um mich herum und zur Welt im Allgemeinen.«¹¹ Nun verstehe er, warum viele immer wieder nach Plum Village zurückkommen: weil dauerhafte Veränderung nur durch Übung zu erreichen ist.

2.3.3 MBSR: Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction/Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ein Acht-Wochen-Curriculum, ein Lehrplan, der aus der Erfahrung von Jon Kabat-Zinn und dem Team des Center for Mindfulness an der Universitätsklinik von Massachusetts erwachsen ist. MBSR-Kurse werden heute weltweit in vielen größeren Städten angeboten, nicht nur in Europa oder Nordamerika; ebenso gibt es Online-Angebote. Global dürfte es mehrere tausend Lehrer und Lehrerinnen geben, grob geschätzt mindestens zweihundert Zentren, zudem zahlreiche Anwendungen in klinischen Kontexten und universitäre Einrichtungen, die MBSR lehren und beforschen. MBSR versteht sich als nicht-religiöse Praxis und hat das Bild von Achtsamkeit in den Industriestaaten des Nordens wesentlich geprägt.

Ein typischer MBSR-Kurs findet durch acht Wochen hindurch jeweils einmal in der Woche statt (zweieinhalb bis drei Stunden). Nach dem fünften Kursabend ist ein ganzer Tag im Schweigen mit Übungen vorgesehen. Während der acht Wochen sollten täglich zu Hause etwa 45 Minuten mit Übungen verbracht werden. Vor dem Kurs führen die Leitenden erste Gespräche mit den Teilnehmenden, um herauszufinden, was deren Anliegen und Probleme sind. Ein MBSR-Kurs erfolgt in Selbstverantwortung, und die Kursleiterin muss versuchen, den Bedürfnissen der Teilnehmenden Rechnung zu tragen, soweit dies möglich ist.

Die Acht-Wochen-Kurse sollen das Potenzial zur Selbstheilung aktivieren, den Blick auf die Situation verändern, eine Erleichterung des Lebensgefühls bringen und eine befreiende Perspektive auf Gutes im Leben eröffnen.

Am ersten Abend erforschen die Teilnehmenden an einer Rosine, was achtsame Wahrnehmung sein kann – eine Art »signature-exercise« für MBSR. Die vielfältigen Aspekte einer Rosine werden mit

11 <https://chiubaka.com/travel/plum-village/> (Zugriff am 09.11.2021); <https://www.servicespace.org/blog/view.php?id=22458> (Zugriff am 09.11.2021).

allen Sinnen ausprobiert – etwa wirkt die Oberfläche uneben, wenn man sie mit den Fingern berührt, aber gebirgig, berührt man sie mit den Lippen. Achtsamkeit, so wird von Anfang an deutlich, ist eine Übung der Sinne und der Öffnung neuer Räume der Erfahrung. Mit dem Bodyscan wird geübt, im Liegen den Körper wahrzunehmen, wie er vom Atem bewegt wird, und dann achtsam wahrnehmend vom linken großen Zeh bis zum Scheitel den Körper durchzuwandern. Für viele ist dies wie ein Ankommen in einem neuen Bereich, einer Dimension der Stille und Entspannung, und eine deutliche Unterbrechung der üblichen Wahrnehmungs- und Lebensgewohnheiten.

Das sogenannte »Dreieck der Achtsamkeit« – Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen als drei Aspekte allen Erlebens – unterstützt bei formeller Übung von Atemachtsamkeit im Sitzen, aber auch in alltäglichen Situationen. Yogaübungen, achtsam ausgeführt, kommen als weitere Übungsform dazu. Allmählich stellen sich neue Erfahrungen ein – etwa genaueres Wahrnehmen von Impulsen aller Art, tieferer Genuss beim Essen oder ganz allgemein im Alltag.

Ein weiterer wichtiger Lernschritt betrifft den Einfluss, den mentale Prozesse auf körperliche Prozesse haben und umgekehrt, wobei die Achtsamkeitspraxis einen besseren Umgang mit den eigenen Emotionen, Gedanken und Stimmungen vermitteln kann.

In themenzentrierten Klein- und Großgruppengesprächen werden diese Aspekte ebenso wie der achtsame Umgang mit Stresssituationen erforscht. Dazu gehört Psychoedukation zum Thema »Stress«. Wenn die zunächst hilfreiche Reaktion in Situationen mit unerwarteten, besonderen Anforderungen zu einer chronischen Aktivierung wird, kommt es zu Automatismen im Verhalten und zu einer krankheitsaffinen Veränderung des Gesamtsystems Mensch. Für Kabat-Zinn ist daher wichtig, von der »Stressreaktion« zur »Stressaktion« zu kommen, also nicht im Autopilot-Modus zu reagieren, sondern die Situation achtsam wahrzunehmen und entsprechend zu antworten. Ziel des MBSR-Curriculums ist eine dauerhafte Veränderung der persönlichen Haltung und des Verhaltens, sodass Achtsamkeit zu einer wahrhaft menschlichen, integren Lebensform wird (Kabat-Zinn, 2005, S. 8–11).

2.4 Achtsamkeit: eine kulturelle Praxis

Achtsamkeit erscheint bei näherer Betrachtung als Patchwork aus verschiedensten Praktiken und Motiven. Es scheint daher angemessener, von »Achtsamkeitsströmungen« zu sprechen oder, noch besser, Achtsamkeit als »kulturelle Praxis« zu charakterisieren (Schmidt, 2020, S. 77). So können die Vielschichtigkeiten und Unterschiedlichkeiten der verschiedenen Achtsamkeitspraktiken kulturtheoretisch erfasst werden als »Alltagswissen, welches in seinem Werkzeugcharakter und seiner Heterogenität keineswegs einem ganzen Kollektiv – oder auch nur einer Person – eindeutig zuzurechnen ist« (Reckwitz, 2008, S. 104).

Kulturelle Praktiken sind Handlungen, die nicht individuell oder punktuell stattfinden, sondern »im sozialen Normalfall eingebettet« sind und ein spezifisches praktisches Können erfordern. Die Handlungen folgen einer typisierten Routine und sind »sozial verstehbar« und basieren auf einem umfassenden, impliziten Hintergrundwissen, das Methodencharakter hat und zugleich interpretierbar ist (S. 110). Zu diesem »motivational-emotionalen Wissen« gehört »ein impliziter Sinn für das, »was man eigentlich will«, »worum es einem geht«. Man weiß, wohin die Praktik führen soll, was man will und was undenkbar ist« (S. 118). Im Zentrum steht körperliche Performanz, denn »eine Praktik – sei es eine der administrativen Verwaltung oder der künstlerischen Tätigkeit – ist immer als eine skillful performance von kompetenten Körpern zu verstehen« (S. 113).

