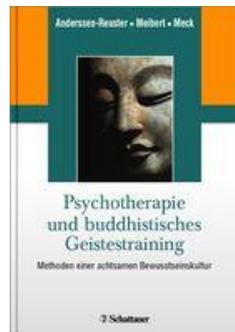


## Psychotherapie und buddhistisches Geistes training: Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur



Autoren: Anderssen-Reuster, Meibert, Meck

1. Auflage, Schattauer Verlag

ISBN: 978-3-7945-2927-8 (Print)

374 Seiten, 49,99€

Das knapp 350 Seiten lange und im Schattauer Verlag erschienene Buch „Psychotherapie und buddhistisches Geistes training: Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur“ schlägt die Brücke zwischen buddhistischen Grundsätzen und der Behandlung psychischer Symptome.

Dabei geben die Autoren Anderssen-Reuster, Meibert und Meck einen tiefen und fundierten Einblick in die buddhistischen Konzepte, der für den Leser besonders gut nachzuvollziehen ist durch die didaktische Unterteilung des Buches in sechs eigenständige Themenkomplexe. Es beginnt mit den buddhistischen Ansichten rund um das Bewusstsein, geht dann weiter darauf ein wie buddhistische Konzepte die Psychotherapie beeinflussen, das Problem des „Selbstkonzepts“, innere Heilung durch Bewusstseinsveränderung, Mitgefühl in der Psychotherapie und zu guter Letzt wird das Thema Achtsamkeit behandelt. Das Buch richtet sich in erster Linie an ein in der psychotherapeutischen Betreuung tätiges Publikum, schafft es aber auch den Laien zu begeistern mit seinem Einblick in die östlichen Kulturen und Lebensweisheiten.

Die im Buddhismus gelehrtene Einheit von Körper und Geist und die damit verbundene Zusammengehörigkeit der Symptome eines Patienten wird durch die oben beschriebene Unterteilung des Buches verdeutlicht.

Darüber hinaus hilft dieses Buch aber nicht nur um die Therapieansätze von Fachpublikum zu erweitern. Die buddhistischen Prinzipien wie bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, des Atems, der Gefühle, der Gedanken kann jeden einzelnen Leser darin unterstützen sich selbst kennenzulernen und zu akzeptieren mit allen Fehlern und Eigenarten.

Wer sich also inspirieren lassen möchte von fremder Kultur und eine Loslösung von der westlichen, leistungsorientierten Lebensweise sucht, ist mit diesem Buch gut beraten. Da es sehr ausführlich ist, sei an dieser Stelle erwähnt, dass sich die einzelnen Abschnitte auch gut einzeln lesen lassen und somit kein progressives Lesen des Buches nötig ist. Egal ob interessierter Laie oder ausgebildeter Psychotherapeut, jeder wird aus diesem Buch neue spannende Erkenntnisse gewinnen.