

# Atem, Embodiment und Gesundheit: Eine philosophisch psychologische Interpretation zur buddhistischen Atemmeditation (*ānāpāna-satī*)

## Breath, embodiment, and health: A philosophical psychological interpretation on Buddhist breath meditation (*ānāpāna-satī*)

Gerald Virtbauer<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sigmund Freud Privatuniversität Wien

### *Kurzzusammenfassung*

Die Atemmeditation (Pāli *ānāpāna-satī*) spielt aufgrund der westlichen Rezeption der buddhistischen Achtsamkeitspraxis in gegenwärtigen psychotherapeutischen Interventionen eine entscheidende Rolle. In diesem Artikel wird – primär anhand von buddhistischer Literatur – phänomenologisch interpretiert, wie psychologische Veränderungen als Folge der Atemmeditationspraxis verstanden werden können. Eine indigenen buddhistische Psychologie des Atmens enthält für die westliche Psychologie und Psychotherapie in Bezug auf das Verständnis der Geist-Körper-Interaktion, Wohlbefinden und Gesundheit wichtige Dimensionen.

### *Schlüsselwörter*

Atemmeditation; Buddhismus; Achtsamkeit; Psychotherapie

### *Abstract*

Breath meditation (Pāli *ānāpāna-satī*) plays a critical role in current psychotherapeutic interventions due to the Western reception of Buddhist mindfulness practice. This article, primarily based on Buddhist sources, provides a phenomenological interpretation on psychological changes following the practice of breath meditation. Such an indigenous Buddhist psychology of the breath is of crucial importance for Western psychology and psychotherapy. It demonstrates important dimensions on the mind-body-interaction, well-being, and health.

### *Keywords*

breath meditation; Buddhism; mindfulness; psychotherapy

## 1 Einleitung

Im wichtigsten Text zur buddhistischen Achtsamkeitsmeditation, dem *Satipaṭṭhāna-sutta* (MN I 55–63), bezeichnet der Buddha die Praxis der Achtsamkeit (Pāli *sati*) als den “direkten Weg” (*ekāyana magga*) zur Leidensüberwindung. Die erste der dreizehn Methoden zur Beschreibung der Praxis von *sati* in diesem Text widmet sich der Atemmeditation. Die Atemmeditation scheint angesichts der Bedeutung, die dieser Praxis im Pāli-Kanon zukommt, die wesentlichste und grundlegendste Meditationsmethode zu sein, die der Buddha vermittelte (Virtbauer, 2016).

In einem weiteren Text des *Majjhima-nikāya* wird noch deutlicher, dass der Atem als der “direkteste” Schlüssel zum buddhistischen Ziel der Überwindung von persönlichem Leiden verstanden werden kann. Im *Ānāpāna-sati-sutta* (MN III 78–88) erklärt der Buddha, dass die Entwicklung und Kultivierung der Achtsamkeit auf den Atem (*ānāpāna-sati* “Erinnerung [*sati*] an/Achtsamkeit [*sati*] auf das Ein- und Ausatmen [*ānāpāna*]”) zur vollen Entwicklung der Achtsamkeit führt, was die Voraussetzung ist, um Wissen und Befreiung (*vijjā-vimutti*; MN III 82) zu erlangen (Ñāṇamoli, 1952/2010). Sein eigenes Erwachen scheint anhand einer Beschreibung im *Ānāpāna-samyutta* auf dieser Meditationsmethode basiert zu haben (SN V 317).

Aus psychologischer Sicht macht es Sinn, die buddhistische Atemmeditation aus zwei Perspektiven zu beleuchten (Virtbauer, 2016), die zwar letztlich nicht getrennt werden können, aber die Bedeutung dieser Praxis zu verdeutlichen helfen:

- Gesundheitspsychologisch: Die Atmung bildet eine direkte Brücke zwischen Geist und Körper. Die Konzentration auf die Atmung soll zu mehr Balance und Wohlbefinden – psychisch und physisch – führen.
- Existenziell: Durch die Konzentration auf die Atmung soll dem Praktizierenden vertiefte Einsicht (*vipassanā*) in die Phänomene seines Erlebens möglich werden. Diese Einsicht ist aus buddhistischer Sicht notwendig, um die Charakteristiken des menschlichen Lebens zu erkennen und durch diese Erkenntnis das inhärente Leiden, das dieses Leben begleitet, zu mindern.

Im Folgenden werden beide Dimensionen erläutert, wobei vor allem die Frage im Vordergrund steht, wie und warum die buddhistische Atemmeditation wirkt. Evidenz-basierte Ergebnisse der gegenwärtigen Achtsamkeitsforschung lassen einen großen Einsatzbereich dieser Praxis im klinischen und gesundheitspsychologischen Bereich als möglich erscheinen (Williams & Kabat-Zinn, 2013; Anderssen-Reuster, Meibert, & Meck, 2013; Zimmermann, Spitz, & Schmidt, 2012; Williams & Penman, 2011; Rappay & Bystrisky, 2009; Edwards, 2008; zu spezifischen Dimensionen der Atemmeditation siehe z.B. Feldman, Greeson, & Senville, 2010; Arch & Craske, 2006; Cusens, Duggan, Thorne, & Burch, 2010; Burg & Michalak, 2011; Van den Hout et al., 2011). Eine buddhistisch phänomenologische Psychologie des Atmens hilft, die psychologischen Wirkungsmechanismen der Atemmeditation nachzuvollziehen, was in Bezug auf gegenwärtige transkulturelle Diskurse zu Achtsamkeit für weitere Theoriebildung und Anwendung entscheidend ist (Virtbauer, 2012, 2013).