Achtsamkeitsübungen sind demnach Praktiken, die auf Wissen beruhen, das meist nur implizit in Anweisungen, wie zu üben sei, weitergegeben wird. Dieses Wissen über Achtsamkeitspraktiken beruht auf unterschiedlichen, umfassenden Theoriebildungen: einerseits auf den verschiedenen buddhistischen Lehrreden und Lehrwerken, andererseits auf neuen, im nordatlantischen¹² Raum entstandenen Va-

12 Die übliche Gegenüberstellung von »West« und »Ost« soll im Folgenden möglichst vermieden werden. Sie beruht auf Klischees, die vor allem in Zeiten des Kolonialismus entstanden sind. Stattdessen können Nordamerika und Europa mit Charles Taylor als »nordatlantischer Raum« oder »nordatlantische Länder« bezeichnet werden.

rianten, die zum Teil andere theoretische Rahmenannahmen haben und für die Übung daher teilweise andere Anweisungen geben. Achtsamkeitspraktiken beziehen sich auf Formen des Körperbezugs, die in den jeweiligen Gesellschaften sozial verstehbar und normativ sind. Zur Charakteristik kultureller Praktiken gehört, dass ihr normativer Anspruch relativ zum soziokulturellen Kontext bzw. zur sozialen Einbettung ist. Wenn kulturelle Praktiken wandern, kommt es daher notwendigerweise zu Verschiebungen und Hybridbildungen, zum Beispiel durch Modernisierungsprozesse oder verschiedenste, oft lokale gesellschaftliche Veränderungen. Im Fall der Achtsamkeitspraxis sind buddhistischer Modernismus und antikolonialer Kampf, ebenso wie das Entstehen einer »modernen Arbeitswelt«, bestimmende Momente der Entwicklung diverser Praktiken.

2.4.1 Globale Kontexte

Achtsamkeit findet globales Interesse: An einem Achtsamkeitskurs im Herbst 2019 in einem christlichen Exerzitienhaus an der Peripherie von Madrid nahmen Menschen aus Europa, den USA, aus China und Taiwan teil. Zeitgenössische Achtsamkeitsströmungen sind sowohl global als auch transnational. Namhafte Protagonisten von Achtsamkeitsprojekten leben nicht in dem Land, in dem sie geboren sind, etwa Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama, oder der vietnamesische Mönch und Zen-(Thiền-)Lehrer Thich Nhat Hanh, beide politische Flüchtlinge. Viele der Gruppen und Gemeinschaften, die Achtsamkeit auf ihre Fahnen geschrieben haben, sind in verschiedenen Ländern und oft auch auf verschiedenen Kontinenten vertreten, so etwa Thich Nhat Hanhs Orden »Interbeing« und seine Gemeinschaft von Plum Village; oder die Vipassana-Gruppen von S. N. Goenka. Buddhistische Klöster, in denen Achtsamkeit praktiziert wird, finden sich in Schottland, der Mongolei oder Südafrika. Die transnationale Globalisierung der Achtsamkeit wird zudem unterstützt und ermöglicht durch Bücher, Videos, CDs und vor allem durch zahlreiche einschlägige Internetseiten, fast immer in der Lingua franca der Globalisierung, Englisch. Online-Kurse und Zoom-Meetings verleihen den Akteuren der Achtsamkeitsszene globale Präsenz, wobei der Überhang von Teilnehmenden, aber auch Lehrenden aus den Staaten der nördlichen, reicheren Hemisphäre unübersehbar ist.

Literatur

- Abrahams, M. (2018), *Bad Science? Tricycle – The Buddhist Review*, Sept 2018. <https://tricycle.org/magazine/bad-science>.
- Adelung, J. C. (1811). *Grammatisch-kritisches Wörterbuch der hochdeutschen Mundart*. <https://lexika.digitale-sammlungen.de/adelung/online/angebot> (Zugriff am 04.04.2022).
- Alexander, C. N., Langer, E. J. (1990). *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth*. New York: Oxford University Press.
- Allon, M., Salomon, R. (2010). New evidence for Mahayana in early Gandhāra. *The Eastern Buddhist*, 41 (1), 1–22.
- Anālayo, B. (2010). *Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna*. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot.
- Anālayo, B. (2013). The legality of bhikkhuni ordination. (Special 20th Anniversary Issue). *Journal of Buddhist Ethics*, 20, 310.
- Anālayo, B. (2018). Mindfulness constructs in early Buddhism and Theravāda: Another contribution to the memory debate. *Mindfulness*, 9 (4), 1047–1051.
- Anālayo, B. (2019a). In the seen just the seen: Mindfulness and the construction of experience. *Mindfulness*, 10 (1), 179–184.
- Anālayo, B. (2019b). Open monitoring and mindfulness. *Mindfulness*, 10 (7), 1437–1442.
- Anālayo, B. (2019c). Mindfulness-based interventions and the four Satipaṭṭhānas. *Mindfulness* 10, 611–615.
- Anālayo, B. (2020a). Attention and mindfulness. *Mindfulness*, 11 (5), 1131–1138.
- Anālayo, B. (2020b). Buddhist antecedents to the Body Scan Meditation. *Mindfulness*, 11 (1), 194–202.
- Anderson, L. M., Kinnison, J., Pessoa, L. (2013). Describing functional diversity of brain regions and brain networks. *Neuroimage*, 73, 50–58. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3756684/> (Zugriff am 26.11.2021).
- App, U. (2018). *Asiatische Philosophien und Religionen*. In D. Schubbe, M. Koßler (Hrsg.), *Schopenhauer-Handbuch. Leben – Werk – Wirkung* (2., verb. Aufl., S. 182–196). Stuttgart: Metzler.
- Arnold, E. (1879). *The light of Asia or the great renunciation: Being the life and teaching of Gautama, Prince of India and founder of Buddhism (as told in verse by an Indian Buddhist)*. London: Trübner.
- Arthington, Ph. (2016). *Mindfulness. A critical perspective*. ESE Publications 2 (1) (pp. 87–104). <http://siba-ese.unile.it/index.php/cpgp/article/view/15178> (Zugriff am 26.11.2021).
- Assmann, A. (2001). *Einleitung*. In A. Assmann, J. Assmann (Hrsg.), *Aufmerksamkeiten. Archäologie der literarischen Kommunikation VII*. München: Fink.
- Attwood, J. (2021), *Losing ourselves in the Heart Sutra*. *Tricycle – The Buddhist Review*. <https://tricycle.org/magazine/heart-sutra-history>.

