

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESELLSCHAFT

---

## **Der achtlose Umgang mit der Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist angesagt. Kaum ein Ratgeber kommt ohne Verweis darauf aus, immer neue Trainingsmethoden entstehen, und selbst aus der Psychologie ist das Thema nicht mehr wegzudenken. Aber: Hat das alles noch einen Bezug zur Grundidee des Konzeptes?

VON ANDREAS KNUF



01. JAN 2016

Eigentlich begann die Karriere der Achtsamkeit recht unspektakulär irgendwann in den 1970er Jahren. Ein amerikanischer Molekularbiologe kehrte damals nach längeren Meditationsseminaren in Asien in seine Klinik zurück und überlegte, wie er auch seine Patienten an die gelernten Methoden heranzuführen könnte. Was er als hilfreich erlebt hatte, würde möglicherweise auch ihnen helfen, mit Stress und psychosomatischen Erkrankungen besser zurechtzukommen, so sein Gedanke.

Da er der Meinung war, dass sich seine Patienten wohl eher nicht tagelang auf Meditationskissen setzen würden, entwickelte er ein recht überschaubares Programm über acht Wochen, das vor allem aus Elementen der Vipassana-Meditation, Hatha-Yoga und Bewusstseinsübungen bestand. Mit den Teilnehmenden vereinbarte er ein wöchentliches Treffen und ermunterte sie, zwischen den...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

