

Hans Gruber

Alles in Buddha

Im Westen boomt der Buddha. Besonders das Konzept der „Achtsamkeit“ ist als Entspannungs- und Lebenshilfetechnik en vogue. Der amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn hat buddhistische Meditationsformen gezielt auf hiesige Bedürfnisse zurechtgeschnitten und setzt sie zur Rehabilitation in der Klinik ein

Achtsamkeit ist nicht nur in der alternativen Psychoszene zu einem geflügelten Wort geworden. Sogar katholische Patres und Klostermänner, die – beim Schwund der Kirchen heute ungewohnt genau im Trend – nach dem flexiblen japanischen Zen meditieren, werben mit der Achtsamkeit. Natürlich springt auch der höchst farben- und umsatzfrohe Pfau der esoterischen Spiritualität mit einem gekonnten (neuen Magazin-)Satz auf den weithin hörbaren Zug auf.

Ungeachtet dieser fast ängstlichen „Reaktionen“ steht das Thema Achtsamkeit schon seit langem im Zentrum der Komplementärmedizin. Das achtwöchige Behandlungsprogramm des amerikanischen Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) wird seit mehr als zwei Jahrzehnten in den USA eingesetzt, heute an rund 300 Kliniken und Gesundheitszentren. Daneben ist es auch hilfreich in problemreichen Stadtvierteln, Gefängnissen (bei Insassen und Personal), öffentlichen Schu-

len und, seit kurzem, im Managementtraining.

1979 gründete Kabat-Zinn die „Stressreduktionsklinik“ im großen Hospital der Universität von Massachusetts in der Arbeiterstadt Worcester. Er war zutiefst überzeugt, dass die buddhistische „Achtsamkeitsmeditation“ der Gesundung unmittelbar nützlich könne – vor allem in den zahlreichen Fällen, in denen die konventionellen Methoden alleine nicht mehr weiterhelfen. Es komme lediglich darauf an, die kostbare Essenz dieser ältesten buddhistischen Meditationsform, des *Vipassana* (altindisch für „befreiende Einsicht“, „intuitives Wissen“), im Abendland ohne den häufig abschreckenden Ballast des traditionellen begrifflichen Überbaus zu vermitteln. Auf diese Weise erreicht der promovierte Molekularbiologe auch solche Durchschnittsbürger, die weder mit Esoterik noch mit östlicher Philosophie sonderlich viel am Hut haben.

Und er erreicht die Mitarbeiter im Gesundheitssektor. Kabat-Zinn scheint sogar die skeptische westliche Medizin

für seinen meditativen Heilansatz zu erwärmen. Allein die Stressreduktionsklinik in Worcester behandelte bis 1998 bereits über 10 000 überwiesene Patienten.

Einmal wöchentlich treffen sich die Programmteilnehmer zum „Reiten der Wellen des bewussten Atems“, zu Erfahrungsaustausch, Yoga sowie einer geführten stillen Meditation. In der siebten Woche kommt als Krönung ein stiller „Tag der Achtsamkeit“. Die Hausaufgabe während der acht Wochen lautet, sechsmal wöchentlich 45 Minuten in aller Form zu meditieren – ein Ausgangspunkt, um die Achtsamkeit allmählich zu einer „wahllosen Bewusstheit“ zu erweitern. Diese Erweiterung verläuft über bestimmte Alltagsaufgaben, etwa das Bewusstwerden ausgewählter Routinearbeiten. Eine andere Übung besteht darin, sich durch das Klingeln des Telefons zur Praxis der Achtsamkeit wachrufen zu lassen, bevor man den Hörer abnimmt.

Eine gewisse Inspiration für Kabat-Zinn ist dabei der vietnamesische Zenmeister Thich Nhat Hanh, der zahlrei-



che solche Alltagsaufgaben lehrt. Die beiden stillen Meditationen des Programms sind ein so genannter *Body Scan* im Liegen sowie eine Sitzmeditation. Beide werden – nebst dem uralten Hatha-Yoga – nacheinander bei den Gruppentreffen eingeführt. Danach soll man zu Hause täglich 45 Minuten praktizieren, mithilfe einer sanft anleitenden Kassette. Außerdem gibt es ein Arbeitsbuch mit weiteren Meditationen und Hinweisen zu Ernährung und Fitness.