- Baatz, U. (1989). Licht – Seele – Augen. Zur Wahrnehmungspsychologie im 19. Jahrhundert. In J. Clair, K. Puichler, W. Pircher: Wunderblock. Eine Geschichte der modernen Seele. Katalog zur Ausstellung der Wiener Festwochen in Zusammenarbeit mit dem Historischen Museum der Stadt Wien, 27. April bis 6. August 1989 (S. 357–378). Wien: Löcker.
- Baatz, U. (1992). Die Sinne und die Wissenschaften. Zur Erkenntnistheorie bei Johannes Müller und Ernst Mach. In M. Hagner, B. Wahrig-Schmidt (Hrsg.), Johannes Müller und die Philosophie (S. 255–275). Berlin: Akademie-Verlag.
- Baatz, U. (1996). »Dieses Gefühl kann ich bei mir nicht entdecken«. Ozeanisches Bewußtsein und Religionskritik bei Freud, Rolland und Nietzsche. In J. Figl (Hrsg.), Von Nietzsche zu Freud. Übereinstimmungen und Differenzen von Denkmotiven (S. 143–163). Wien: WUV.
- Baatz, U. (1998). Hugo M. Enomiya-Lassalle. Ein Wanderer zwischen den Welten. Zürich: Benzinger.
- Baatz, U. (2013). Buddhas Natur. Ökologie-Bewegung und Buddhismus. *Polylog – Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren*, 29, 37–50.
- Baatz, U. (2017). Hugo M. Enomiya-Lassalle. Zen-enlightenment and Christianity. In R. Maryks (ed.), *A companion to Jesuit mysticism* (pp. 335–357). Leiden: Brill.
- Baatz, U. (2019a). Ernst Mach: Science and Buddhism. A misunderstanding under globalization's signature. In F. Stadler (ed.), *Ernst Mach – Life, work, influence*. Cham: Springer.
- Baatz, U. (2019b). Auf der Suche nach Identität, Nation und Religion. Modernisierung und Nationalismus in den Hindu-Traditionen und im Buddhismus. In J. Gruber, S. Pittl, S. Silber, C. Tauchner (Hrsg.), *Identitäre Versuchungen. Identitätsverhandlungen zwischen Emanzipation und Herrschaft* (S. 297–309). Aachen: Verlag Mainz.
- Baatz, U. (2022a). Der Körper als Resonanzraum, Teil 1: Achtsamkeit und Mindfulness: Geschichte, Abgrenzung und Hintergründe. *Praxis PalliativeCare*, 54, 18–22.
- Baatz, U. (2022b). Der Körper als Resonanzraum, Teil 2: Achtsamkeit und Mindfulness: Wissen, Kontexte und Curricula. *Praxis PalliativeCare*, 54, 23–27.
- Baatz, U. (2022c). Zen-Praxis, Zen-Buddhismus im deutschen Sprachraum. In R. Krammer, M. Rötting (Hrsg.), *Buddhismus im 21. Jahrhundert in Europa*. Münster: LIT (im Druck).
- Baier, K. (2009). *Meditation und Moderne*. 2 Bde. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Baier, K. (2016). »Das Evangelium der Entspannung«: Euroamerikanische Entspannungskultur und die Genese des modernen Yoga. *Entspannungsverfahren. Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren* (DG-E e. V.), 33, 45–63.
- Baker, D. (2012). Reflections on Rogers. Observer Association for Psychological Science. <https://www.psychologicalscience.org/observer/reflections-on-rogers> (Zugriff am 26.11.20219).

- Bays, J. C. (2009). *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. Boulder, CO: Shambhala Publications.
- Beard, G. M. (1881). *American nervousness: Its causes and consequences; a supplement to nervous exhaustion (Neurasthenia)*. New York: Putnam.
- Beck, J. (2016). »Americanitis«: The disease of living too fast. How a 19th-century nervous condition shaped the way modern Americans think about health and happiness. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2016/03/the-history-of-neurasthenia-or-americanitis-health-happiness-and-culture/473253/> (Zugriff am 26.11.2021).
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow.
- Berger, P. L., Luckmann, T. (1969/2013). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch-Verl.
- Bergson, H. (1889/1911). *Zeit und Freiheit*. Jena: Diederichs.
- Berking, M. (2012). Achtsamkeitsbasierte Interventionsverfahren. In Berking, M. (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor* (pp. 117–129). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bernays, E. (1928/2007). *Propaganda. Die Kunst der Public Relations*. Freiburg: Orange-Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, N., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004). Mindfulness. A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11 (3), 230–24.
- Bobouraj, N., Bezin, L., Büssing, A. (2017). NATO-Report TR-HFM-195. https://www.researchgate.net/publication/343922320_NATO_Report_HFM-195 (Zugriff am 26.11.2021).
- Bögels, S. M., Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer.
- Bond, G. D. (1988). *The Buddhist revival in Sri Lanka: Religious tradition, reinterpretation and response*. Columbia, SC: University of South Carolina Press.
- Bowen, S., Chawla, N., Marlatt, G. A. (2011). *Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit*. Weinheim: Beltz.
- Bourdieu, P. (1992). Die Auflösung des Religiösen. In P. Bourdieu, *Rede und Antwort* (S. 231–236). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Boyce, B. (2011). *The mindfulness revolution*. Boulder, CO: Shambala.
- Brand, U., Wisser, M. (2017). *Imperiale Lebensweise. Zur Ausbeutung von Mensch und Natur im globalen Kapitalismus*. München: oekom.
- Braun, E. (2013). *The birth of insight: Meditation, modern Buddhism, and the Burmese monk Ledi Sayadaw*. Chicago: University of Chicago Press.
- Braun, E. (2014). *Meditation en masse. How colonialism sparked the global Vipassana movement. – The Buddhist Review*. <https://tricycle.org/magazine/meditation-en-masse>.
- Brown, C. G. (2019). Conservative legal groups are suing public school yoga and mindfulness programs. This explains why. <https://www.washingtonpost.com/politics/2019/07/10/conservative-legal-groups-are-suing-public-school-yoga-mindfulness-programs-this-explains-why/> (Zugriff am 26.11.2021).

- Brunner, J., Steger, F. (2006). Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) – Begründer des Autogenen Trainings: Ein biographischer Rekonstruktionsversuch im Spannungsfeld von Wissenschaft und Politik. *BIOS*, 19 1, 16–25.
- Cannon, W. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. An account of recent research into the function of emotional excitement.* New York/London: D. Appleton & Co.
- Carmody, J., Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 1, 23–33.
- Carson, J. W., Carson, K., Gil, K. M., Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behaviour Therapy*, 35 (3), 471–494.
- Carus, P. (1894/1991). *The Gospel of Buddha: Compiled from ancient records.* New Delhi: Asian Educational Service.
- Cassaniti, J. (2018). *Remembering the present: Mindfulness in Buddhist Asia.* Ithaca: Cornell University Press.
- Chiesa, A., Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187, 441–453.
- Christy, A. G., Schlegel, R. J., Cimpian, A. (2019). Why do people believe in a »True Self«? The role of Essentialist Reasoning about personal identity and the self. *Journal of personality and social psychology*, 117 (2), 386–416.
- Cladder-Micus, M. B., Becker, E. S., Spijker, J., Speckens, A. E. M., Vrijzen, J. N. (2019). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on a behavioural measure of rumination in patients with chronic, treatment-resistant depression. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-09997-8> (Zugriff am 29.11.2021).
- Cleary, Th. (1977). *The Blue Cliff Record.* 3 Bde. Boulder, CO: Shambala.
- Congleton, C., Hölzel K. B., Lazar, S. (2015), Mindfulness can literally change your brain <https://hbr.org/2015/01/mindfulness-can-literally-change-your-brain> (Zugriff am 04.04.2022).
- Corbett, M. (2013). Cold comfort firm: Lean organisation and the empirical mirage of the comfort zone. *Culture and organization*, 19 (5), 413–429.
- Cousins, L. S. (1996). The origins of insight meditation. In T. Skorupski (ed.), *The Buddhist Forum*, vol. 4 (pp. 35–58). London: School of Oriental and African Studies.
- Cowan, M. J. (2008). *Cult of the will: Nervousness and German modernity.* University Park, Pa.: Pennsylvania State Univ. Press.
- Crane, R., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47 (6), 990–999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317> (Zugriff am 29.11.2021).
- Crary, J. (1990). *Techniques of the observer: On vision and modernity in the nineteenth century.* Cambridge, Mass.: MIT Press.

