Erschienen am 28.07.2009
208 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-727-6

Michael Huppertz

# Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart

## Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst

Achtsamkeit spielt eine wichtige Rolle in der Spiritualität und zunehmend auch in der Psychotherapie und der Lebensgestaltung. In jedem dieser Kontexte hat sie eine andere Bedeutung. Zudem ist es hilfreich, Formen der Achtsamkeit zu unterscheiden. Auf diese Weise lassen sich einige häufig gestellte Fragen beantworten.

In diesem Buch wird die These vertreten, dass sowohl Achtsamkeit als auch achtsamkeitsorientierte Spiritualität rational sein können. Sie beinhaltet ein pragmatisches Verständnis von Vernunft. Außerdem müssen verbreitete, aber schwer begründbare Annahmen über achtsamkeitsorientierte Spiritualität über Bord geworfen werden. Der spirituelle Weg führt nicht zu einem reinen, unveränderlichen Bewusstsein oder einer unmittelbaren oder absoluten Wahrheit.

Ziel jeder Achtsamkeitspraxis ist eine veränderte Lebenshaltung. An einer Haltung zu arbeiten und sie einzuüben, kann eine wesentliche Bereicherung der Psychotherapie werden. Das Comeback der Achtsamkeit in der Psychotherapie wird dargestellt und diskutiert.

# Autorenprofil

## Michael Huppertz

Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, studierte Soziologie, Philosophie und Medizin. Veröffentlichungen vor allem zu philosophischen Aspekten der Psychiatrie und Psychotherapie. Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie und Meditation. Aufsätze, Workshops und Vorträge zu den Themen des Buches.

# Pressestimmen

Michael Huppertz, Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart, Junfermann 2009, 205 Seiten, ISBN 978-3-87387-727-6

Der Begriff der „Achtsamkeit“ und die damit verbundene innere Haltung und äußere praktische Lebensführung ist in den letzten Jahren Thema vieler Bücher geworden. In einer Welt, die sich beschleunigend modernisiert und dabei die Seelen und oftmals auch die tatsächlichen Leben von unzähligen Menschen auf der Strecke lässt. Wächst das Bedürfnis vieler Menschen nach Entschleunigung, nach Innenhalten und der Würdigung der Gegenwart und ihres momentanen Erlebens. In vielen oft sehr erfolgreichen Büchern wird das auf eine spirituelle Weise getan. So hat etwa Eckart Tolle in seinem hunderttausendfach verkauften Buch „Jetzt!“ eine solche spirituell geprägte Form des bewussten Lebens in der Gegenwart gegeben. In seinem von mir sehr geschätzten neue Buch „Pure Präsenz“ kommt der amerikanische Franziskanerpater Richard Rohr zu der Erkenntnis: „Alles Reden muss durch Schweigen ausbalanciert werden. Alles Wissen muss durch Nichtwissen relativiert werden. Ohne diesen Ausgleich wird Religion unweigerlich arrogant, ausgrenzend und sogar gewalttätig. Alles Licht muss austariert werden durch Finsternis und jeder Erfolg durch Leiden. Der Heilige Johannes von Kreuz nannte dies die ‚leuchtenden Dunkelheit’, der Heilige Augustinus das ‚österliche Geheimnis’ oder das ‚notwendige Pessach’ und Katholiken proklamieren es bei jeder Eucharistiefeier ausdrücklich als das Geheimnis des Glaubens: Tod und Auferstehung gehören zusammen. Aber dieses Axiom ist nur selten der reale Kern unserer Existenz“.

Der in Frankreich im Exil lebende vietnamesische Zen Meister Thich Nhat Hanh hat jüngst in dem Buch „Jeden Augenblick genießen“ etwas ähnliches versucht, indem er seinen Lesern regelrechte Übungen anbietet. Thich Nhat Hanhs Übungen sind zum Teil aus dem normalen Alltag gegriffen und versuchen, den Leser zu sich selbst zurückzuführen. Die Übungen verstehen sich als eine Abfolge, in deren Verlauf der Leser Schritt und Schritt mehr Achtsamkeit und „awareness“ für sein eigenes Leben bekommen kann. Dass sich seine Kommunikation mit anderen Menschen, seinem Partner, seinen Kindern etc, dann auch entscheidend verändert, ist nur eine positive Folge der Suche nach mehr Achtsamkeit im Leben.

Doch viele Menschen können mit solchen mehr oder weniger ausdrücklich religiös geprägten Büchern wenig anfangen, weil sie die religiösen oder weltanschaulichen Prämissen nicht teilen oder nicht teilen wollen. Für diese Menschen legt der Psychotherapeut und Philosoph Michael Huppertz im Junfermann Verlag ein Buch vor unter dem Titel „Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart“ in dem er eine „rationale Spiritualität“ begründet und beschreibt. Es ist keine ganz leichte Lektüre, setzt er sich doch mit der gesamten Philosophie auseinander. Es ist ein Buch, speziell gerichtet an seine Therapeutenkolleginnen und -kollegen, denen er helfen möchte, ihre Klienten zu mehr Achtsamkeit zu verhelfen, -“Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst“. Doch auch für die Menschen ist das Buch von großem Interesse, die sich ansonsten auf den eher religiös geprägten spirituellen Wegen bewegen, wie sie etwa Richard Rohr beschreibt Ich jedenfalls habe von den durchreflektierten Ausführungen von Michael Huppertz sehr viel gelernt und konnte sie gut integrieren.

**Junfermann Verlag GmbH**
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de