Die andere „Hausaufgabe“ ist das Tagebuch. Eine Woche lang soll man sich täglich einer angenehmen Begebenheit möglichst präzise bewusst werden, eine andere Woche einer unangenehmen Begebenheit, eine weitere Woche einer stressigen zwischenmenschlichen Situation. Nach dieser Erfahrung ist alles auch im Detail schriftlich festzuhalten, indem man bestimmte Fragen im Tagebuch beantwortet. Sie behandeln im Grunde zwei Gebiete: erstens alle Empfindungen im Körper, in die das äußerlich Erlebte letztlich mündete; zweitens die affektiven und gedanklichen Reaktionen sowie die eventuell folgenden Handlungen, die aus diesen Empfindungen spontan hervorgingen.

**Sockel des Programms:
der Body Scan**

Der bereits erwähnte *Body Scan* beruht auf einem der *Vipassana*-Hauptansätze, dem von U Ba Khin (1899–1971) gelehrten „Körperhineinfließen“ (*Body Sweeping*), das heute von dem Inder Sacya Narayan Goenka weltweit verbreitet wird. U Ba Khin war zwei Jahrzehnte der höchste Regierungsbeamte Burmas nach Abzug der Briten. Er war ein Familienmann mit sechs Kindern, der nie im Kloster lebte. Die von U Ba Khin und Goenka vertretene Achtsamkeitspraxis ist heute besonders erfolgreich. 1999 besuchten in rund 80 Ländern etwa 100 000 Menschen die zehntägigen Meditationskurse – vier Jahre zuvor waren es etwa 60 000.

Wie Kabat-Zinn betont auch Goenka immer wieder, dass er keinen „Buddhismus“ lehre, sondern bloß dessen Kern – die „Kunst des Lebens“, wie er den Sanskritnamen *Dharma* (das, was trägt, hält oder heilt) modern übersetzt. Kabat-Zinn hebt ebenfalls hervor: „Ich glaube, dass wir auf der tiefsten Ebene den *Dharma* lehren.“ Der „Erwachte“ (was „Buddha“ heißt) hat *Dharma* das „zeitlose, universelle Gesetz“ genannt. Wer dieses Gesetz auf seinem individuellen Weg zunehmend erkenne und beachte, verwirkliche schließlich die volle Befreiung. Dieser „innere Weg“ sei das große Dreigespann ethische Motivation, geistige Ruhe und intuitives Wissen, die sich wechselseitig „hochschaukeln“. Das Ganze entspringe aus der Quelle einer „trefflichen Achtsamkeit“ (*samma Sati*), die langsam die „wahre Natur“ aller Dinge offenbare.

Der Buddha hat diese „Achtsamkeit zum Sehen“ (*Sati Panna*) in einer berühmten Meditationsrede, die allen *Vipassana*-Ansätzen primär zugrunde liegt, sogar als den „direkten Weg zur Überwindung von Kummer und Wehklagen, zur Auflösung von Schmerz und Traurigkeit, zur Läuterung des Herzens, zur Realisierung des wahren Pfades, zur Befreiung des *Nirvana*“ hochgehalten.

Der *Body Scan* Kabat-Zinns verbindet das Körperhineinfließen Goenkas mit einer Ganzkörperatmung aus einem anderen *Vipassana*-Ansatz. In dieser verbundenen Form fließt die möglichst ungeteilte, gedankenfreie Aufmerksamkeit von einer Stelle des Körpers zur nächsten (etwa: die Zehen, die Fußsohle, die Unterschenkel ...), wobei die Einatmung bewusst von der Nase durch den Körper bis in diese Stelle hineingeführt wird. Mit der Ausatmung wird dann jede Spannung abgegeben, die sich dort befindet. Egal, was an der Stelle auch geschehen mag – eine angenehme oder unangenehme, eine starke oder schwache oder gar keine Emp-