- Crary, J. (2002). *Aufmerksamkeit: Wahrnehmung und moderne Kultur*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Cullen, M. (2006). *Mindfulness: The heart of Buddhist Meditation? A conversation with Jan Chozen Bays, Joseph Goldstein, Jon Kabat-Zinn and Alan Wallace*. https://www.inquiringmind.com/article/2202_4_cullen_mindfulness-conversation/ (Zugriff am 29.11.2021).
- Dalai Lama, Cutler, H. C. (1999). *Die Regeln des Glücks*. Bergisch Gladbach: Lübbe.
- Davidson, R. J., Goleman, D. J., Schwartz, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. *Journal of Abnormal Psychology*, 85 (2), 235–238.
- Della Porta, D., Diani, M. (2011). Social movements. In M. Edwards (ed.), *The Oxford handbook of civil society* (pp. 68–79). Oxford: Oxford University Press.
- Deocampo, N. (2017). *Early cinema in Asia*. Indiana: University Press.
- De Vido, E. A. (2019). Thích Nhất Hạnh's propagation of mindfulness in the West. In E. Harris, J. O'Grady (eds.), *Meditation in Buddhist-Christian encounter: A critical analysis* (pp. 217–252). St. Ottilien: EOS-Verlag.
- Didi-Huberman, G. (1997). *Die Erfindung der Hysterie. Die photographische Klinik von Jean-Martin Charcot*. Paderborn: Fink.
- Dorjee, D. (2016). Defining contemplative science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1788.
- Draszczyk, M. (2022). The Buddhist practice of mindfulness and its adoption in non-religious settings. *Revue d'Etudes Tibétaines*, no. 63.
- Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 41–54.
- Dudel, J., Menzel, R., Schmidt, R. (Hrsg.) (2013). *Neurowissenschaft: Vom Molekül zur Kognition* (2., überarb. u. akt. Aufl.). Berlin u. a.: Springer.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255–270.
- Dunne, J. (2013). Toward an understanding of non-dual mindfulness. In: M. Williams, J. Kabat-Zinn, (eds.), *Mindfulness* (pp. 71–88). London, New York: Routledge.
- Dunne, J. D. (2015). Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, edited by Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson, and Brian P. Meier, 251–70. New York: Springer
- Eberth, J., Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness. A meta-analysis. *Mindfulness*, 3 (3), 174–189.
- Eliade, M. (1985). *Yoga: Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Erb, W. H. (1893). *Über die wachsende Nervosität unserer Zeit*. Heidelberg: Köster.
- Evans, J. (2020). The soulful psychiatrist. <https://julesevans.medium.com/the-soulful-psychiatrist-9b3f9d66e698> (Zugriff am 29.11.2021).

- Feinberg, C. (2010). The Mindfulness Chronicles. On ›the psychology of possibility‹. <https://www.harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles> (Zugriff am 29.11.2021).
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Oernbol, E., Fink, P., Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction & Mindfulness-Based Cognitive Therapy – A systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124 (2), 102–19.
- Fjorback, L., Walach, H. (2012). Meditation based therapies – A systematic review and some critical observations. *Religions*, 3, 1–18.
- Foucault, M. (1976). Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., Sedlmeier, P., Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 43, 48–73.
- Franck, G. (1998). Ökonomie der Aufmerksamkeit: Ein Entwurf. München/Wien: Hanser.
- Frauwallner, E. (1956). Die Philosophie des Buddhismus. Berlin: Akademie-Verlag.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, Relations*, 30, 1, 159–165.
- Fromm, E. (1976). Haben und Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.
- Fromm, E., Suzuki, D. T., de Martino, R. (1960). Zen-Buddhism & Psychoanalysis. New York: Harper (dt.: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 1972).
- Fryba, M. (1990). Abhidhamma im Überblick. Texte der hohen Lehre des Buddha. Konstanz: Forschungsprojekt »Buddhistischer Modernismus«.
- Fuchs, E., Flügge, G. (2014). Adult neuroplasticity: More than 40 years of research. *Neural Plasticity*, (5), Article 541870.
- Gibson, J. (2019). Mindfulness, interoception, and the body: A contemporary perspective. *Frontiers in Psychology*, 10: 2012, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6753170/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Goleman, D. (2002). Emotionale Intelligenz (ungekürzte Ausg., 15. Aufl.). München: Dt. Taschenbuch Verlag.
- Goleman, D., Davidson, R. (2017). Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. New York: Avery.
- Goleman, D. J., Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44 (3), 456–466.
- Ghosh, A. (2006). Der Glaspalast. München: Blessing.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7, 700–

712. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/06/Gouveia2016.pdf> (Zugriff am 29.11.2021).
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and wellbeing. A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174 (3), 357–368.
- Graham, B. (1991). In the Dukkha Magnet Zone. An interview with Jon Kabat-Zinn. *Tricycle – The Buddhist Review*. <https://tricycle.org/magazine/dukkha-magnet-zone/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Grinker, R., Spiegel, J. (1945). *Men under stress*. Philadelphia: Blakiston.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 35–43.
- Gunaratana, H. (1991). *Mindfulness in plain English*. High View, WV: Bhavana Society; Taipei (Taiwan): Corporate Body of the Buddha Educational Foundation (dt.: *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg: Kristkeitz, 1996).
- Hachtmann, R. (2008). Fordismus und Sklavenarbeit: Thesen zur betrieblichen Rationalisierungsbewegung 1941 bis 1944. *Potsdamer Bulletin für Zeithistorische Studien*, 43/44, 21–34.
- Hachtmann, R., Saldern, A. von (2009a). Das fordistische Jahrhundert. Eine Einleitung. *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*, Online-Ausgabe, 6 (2), 174–185. <https://zeithistorische-forschungen.de/2-2009/4508> (Zugriff am 29.11.2021).
- Hachtmann, R., Saldern, A. von (2009b). »Gesellschaft am Fließband«. *Fordistische Produktion und Herrschaftspraxis in Deutschland*. *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*, Online-Ausgabe, 6 (2), 186–207. <https://zeithistorische-forschungen.de/2-2009/4509#pgfid-1038007> (Zugriff am 29.11.2021).
- Halbfass, W. (2000). *Karma und Wiedergeburt im indischen Denken*. Kreuzlingen: Hugendubel.
- Hanson, R. (2020). *Neurodharma: New science, ancient wisdom, and Seven Practices of the Highest Happiness*. New York: Harmony.
- Harrer, M. E., Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit: Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer.
- Harvey, P. (1986). »Signless« Meditations in Pāli Buddhism. *The Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 9 (1), 25–52.
- Heidenreich, Th., Michalak, J. (Hrsg.) (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch* (3., überarb. und erw. Aufl.). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Henrich, J. (2010). Most people are not WEIRD. *Nature*, 466 (7302), 29.
- Henrich, J., Heine, S. J., Norenzayan, A. (2010). Beyond WEIRD: Towards a broad-based behavioral science. *The Behavioral and Brain Sciences*, 33 (2–3), 111–210.

