



Erschienen am 23.01.2012
208 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-124-5

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.

Biografien

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.