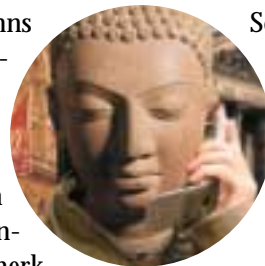


Mittler zwischen Ost und West:
Jon Kabat-Zinn

findung (eine „Blindstelle“, wie Goenka es nennt) –, die Aufgabe besteht ausschließlich darin, „diese Empfindungen zu spüren, sich auf sie zu konzentrieren, mit ihnen zu atmen“, so Kabat-Zinn.

Es geht hier um ein sanft umschmiegendes Gewahrwerden aller Empfindungen, wie und wo sie auftreten. Dies, erklärt Kabat-Zinn, erwecke in uns jene schmerz- und stressfreie Stille ohne alle Geistesaktivität, welche den Körper entzünde. Goenka und Kabat-Zinn erweitern die Achtsamkeit langsam auch in das organische Innere des Körpers, um die sehr subtilen Empfindungen dort zu spüren.

Goenkas Resümee des Körperhineinfließens lautet: Betrachte und reagiere nicht; Ziel sind Bewusstheit und Gleichmut. Erst das eingehende Sehen der fließenden Natur der Empfindungen gestattet es, nicht mehr „blind“ auf



**Der Geist
beobachtet
alle Geräusche,
Empfindungen –
und sich selbst**

sie zu reagieren – „mit den Affekten, die wesensgemäß ‚nach außen blicken‘“. Kabat-Zinns Resümee des *Body Scan* lautet ähnlich: sehen und loslassen.

Die Bewusstheit der Empfindungen

In jener berühmten Meditationsrede des Buddha von den „Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ (*Satipatthāna-Sutta*) ist das sanft umschmiegende Gewahrwerden aller Empfindungen das große Bindeglied aller darin erläuterten Meditationsformen. Diese Rede wird in Südostasien, wo sie unter den gewöhnlichen Laien besonders verehrt wird, etwa den Sterbenden vorgelesen. Zu den Empfindungen gehören:

- alle Qualitäten des Ein- und Ausatmens sowie die Atemempfindungen überall im Körper;
- die mit den Sinneskontakten ausgelösten, ganz subjektiven Gefühlsreaktionen (im Körper), die unmerklich in unsere Affekte übergehen;
- damit verbundene „Spannungsfelder“ im Gewebe (als eine Art von „Niederschlägen“ verfehlter Reaktionen im Geist);
- die „vier Elemente“ (Erde, Wasser, Feuer, Luft) als reine Spürqualitäten (Festes oder Widerständiges, Flüssiges, Temperiertes und Bewegtes);
- die allgegenwärtigen Empfindungen, wodurch jede Position, jede Bewegung und jeder Körperbereich, der mit der Umgebung (Boden, Unterlage, Kleidung und Gegenstände), anderen Körperstellen, Luft, Flüssigkeiten oder Temperatur in Kontakt ist, ungetrennt (potenziell darin aufgehend) spürbar werden kann.

Zu den Empfindungen zählen in der Rede ebenso die Geschmäcker. Auch die ständig wechselnden „Geistesqualitäten“ (wie zerstreut oder gesammelt; ärgererfüllt oder ärgerfrei) sind hier als innere Zustände unmittelbar zu „empfinden“. Denn der Buddha sagte: „Alles, was im Geist geschieht, wird von Empfindungen im Körper begleitet.“ Das *Satipatthāna-Sutta* nennt aber die besonders flüchtigen Phänomene – wie