- Heuman, L. (2011). Whose Buddhism is truest. *Tricycle*, Summer 2011. <https://tricycle.org/magazine/whose-buddhism-truest/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Heuman, L. (2014). Under one umbrella. Can tradition and science both fit? An interview with Thupten Jinpa Langri, *Tricycle* Summer 2014 <https://tricycle.org/magazine/under-one-umbrella-2/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Hick, St., Bien, Th. (2010). *Achtsamkeit in therapeutischen Beziehungen*. Freiburg: Arbor.
- Hillert, A., Marwitz, M. (2006). *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?* München: C. H. Beck.
- Helmholtz, H. von (1850). Ueber die Fortpflanzungsgeschwindigkeit der Nervenreizung. *Annalen der Physik und Chemie*, Leipzig, 79, 329–330, <https://vlp.mpiwg-berlin.mpg.de/library/data/lit1861> (Zugriff am 29.11.2021).
- Hempel, S., Taylor, S. L., Marshall, N. J., Miake-Lye, I. M., Beroes, J. M., Shanman, R., Solloway, M. R., Shekelle, P. G. (2014). Evidence Map of Mindfulness. VA-ESP Project #05–226; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK268640/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Hindsley, G. (2019). The latest in military strategy: Mindfulness. <https://www.nytimes.com/2019/04/05/health/military-mindfulness-training.html> (Zugriff am 29.11.2021).
- Hodenberg, C. von (1997). *Aufstand der Weber. Die Revolte von 1844 und ihr Aufstieg zum Mythos*. Bonn: Dietz.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36–42.
- Houtman, G (1990). *Traditions of Buddhist practice in Burma*. PhD Dissertation, School of Oriental and African Studies. London University.
- Hui Kai (jap. Mumon) (2011). *Mumonkan: Zen-Meister Mumon Koan-Sammlung*. Die torlose Schranke. Übertr. und kommentiert von Kōun Yamada Rōshi. München: Kösel.
- Hunt-Perry, P., Fine, L. (2000). All Buddhism is engaged: Thich Nhat Hanh and the order of interbeing. In C. S. Queen (ed.), *Engaged Buddhism in the West* (pp. 35–66). Somerville, MA.: Wisdom Publications.
- Husserl, E. (1913/2002). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie*. Berlin: De Gruyter.
- Illouz, E. (2007). *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Ioannidis, J. P. A. (2005). Why most published research findings are false. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0020124> (Zugriff am 29.11.2021).
- Ivtzan, I. (2019). *Handbook of mindfulness-based programmes*. London: Taylor and Francis.
- Jacobson, E. (1934). *You must relax*. New York: Whittlesey House (dt.: *Entspannung als Therapie – Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*. München: Pfeiffer, 1990).

- Jain, S., Shapiro, S., Swanick, S., Schwartz, G. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine* 33 (1), 11–21.
- James, W. (1899). The gospel of relaxation. In W. James, Talks to students on some of life's ideals. London: Longman.
- James, W. (1907). Energies of man. *The Philosophical Review*, 16 (1) 1–20.
- James, W. (2012). On vital reserves: The gospel of relaxation. *The energies of man*. Charleston: Nabu Press. (Reprint von James 1899 und 1907)
- James, W. (1902/2014). Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Berlin: Verlag der Weltreligionen.
- Jha, A. (2017). Mindfulness training in U.S. Army Cohorts. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03310112> (Zugriff am 29.11.2021).
- Jha, A. (2020). The Mindfulness of breathing exercise. *Mindful*, May 2020, <https://www.mindful.org/the-mindfulness-of-breathing-exercise-with-neuroscientist-amishi-jha/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Jha, A. P., Rogers, S. L., Schoomaker, E., Cardon, E. (2019). Deploying mindfulness to gain cognitive advantage: Considerations for military effectiveness and well-being. *NATO Science and Technology Conference Proceedings*, 1–14.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4 (1), 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. New York: Dell Publishing (dt.: Gesund und stressfrei durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung. München: Barth, 1991).
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. <http://institutpsychoneuro.com/wp-content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf> (Zugriff am 29.11.2021).
- Kabat Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves through mindfulness. New York: Hyperio (dt.: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiburg: Arbor, 2006).
- Kabat-Zinn, J. (2009). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung (6. Aufl.). Frankfurt a. M.: Fischer.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means and the trouble with maps. In M. Williams, J. Kabat-Zinn (eds.), *Mindfulness. Diverse perspectives on its meaning, origins and applications* (pp. 281–306). London/New York: Routledge.

- Kabat-Zinn, J. (2017). Too early to tell: The potential impact and challenges – ethical and otherwise – inherent in the mainstreaming of Dharma in an increasingly dystopian world. *Mindfulness*, 8, 1125–1135.
- Kabat-Zinn, M., Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kaelber, W. O. (1989). *Tapta Mārga: Asceticism and initiation*. Vedic India, Albany: State University of New York Press.
- Kaliman, P. (2019). Epigenetics and meditation. *Current Opinion in Psychology*, 28, 76–80.
- Kant, I. (1781/2021). *Kritik der reinen Vernunft* (6., rev. Aufl., Reprint 2020). Berlin, Boston: De Gruyter.
- Kapleau, Ph. (1981). *Die drei Pfeiler des Zen. Lehre – Übung – Erleuchtung*. München: O. W. Barth.
- Kappelhoff, H., Bakels, J.-H., Lehmann, H., Schmitt, C. (2019). *Emotionen*. Stuttgart: J. B. Metzler.
- Kennard, U. (2008). A brief history of the term stress. <https://www.healthcentral.com/anxiety/c/1950/30437/history-term-stress> (Zugriff am 29.11.2021).
- King, S. B. (1996). Thich Nhat Hanh and the Unified Buddhist Church: Nonduality in Action. In C. S. Queen, S. B. King (ed.), *Engaged Buddhism. Buddhist liberation movements in Asia* (pp. 320–363), New York: SUNY Press.
- Klinkenberg, N. (2015). Körperorientierte Verfahren. In G. Schmid-Ott, S. Wiegand-Grefe, C. Jacobi, G. H. Paar, R. Meermann, F. Lamprecht, *Rehabilitation in der Psychosomatik. Versorgungsstrukturen – Behandlungsangebote – Qualitätsmanagement* (2., überarb. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Komjathy, L., Birkel, M. (2015). *Contemplative literature: A comparative sourcebook on meditation and contemplative prayer*. New York: SUNY Press.
- Kornfield, J. (1977). *The psychology of mindfulness meditation*. Pasadena, California.; Saybrook Institute, Ph.D.
- Kornfield, J. (1977/1996). *Living dharma: Teachings of twelve Buddhist masters*. Boulder: CO: Shambala. (ursprünglicher Titel: *Living Buddhist Masters*. Santa Cruz: Unity Press)
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart. A guide through the perils and promises of spiritual life*, New York, Bantam Books (dt.: *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*. München: Kösel, 1995).
- Kotsou, I., Lesire, C. (2018). *Wer sich verändert, verändert die Welt. Für ein achtsames Zusammenleben*. München: Kösel.
- Kristeller, J. L., Wolever, R. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating Binge Eating Disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19 (1), 49–61.
- Kropp, A., Sedlmeier, P. (2019). What makes mindfulness-based interventions effective? An examination of common components. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01167-x> (Zugriff am 29.11.2021).
- Krüger, L. (2018). *Universalgenie Helmholtz. Rückblick nach 100 Jahren*. Boston, Berlin: De Gruyter.

- Kury, P. (2011). Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation. In S. Maassen, J. Elberfeld, P. Eitler, M. Tändler (Hrsg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den »langen« Siebzigern* (S. 139–158). Bielefeld: transcript.
- Kury, P. (2012). *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., Barrett, B., Byng, R., Evans, A., Mullan, E., Teasdale, J. D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76 (6), 966–978.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R., Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse. An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73 (6), 565–574.
- Lakoff, G., Johnson, M. (2014). *Leben in Metaphern. Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern* (3. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Langer, E. (1989/2015). *Mindfulness: Das Prinzip Achtsamkeit. Die Anti-Burnout Strategie*. München: Vahlen.
- Ledi Sayadaw (1900/2007). *A manual of the excellent man (Uttama purisa Dīpanī)*. Kandy: Buddhist Publication Society. <https://holybooks-lichtenbergpress.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/A-Manual-of-the-Excellent-Man.pdf>.
- Ledi Sayadaw (1904/1999). *Manual of mindfulness of breathing Ānāpāna Dīpani*. Kandy: Buddhist Publication Society. https://www.bps.lk/olib/wh/wh431_Ledi_Manual-of-Mindfulness-Of-Breathing.pdf (Zugriff am 29.11.2021).
- Ledi, Sayadaw (1915/2007). *Manual of insight. Vipassanā Dīpani*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society. <https://mahajana.net/en/library/texts/the-vipassana-dipani> (Zugriff am 29.11.2021).
- Levenstein, A. (1912). *Die Arbeiterfrage. Mit besonderer Berücksichtigung der sozialpsychologischen Seite des modernen Großbetriebes und der psychophysischen Einwirkungen auf die Arbeiter*. München: Ernst Reinhardt.
- Levine, R. (2011). *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen*. München: Piper.
- Levman, B. (2018). Sati, memory, and wisdom. Response to Ven. Anālayo's »Mindfulness constructs in early Buddhism and Theravada: Another contribution to the memory debate«. *Mindfulness*, 9 (6), 1981–1986.
- Lilienfeld, S. O., Aslinger, E., Marshall, J., Satel, S. (2018). Neurohype. A field guide to exaggerated brain-based claims. In L. Syd M. Johnson, K. S. Rommelfanger (eds.), *Routledge Handbook of Neuroethics*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Lopez, D. S. (1995). *Curators of the Buddha: The study of Buddhism under colonialism*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Lopez, D. S. (2012). *The scientific Buddha: His short and happy life*. New Haven: Yale University Press.
- Loy, D. (2021). *ÖkoDharma: Buddhistische Perspektiven zur ökologischen Krise*. Berlin: edition steinrich.
- Loy, D., Purser, R. (2013). *Beyond McMindfulness*. https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289 (Zugriff am 04.04.2022).
- Lüsebrink, H. J. (2016). Kulturtransfer. In H. J. Lüsebrink, *Interkulturelle Kommunikation. Interaktion, Fremdwahrnehmung, Kulturtransfer* (4., akt. u. erw. Aufl.). Stuttgart: J. B. Metzler.
- Maase, K. (1997). *Grenzenloses Vergnügen. Der Aufstieg der Massenkultur*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Main, J., Lai, R. (2013). Introduction: Reformulating »Socially engaged Buddhism« as an analytical category. *The Eastern Buddhist*, 44 (2), 1–34.
- Matko, K., Ott, U., Sedlmeier, P. (2021). What do meditators do when they meditate? Proposing a novel basis for future meditation research. *Mindfulness*, 12 (7), 1791–1811.
- McMahan, D. L. (2012). *Buddhism in the modern world*. London/New York: Taylor and Francis.
- Maull, F. (2019). *Radical responsibility: How to move beyond blame, fearlessly live your highest purpose and become an unstoppable force for good*. Boulder, CO: Sounds True.
- Mosso, A. (1891). *La fatica*. Milano: Fratelli Treves.
- Muehsam, D., Lutgendorf, S., Mills, P. J., Rickhi, B., Chevalier, G., Bat, N., Chopra, D., Gurfein, B. (2017). The embodied mind: A review on functional genomic and neurological correlates of mind-body therapies. *Neuroscience and Bio-behavioral Reviews*, 73, 165–181.
- Neckel, S., Wagner, G. (2013). *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Neumann, K. E. (1957). *Karl Eugen Neumanns Übertragungen aus dem Pälkanon: Gesamtausgabe in drei Bänden* (4. Aufl.). Zürich/Wien: Artemis Zsolnay.
- Nhat Hanh, T. (1967). *Vietnam: The lotus in the sea of fire*. London: S. C. M. Press
- Nhat Hanh, T. (1976). *The miracle of mindfulness. A manual of meditation*. Boston: Beacon Press (dt.: *Das Wunder der Achtsamkeit*. Zürich: Theseus, 1988).
- Nhat Hanh, T. (1988). *Das Sutra des bewussten Atmens*. Berlin: Theseus.
- Nhat Hanh, T. (1989). *Die Sonne, mein Herz*. Berlin: Theseus.
- Nhat Hanh, T. (1999). *Fragrant palm leaves. Journals 1962–1966*. London: Palgrave.
- Nhat Hanh, T. (2008). *History of Engaged Buddhism: A Dharma talk by Thich Nhat Hanh*. *Human Architecture*, 6 (3), 29.
- Nhat Hanh, T. (1998). *Nenne mich bei meinem wahren Namen. Meditative Texte und Gedichte*. Freiburg: Herder.
- Nishitani, K. (1982). *Was ist Religion?* Frankfurt a. M.: Insel.