Deutschland wird achtsam

Einige Deutsche aus den helfenden Berufen haben die kürzere „Fortbildung“ (eine Woche) oder das längere *internship* (acht Wochen) an dem von Jon Kabat-Zinn gegründeten Achtsamkeitszentrum in Massachusetts durchlaufen. Sie leiten seit Jahren in Deutschland Gruppen der „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (siehe Infokasten Seite 39). Im Jahr 2000 wurde das Programm erstmals von einer deutschen evangelischen Klinik (Essen-Mitte) übernommen. Deren neue „Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin“ gilt als eine Modell-einrichtung Nordrhein-Westfalens zur Integration fundierter Naturheilverfahren in die klinische Versorgung und Forschung – als Reaktion auf das zunehmende Bevölkerungsinteresse an alternativmedizinischen Behandlungsverfahren. Kabat-Zinns Stressbewältigungstraining wird dort im Rahmen der teilstationären Nachbehandlung in der Tagesklinik praktiziert.

Eine vorbereitende anderthalbjährige „Weiterbildung“ für die Führung der Gruppen wird ab Februar 2002 (bei Köln) angeboten, so die „koordinierende Direktorin“ Zenlehrerin Linda Lehrhaupt. Voraussetzung zur Teilnahme sind eine abgeschlossene Ausbildung und mindestens drei Jahre Meditationspraxis.

Die Psychologin Susanne Kersig und die Pädagogin Barbara Dietz-Waschkowski vermitteln das Programm vom kommenden Herbst an auch im Rahmen der innerbetrieblichen Weiterbildung in ei-

nen Gedanken, Geräusche und Anblicke (den Flusswandel der Formen und Farben im konkret erfahrenen Sehfeld) – nicht als Betrachtungsinhalte. Am Ende wird als das ganze Geheimnis der Befreiung betont, die „Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ kontinuierlich aufrechtzuerhalten, ohne sich ablenken zu lassen.

Die heutigen *Vipassana*-Lehrer bauen häufig auf Aspekten solcher inspirierend „offenen Methoden“ des Bud-

den großen Freiburger Betrieb. Sie wollen hierzulande, wie dies in den USA bereits der Fall ist, besonders die Führungskräfte in den Unternehmen ansprechen. Kabat-Zinn und Saki Santorelli, der neue Direktor der Stressreduktionsklinik in den USA, lehren gelegentlich auch in Deutschland. Kabat-Zinn „autorisiert“ niemanden zur Führung des Programms. Er bietet die Fortbildungen oder das *internship* an, betont aber (ganz wie im *Theravada*, der ältesten Tradition des Buddhismus) die Selbstverantwortung.

Die Komplementärmedizin verliert durch die Wissenschaft auch in Deutschland allmählich ihren „Alternativtouch“. Die Diplomarbeit des Psychologen Marcus Majumdar von der Universität Freiburg (*Achtsamkeitsmeditation als therapeutischer und präventiver Beitrag zur Gesundheit*), die von der Continentale Krankenversicherung preisgekrönt wurde, ist die erste systematisch durchgeführte deutsche Evaluationsstudie zu den Heilwirkungen von Kabat-Zinns Programm. Sie bestätigt die Hauptergebnisse der Arbeiten in den USA. Majumdars Betreuer Harald Walach, der am Uniklinikum Freiburg eine „Arbeitsgruppe zur Evaluation von Komplementärmedizin“ leitet, möchte die Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation besonders bei Leiden wie chronischem Schmerz breiter erforschen, bei denen die therapeutischen Möglichkeiten bislang beschränkt sind.

dha auf. Sie haben technische, strukturierte Methoden entwickelt. Goenka etwa betrachtet letztlich alles im Körper als sehr subtile „Empfindungspunkte“ (*Kalapas*), die ständig hervorblitzen oder „verbrennen“. Der burmesische Meister Sunlun Sayadaw (ein kaum lesekundiger Bauer, der in seiner Heimat durch seine Praxis und Einsicht berühmt wurde) sagt das Schlüsselwort: „Mache dir jede Körperempfindung bloß so bewusst, wie sie ist, ohne Na-

men; bis nur noch das bare Wissen im Empfinden selbst zurückbleibt.“ Laut Ajahn Dhammaro aus Thailand ist der Pfad zur tiefsten Befreiung dadurch gekennzeichnet, dass langsam alle Sinneserfahrungen als „klare Empfindungen“ hervortreten, die „an der Herzbasis“ entstehen und vergehen. Ajahn Lee Dhammaro, ein anderer Lehrer, lenkt die Aufmerksamkeit auf Atemempfindungen im ganzen Körper. „Den Atem im Gespür halten“ sei das Geheimnis der inneren Befreiung.