- Nyanaponika, M. (1952/2007). Geistestraining durch Achtsamkeit. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.
- Nyanaponika, M. (1968). The power of mindfulness. Kandy: Buddhist Publication Society. http://www.buddhanet.net/pdf_file/powermindfulness.pdf (Zugriff 14.2.2022).
- Nyanatiloka, M. (1927/2014). Buddhaghosa: Visuddhimagga, Der Weg zur Reinheit. https://www.theravadanetz.de/studium/VISUDDHIMAGGA_kompriert.pdf (Zugriff am 29.11.2021).
- Nyanatiloka, M. (1952/1983). Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz: Christiani.
- Olcott, H. St. (1886). A Buddhist catechism, according to the Sinhalese canon. Selbstverlag (dt.: Der Buddhistische Katechismus. Leipzig: Grieben, 1902).
- Orsborn, M. (aka Shi Hui Feng) (2014). Apocryphal treatment for Conze's heart problems: »Non-attainment«, »Apprehension« and »Mental Hanging« in the Prajñāpāramitā Hrdaya. *Journal of the Oxford Center for Buddhist Studies*, 7–105.
- Ōtsu, R., Tsujimura, K. (1958). Der Ochs und sein Hirte: Eine alte Zen-Geschichte. Neske: Pfullingen.
- Ott, U. (2010). Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: Barth.
- Payson Call, A. (1890). Power through repose (Nachdruck der Ausgabe von 1898: Norderstedt: Hansebooks GmbH, 2017).
- Piet, J., Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31 (6), 1032–1040.
- Pine, R. (2005). The heart sutra. New York: Counterpoint.
- Pirson, M., Langer, E. J., Zilcha, S. (2018). Enabling a Socio-cognitive perspective of mindfulness: The development and validation of the Langer Mindfulness Scale. *Journal of Adult Development*, 25, 168–185.
- Plesser, T., Thamer, H.-U. (2012). Arbeit, Leistung und Ernährung. Vom Kaiser-Wilhelm-Institut für Arbeitsphysiologie in Berlin zum Max-Planck-Institut für Molekulare Physiologie und Leibniz Institut für Arbeitsforschung in Dortmund. Stuttgart: Franz Steiner.
- Plum Village Community of Engaged Buddhism (Hrsg.) (2020). Das Leben und Wirken des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Plum Village (Manuskript).
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. London: Repeater.
- Rabinbach, A. (2001). *Motor Mensch. Kraft, Ermüdung und die Ursprünge der Moderne*. Wien: Turia + Kant.
- Reb, J., Allen, T., Vogus, T. J. (2020). Mindfulness arrives at work: Deepening our understanding of mindfulness in organizations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 1–7.
- Richtel, M. (2019). The latest military strategy: Mindfulness <https://www.nytimes.com/2019/04/05/health/military-mindfulness-training.html>.

- Roeser, R., Schonert-Reichl, K. (Hrsg.) (2016). *Handbook of mindfulness in education*. Berlin Springer.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy. Newer concepts in practice*. Boston: Mifflin (dt.: *Die praxisbezogene Darstellung der neuen psychotherapeutischen Methoden*. München: Kindler, 1976).
- Ronkin, N. (2005). *Early Buddhist metaphysics*. Abingdon: Taylor and Francis.
- Rosa, H. (2016). Achtsamkeit löst die Probleme nicht. Interview mit Hartmut Rosa, geführt von E. Stratmann. <https://ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht>.
- Roy, D. (2007). *Momfulness. Mothering with mindfulness, compassion and grace*. New York: J. Wiley & Sons.
- Ruyter, N. L. C. (1999). *The cultivation of body and mind in nineteenth-century American Delsartism*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Samuels, G. (1995). *Civilized Shamans. Buddhism in Tibetan societies*. Washington D. C.: Smithsonian Books.
- Saron, C. (2013). Training the mind – The Shamata Project. In A. Fraser (ed.), *The healing power of deditation* (pp. 45–65). Boston: Shamabala Publications.
- Schlieter, J. (2017). Buddhist insight meditation (Vipassanā) and Jon Kabat-Zinn's »Mindfulness-based Stress Reduction«: An example of dedifferentiation of religion and medicine? *Journal of Contemporary Religion*, 32 (3), 447–463.
- Schmidt, J. (2020). Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens. Bielefeld: transcript.
- Schmidt, S. (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In B. Hölzel, C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 21–42). München: O. W. Barth.
- Schultz, J. H. (1932). *Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung). Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. Leipzig: Thieme. (Neuaufgabe: *Das Original-Übungsheft für das autogene Training. Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung*, 24. Aufl. Stuttgart: Trias, 2004).
- Seager, R. H. (2012). *Buddhism in America*. New York: Columbia University Press.
- Sedlmeier, P. (2016). *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek: Rowohlt Polaris.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2001). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Selye, H. (1946). The General adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, 6 (2), 119–131.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress, a treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation*. Montreal: ACTA, Inc., Medical Publishers.
- Shannon, W. Sh. (2019). *Mind-Cure. How meditation became medicine*. Oxford: Oxford University Press.

- Shaw, S. (2021). *Mindfulness: Where it comes from and what it means*. Boulder, CO: Shambala.
- Singer, T., Bolz, M. (2013). Mitgefühl. In *Alltag und Forschung*. Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e. V. www.compassion-training.org (Zugriff am 29.11.2021).
- Singleton, M. (2005). Salvation through relaxation. *Journal of Contemporary Religion*, 20 (3), 289–304.
- Singleton, O., Hölzel, B. K., Vangel, M., Brach, N., Carmody, J., Lazar, S. (2014). Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulness-based intervention is correlated with improvement in psychological well-being. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 8:33.
- Spencer, H. (1883). The gospel of relaxation. In W. Godwin Moody, H. Spencer (eds.), *Land and labor in the United States* (pp. 276–285). New York: C. Scribner's sons.
- Stanley, E. A., Jha, A. (2009). Mind fit: Improving operational effectiveness and building warrior resilience. https://www.army.mil/article/29549/mind_fit_ness_improving_operational_effectiveness_and_building_warrior_resilience (Zugriff am 29.11.2021).
- Stanley, E. A., Schaldach, J. M. (2011). Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT): A review. <http://ronniestanglermd.com/mindfulness-based-mind-fitness-training-mmft-a-review/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Stanley, E. A., Schaldach, J. A., Kiyonaga, A., Jha, A. P. (2011). Mindfulness-based Mind Fitness Training: A case study of a high stress pre-deployment military cohort. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18 (4), 566–576.
- Stebbins, G. (1892). *Dynamic breathing and harmonic gymnastics: A complete system of psychical, aesthetic and physical culture*. New York: Werner.
- Stiles, A. (2012). Go rest, young man. *American Psychological Association*, 43 (1), 32. <https://www.apa.org/monitor/2012/01/go-rest> (Zugriff am 29.11.2021).
- Streeruwitz, M. (2021). *Geschlecht. Zahl. Fall. Volesungen 2021*. Frankfurt a. M.: S. Fischer.
- Sujato, B. (2012). A history of mindfulness. How insight worsted tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta, Kerikeri, N. Z., Santipada. http://santifm.org/santipada/wp-content/uploads/2012/08/A_History_of_Mindfulness_Bhikkhu_Sujato.pdf (Zugriff am 29.11.2021).
- Suzuki, D. T. (1939). *Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus*. Leipzig: Weller.
- Suzuki, S. (1993). *Zen-Geist, Anfänger-Geist*. Zürich: Theseus.
- Tambiah, S. (1984). *The Buddhist saints of the forest and the cult of amulets: A study in charisma, hagiography, sectarianism and millennial Buddhism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tang, Y. Y., Hölzl, B. K., Posner, M. (2018). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (4), 213–225.
- Theweleit, K. (2019). *Männerphantasien*. Berlin: Matthes & Seitz.