**Säule des Programms:
die Sitzmeditation**

Durch den *Body Scan* sozusagen vorbereitet, wird in Kabat-Zinns Achtsamkeitsprogramm während der vierten Woche die „Sitzmeditation“ eingeführt. Sie umfasst eine ganz bestimmte Abfolge von *Beobachtungen* von *Objekten* durch den *Geist*, die so aus einem anderen *Vipassana*-Hauptansatz stammt – dem burmesischen „Benennen“. Dabei wird traditionellerweise versucht, mittels spontan im Geiste aufblitzender Begriffe oder „Etiketten“ den universellen Fluss der Dinge immer durchgängiger zu erfassen. Nur auf dieses begriffliche Etikettieren aller beobachteten Objekte hat Kabat-Zinn bei seiner Technik der Sitzmeditation verzichtet. Das begriffliche Festhalten aller Details erfolgt bei ihm in den „Tagebüchern“ der Teilnehmer.

Am Anfang der ganzen Objektsequenz steht das Beobachten der *Bewegung* der Bauchdecke während der Atmung; danach folgt (verankert in dieser Bewegung) das Beobachten aller – in dieser Bewegung verankerten – stärkeren *Empfindungen* im Körper; dann der *Geräusche*; dann der *Gedanken*; und schließlich kommt die „wahllose Beobachtung aller Objekte der Achtsamkeit“. Am Ende geht es um ein Gefühl für die *Natur des Geistes selbst*, die hier als Raum und Stille gilt.

Die Freiburger Diplompädagogin und Stresstherapeutin Ulrike Kesper-Grossman, die lange an Kabat-Zinns



Befreit und sich selbst nicht mehr ausgeliefert

Institut in den USA gelernt hat, hält die Sitzmeditation für noch wichtiger als den *Body Scan*. Denn sie habe eine besondere Qualität, die dem *Body Scan* fehle, nämlich ein offenes Gewahrsein, das nichts mehr ausschließe. Auch für Kabat-Zinn selbst steht die Sitzmeditation im Mittelpunkt der Praxis.

Achtsam ist wirksam

Das Benennen ist in den USA zur einflussreichsten buddhistischen Praxis geworden. Es wird dort von sehr prägenden Meditationslehrern wie Joseph Goldstein, Sharon Salzberg oder Jack Kornfield gelehrt. Die Zentren dieser Form des *Vipassana* bieten intensive Meditationskurse (etwa das hochpopuläre alljährliche „Dreimonats-Retreat“). Sie sind seit langem der Anlaufpunkt für bekannte Autoren wie Daniel Goleman (mit dem Weltbestseller *Emotionale Intelligenz*, die er mit der buddhistischen Achtsamkeit gleichsetzt) oder Mark Epstein (mit dem Bestseller *Gedanken ohne den Denker*, der eine Verbindung des Buddhismus zur Psychoanalyse herstellt). Gil Fronsda von der Stanford-Universität betrachtet Kabat-Zinns und Golemans Arbeit als eine „verdeckte Einführung der *Vipassana*-Praxis in die amerikanische Gesellschaft“.

Kabat-Zinn, Goleman und Epstein publizieren seit langem im Fachjournal *Inquiring Mind*, einem Forum der in-

zwischen zahlreichen amerikanischen *Vipassana*-Praktizierenden, das sich etwa Themen wie „Psychotherapie und Meditation“ widmet. Goleman hat mit *Emotionale Intelligenz* bewusst die Überschätzung des „Rationalen“ beziehungsweise die Geringschätzung des „Intuitiven oder Meditativen“ im Abendland aufgegriffen. Die Verkaufszahlen zeigen, dass dieses Thema die Menschen sehr bewegt und spürbar in der Luft liegt. Kabat-Zinn weiß gut um die Schätze der uralten buddhistischen Meditation, die nunmehr im Westen auf sich öffnende Augen treffen.

Kabat-Zinns Programm hat längst das Interesse der US-Medien auf sich gezogen. Laut einer Reihe von wissenschaftlichen Studien ist es gegen psychosomatische oder stressbedingte Krankheiten wie Hauterkrankungen, Bluthochdruck oder Herzprobleme, gegen chronischen Schmerz, Depressionen und Altersleiden sowie gegen Ängste bei unheilbaren Krankheiten besonders wirksam – und zwar in vielen Fällen, in denen die Ärzte weitgehend passen müssen.

Chronischer Schmerz ist ein in den westlichen Gesellschaften zunehmend verbreitetes Leiden. Das *Medical Center* in Worcester hatte Anfang der 90er Jahre doppelt so viele Patienten wie zehn Jahre vorher. Innerhalb des Hospitals, so ein Arzt, würden die besonders schweren Fälle an Kabat-Zinns „Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsfürsorge und Gesellschaft“ überwiesen. Dessen meditativer Heilansatz appelliert an die Selbstverantwortung. Möglicherweise ruft dies bei vielen Patienten Selbstheilungskräfte wach. Das wird auch dadurch gefördert, dass in Kabat-Zinns Zentrum der Dualismus zwischen Behandeltem und Behandler eher in den Hintergrund tritt. Damit entsteht eine innere Verbundenheit, man fühlt sich zusammengehörig, gemeinsam in einem Boot sitzend.

Laut wissenschaftlichen Studien, die mehrfach in Fachorganen publiziert wurden, berichten nach dem Programm drei Viertel aller Teilnehmer von einer merklichen bis starken Besserung ihrer Symptome. In einer zweijährigen Untersuchung wurden 1200 an Kabat-Zinns Zentrum überwiesene Patienten begleitet – 86 Prozent von ihnen blieben die ganzen acht Wochen dabei. Währenddessen gingen ihre „medizinischen Symptome“ um 25 Prozent und ihre „psychologischen Symptome“ um 32 Prozent zurück.

Eine Reihe von Folgestudien hat ergeben: Bei der Mehrheit der Patienten waren drei Jahre nach ihrer Teilnahme diese positiven Veränderungen stabil geblieben. Mindestens die Hälfte praktizierte dann noch regelmäßig die Meditation, wenigstens dreimal die Woche. Auf einer tieferen Ebene veränderte sich durch die Achtsamkeitspraxis ebenfalls manches – es verschoben sich jene psychischen Persönlichkeitseigenschaften, die bei Erwachsenen als sehr schwer veränderbar gelten. Zu diesen Eigenschaften zählt das Kohärenzgefühl eines Menschen, also sein „Sinn für einen Zusammenhang“ – diese Eigenschaft bestimmt, wie weit man sein Schicksal zu akzeptieren bereit ist. Ein anderes Persönlichkeitsmerkmal ist die „Stressresistenz“ – sie besagt, wie lebendig man sich im Alltag fühlt, wie gut man „das Ruder“ hält und wie stark man fähig ist, Wandlungen als eine Herausforderung zu begreifen. Nach achtwöchiger Achtsamkeit-



Entspannung macht uns resistenter gegen Stress

spraxis stieg bei den Patienten das Kohärenzgefühl um sieben, die Stressresistenz um sechs Prozentpunkte.

Aus psychologischer Sicht sind diese inneren Strukturveränderungen enorm. Manche Forscher wie David McClelland von der Harvard-Universität sind der Auffassung, dass Kohärenz und Stressresistenz das Immunsystem stärken und so Krankheiten bis hin zu Krebs vorbeugen.