- Thoelle, S. P. (2008). *The mindful woman. Gentle practices for restoring calm, finding balance, and opening your heart.* Oakland, CA: New Harbinger.
- Tichy, H. E. (2018). *Die Kunst präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation.* München: Waxmann.
- Tull, H. (2004). Karma. In S. Mittal (ed.), *The Hindu world* (pp. 309–331). New York: Routledge.
- Ueda, S. (2011). Was ist Zen? In S. Ueda, *Wer oder was bin ich? Zur Phänomenologie des Selbst im Buddhismus* (S. 99–120). Freiburg: Alber.
- Valtl, K. (2021). Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen. In Iwers, T., Rolff, C. (Hrsg.), *Achtsamkeit in Bildungsprozessen. Professionalisierung und Praxis* (S. 31–48). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E. (2016). *The embodied mind: Cognitive science and human experience Revised.* Cambridge u. a.: MIT Press.
- Vester, F. (1975). *Denken, Lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann läßt es uns im Stich?* Stuttgart: DVA.
- Vieten, C., Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. *Archives of Womens Mental Health*, 11 (1), 67–74.
- Vivekananda, S. (1896/1920). *Raja-Yoga, or conquering the internal nature.* Calcutta: Sri Gouranga Press.
- Voderholzer, U. (2019). Die Dritte Welle der Verhaltenstherapie – Überlegenheit im Vergleich mit klassischer kognitiver Verhaltenstherapie. *Verhaltenstherapie – Praxis Forschung Perspektiven*, 29, 2, 77–79.
- Vogus, T., Sutcliffe, K. (2013). Organizational mindfulness and mindful organizing: A reconciliation and path forward. *Academy of Management Learning and Education*, 11 (4), 722–735.
- Vugrin, F. (2021). *Mindful durch die Krise.* <https://jacobin.de/artikel/mindfulness-achtsamkeit-meditation-apps-headspace-netflix/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Waal, F. B. M. de, Hornung, C. (2020). *Mamas letzte Umarmung: Die Emotionen der Tiere und was sie über uns Menschen verraten.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Waddell, N. (1988). *Bankei Eitaku: Die Zen-Lehre vom Ungeborenen.* München: O. W. Barth.
- Walsh, R. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral sciences: Questions of comparison and assessment. *American Journal of Psychiatry*, 137 (6), 663–673.
- Weber, A. M. (o. J.). *Jenseits von Achtsamkeit. Schritte in die Geistesgegenwart.* Unveröffentlichtes Manuskript.
- Weber, A. M. (2009). Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten. Teil 1 – Zur Psychologie buddhistischer Geistesgegenwart. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 15, 2, 71–82.
- Weber, A. M. (2010). Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten. Teil 2 – Buddhistische Geistesgegenwart in therapeutischer Praxis. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 16, 1, 61–73.

- Weber, M. (2019). Psychophysik der industriellen Arbeit. Aufsätze 1908–1912. Max Weber-Gesamtausgabe. Hrsg. von W. Schluchter, in Zusammenarb. mit S. Frommer. Bd. 1/11. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Weiss, H., Harrer, M., Dietz, T. (2010). Das Achtsamkeits-Buch. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wessel, M. S. (2009). Die Konstruktion des Neuen Menschen in der sozialistischen Revolution – Wissenschaften vom Neuen Menschen im revolutionären Russland. In W. Vossenkuhl (Hrsg.), *Ecce Homo! Menschenbild – Menschenbilder* (S. 66–86). Stuttgart: Kohlhammer.
- Wilber, K. (2015). *Integral meditation: Mindfulness as a way to grow up, wake up, and show up in your life*. Boulder, CO: Shambala (dt.: *Integrale Meditation: wachsen, erwachen und innerlich frei werden*. München: O. W. Barth, 2017).
- Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness. Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. London, New York: Routledge (dt.: *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*, Freiburg Arbor, 2013).
- Wilson, K. (2010). *Tranquilista: Mastering the art of enlightened work and mindful play*. Novato, CA, New World Library.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America: The mutual transformation of Buddhist meditation and American culture*. Cambridge: Oxford University Press.
- Winter, B. (1981). *Relax and win. Championship performance in whatever you do*. San Diego: Barnes.
- Witkiewitz, K., Marlatt, A. G., Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19 (3), 211–228.
- Wundt, W. (1911). *Einführung in die Psychologie*. Leipzig: Voigtländers.
- Zamariola, G., Frost, N., van Oost, A., Corneille, O., Luminet, O. (2019). Relationship between interoception and emotion regulation: New evidence from mixed methods. *Journal of Affective Disorders*, 246, 480–485.
- Zimmermann, F. (2018). *Achtsamkeitstraining und Wassershiatsu als rehabilitative Maßnahmen für einsatzbedingten Stress bei Bundeswehrosoldaten*. München: Dissertation, LMU München, Medizinische Fakultät.
- Žižek, S. (2006). The prospects of radical politics today. In S. Žižek. *The universal exception*. Vol. 2: Selected writings (pp. 237–258). London: Bloomsbury Publishing PLC.

Übersetzungen buddhistischer Texte

- Eine umfangreiche Sammlung neuerer englischer Übersetzungen sehr vieler Pali-Sutren findet sich auf <https://www.accesstoinsight.org/> (Zugriff am 29.11.2021).
- Āṅguttara-Nikāya: Nyānatiloka Mahāthera (2013). *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung*. Stammbach: Beyerlein-Steinschulte.
- Majjhima Nikāya. Kay Zumwinkel (Übers.) (2012). *Majjhima Nikaya. Die Reden des Buddha aus der Mittleren Sammlung* (2. Aufl.). Uttenbühl: Jhana.

- Samyutta Nikāya (1997). Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Übers. von W. Geiger, Nyanaponika Mahathera, H. Hecker. Stambach: Beyerlein-Steinschulte.
- Sutta-Nipata: Nyanaponika Mahathera (1996). Sutta-Nipata. Frühbuddhistische Lehrdichtungen. Stambach: Beyerlein-Steinschulte.
- Lieder der Mönche und Nonnen: Norman, K. R. (1995). The Elders' Verses: 1: Theragāthā. repr. ed. London Pali Text Society; (2015). The elders' verses: 2: Therīgāthā 2. ed., repr. Lancaster: Pali Text Society.
- Udāna (1920). Udāna. Das Buch der feierlichen Worte des Erhabenen. Eine kanonische Schrift des Pali-Buddhismus. In erstmaliger deutscher Übersetzung von K. Seidenstücker aus dem Urtext. München-Neubiberg Schloss.
- Die Reden des Buddha (2015). Sammlungen in Versen. Die Sammlung der Bruchstücke (Sutta Nipāta) – Die Lieder der Mönche und Nonnen (Theragāthā/Therīgāthā) – Der Wahrheitspfad (Dhammapadam). Übers. von K. E. Neumann. Stambach: Beyerlein-Steinschulte.