Die Teilnehmer von Kabat-Zinns Programm haben häufig Schmerzen in irgendeinem Körperteil, manche haben operative Eingriffe mit Spätfolgen hinter sich, andere leiden an körperlich manifesten Ängsten. Kurz gesagt: Sie erleben viel Kampf und Hader mit ihrem Körper. Wenn die Teilnehmer den *Body Scan* machen, lernen sie, die „nackte Erfahrung“ in jedem Körperteil, einschließlich des problematischen Gebietes, zu akzeptieren. Vielen, so Kabat-Zinn, sei diese Erfahrung, sich in ihrem Körper zu Hause zu fühlen, von Kind an unbekannt. Erst allmählich würden sie im Laufe des Programms lernen, beim *Body Scan* nicht einzuschlafen, sondern ihn mit ungeteilter Bewusstheit zu machen. Dann würden häufig tiefe Erfahrungen der Entspannung berichtet, wie sie noch nicht erlebt worden seien. Diese ungewohnte Tiefenentspannung dürfte der Hauptgrund für jenes Erwachen der Selbstheilungskräfte sein. Denn in der vollen Meditation erfährt man sich selbst befreiend als nicht mehr „ausgeliefert“ oder „hilflos“ – sich selbst gegenüber.

Hans Gruber, geboren 1959 in Ingolstadt, hat in Hamburg altindische Philologie mit Schwerpunkt Buddhismuskunde, Geschichte und Journalismus studiert. Er arbeitet als Autor und Übersetzer. Sein *Kursbuch Vipassana: Wege und Lehren der Einsichtsmeditation* (Fischer Taschenbuch, zweite Auflage 2001) ist der erste orientierende Überblick zum Thema. E-Mail: yogruber@yahoo.de



Literatur

Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*, O. W. Barth Verlag (*das Programm ausführlich*)

Jon Kabat-Zinn: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, Arbor Verlag (*das Programm kurz, mit CD-Meditation von Kesper-Grossman*)

Saki Santorelli: *Zerbrochen und doch ganz: Die heilende Kraft der Achtsamkeit*, Arbor Verlag

Hans Gruber: *Kursbuch Vipassana*, Fischer Taschenbuch (*Hauptansätze, westliche Vertreter, kanonische Quellen, Hintergrundtexte*)

Fortbildungen von Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli in Deutschland und Europa (nächster Termin in Wales: 17.–22. August 2001): Alle Informationen beim Arbor Verlag, Am Saisen 4, 79348 Freiamt; Tel.: 07641/933780; Fax: 933781; E-Mail: info@arbor-verlag.de; Website: www.arbor-verlag.de

Die deutsche Weiterbildung ab Februar 2002 koordiniert Dr. Linda Lehrhaupt, Hauptstraße 6, 50181 Bedburg; Tel.: 02272/930214, Fax: 930219; E-Mail: LindaMyoki@hotmail.com; Website: www.lehrhaupt.com

Stressbewältigungskurse

Psychologin Susanne Kersig; Tel.: 0761/22221; E-Mail: susanne@kersig.de; Website: www.skersig.de

Pädagogin und Yogalehrerin Ulrike Kesper-Grossman (Institut für Yoga, Meditation und Gesundheit); Tel.: 0761/707-1788; Fax: -1782; E-Mail: breathspace@hotmail.com

Pädagogin und Yogalehrerin Barbara Dietz-Waschkowski; Tel.: 0761/54226; Fax: 54205; E-Mail: barbara-dietz-w@t-online.de

Pädagogin und Meditationslehrerin Dr. Linda Lehrhaupt (siehe oben)

Sozialpädagogin Neils Altner; Tel.: 0201/4553845 (Essen); E-Mail: n.altner@12move.de

Pädagogin Ulla Franken; Tel.: 0201/773346; E-Mail: Ulla_Franken@hotmail.com

Umfassende Informationen zur Stressreduktion von der amerikanischen Hauptstelle: Carol Lewis (*office manager*), Center for Mindfulness, University of Massachusetts Memorial Medical Center, 55 Lake Avenue North, Worcester, Massachusetts 01655, USA. Allgemeine Fragen und Infos, Tel.: 001/508-856-5849; Fax: -1977; E-Mail: mindfulness@umassmed.edu; Website: www.UMassmed.edu/cfm