## 2 Philosophisch psychologischer Hintergrund und Wirkung der Atemmeditation

Im Frühbuddhismus werden die Prozesse im menschlichen Erleben mit dem Terminus "Geist-Körper" (*nāma-rūpa*) beschrieben. Dies bezieht sich auf eine Unterscheidung in fünf Gruppen von Erlebensprozessen (*khandhas*), in denen (1) Körperlichkeit (*rūpa*) geistigen Prozessen – (2) Gefühlen (*vedanā*), (3) Wahrnehmung (*saññā*), (4) Willensfaktoren (*saṅkhāra*) und (5) Bewusstsein (*viññāṇa*) – gegenübergestellt wird. Es handelt sich dabei nur scheinbar um eine Dualität, da geistige und körperliche Prozesse im menschlichen Erleben immer zusammenwirken. Die *khandhas* sind eine relative Hilfestellung, um menschliches Erleben anhand der Wechselwirkung zwischen Geistigem und Körperlichem zu analysieren. Letztlich übersteigt die absolute meditative Einsicht, um die es im Buddhismus geht, jedoch eine sprachlich analytische Ebene (Hamilton, 1996, 2000).

Menschliches Erleben wird im Buddhismus nicht aus einer Selbst-Perspektive analysiert. Das psychologische Selbst des Individuums konstituiert sich im Moment durch ein Zusammenwirken von den verschiedenen geistigen und körperlichen Erlebensphänomenen (*dhammas*), die in Form der *khandhas* systematisch gruppiert werden. Die buddhistische Psychologie basiert auf einer Analyse der phänomenologischen Prozesse, die die subjektive Selbst-Identität des Individuums im Moment herstellen (Virtbauer, 2015).

Die geistigen und körperlichen Phänomene, die menschliches Erleben ermöglichen, sind aus buddhistischer Sicht durch drei Merkmale (*ti-lakkhaṇas*) gekennzeichnet:

- Vergänglichkeit (*anicca*)
- Leidhaftigkeit (*dukkha*)
- Selbst-Losigkeit (Nicht-Selbst, *anattā*)

Alle Phänomene, die die Prozesse des Lebens ausmachen, sind vergänglich (*anicca*) und aus diesem Grund auch inhärent unbefriedigend oder leidhaft (*dukkha*). Aus diesen beiden Charakteristiken geht auch hervor, dass es in diesen Prozessen keine überdauernde Selbst-Identität geben kann. Menschliches Erleben ist phänomenologisch ein Produkt von Ursache und Wirkung und daher letztlich ohne Selbst – Selbst-los (*anattā*). Dass sich ein Mensch psychologisch als Selbst-Identität erlebt, ist aus buddhistischer Sicht eine Folge des Zusammenwirkens der Erlebensprozesse. Da diese Prozesse jedoch keine überdauernde Selbst-Qualität haben, kann es im Sinne der buddhistischen Phänomenologie auch in deren Interdependenz, die menschliches Erleben konstituiert, kein Selbst geben. Auf dieser phänomenologischen Ebene verneint der Buddhismus daher letztlich sowohl ein psychologisches als auch ein ontologisches Selbst; menschliches Erleben wird ausschließlich aus der Sichtweise eines Kausalnexus – des Gesetzes von Ursache und Wirkung – analysiert.

Leiden (*dukkha*) im menschlichen Erleben lässt sich aus buddhistischer Sicht ebenso ontologisch und psychologisch analysieren. Als eine Charakteristik aller Phänomene ist Leiden im Leben eine unumgängliche ontologische Tatsache. Aus buddhistisch psychologischer Perspektive geht es jedoch genau darum, in der Beziehung zu den Charakteristiken, die menschliches Erleben ausmachen

(Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, Selbst-Losigkeit), eine reflektierte Sicht zu kultivieren. Wenn es dem Menschen gelingt, seine psychologische Konditionierung aus einer Beobachterperspektive zu analysieren und im Detail zu verstehen, dann ist es aus der Sicht des Buddhismus möglich, psychologisch frei von Leiden zu leben.

Die buddhistische Praxis basiert auf der Annahme, dass es psychologisch möglich ist, aus dem leidhaften konditionierten Kreislauf von Werden und Vergehen (*saṃsāra*) "auszusteigen". Ein solcher "Ausstieg" relativiert individuelles Erleben derart, dass das Anhaften (*taṇhā*) an einer Selbst-Identifizierung mit diesem Erleben gemindert wird, beziehungsweise (und dies ist das Ziel der buddhistischen Praxis) zu einem Ende kommt. Die psychologische Ursache des Leidens liegt also nicht in der unumgänglichen Tatsache, dass die Charakteristiken des Lebens mit Leiden verbunden sind, sondern an dem Anhaften an einer falschen Identifizierung mit diesen Charakteristiken (Soma, 1981/2003, S. xv–xxvii; Bodhi, 2011; Nyanaponika, 1992).

Welche Rolle kommt der Atemmeditation als Praxis hierbei zu? Der Atem ist ein Meditationsobjekt in der Kultivierung von Achtsamkeit auf den Körper (Ledi Sayādaw, 1999/2011). In der Kultivierung von Achtsamkeit spielen zwei Dimensionen eine entscheidende Rolle: Die Entwicklung von (1) willentlich fokussierter Konzentration (*samādhi*, *samatha*) – in diesem Fall ist das Objekt der Konzentration ein körperliches Phänomen (*rūpa*), nämlich der Atem (das Ein- und Ausatmen [*ānāpāna*]) – und (2) vertiefte Einsicht (*vipassanā*) in die geistigen und körperlichen Phänomene des Erlebens.

Das Ziel der Achtsamkeitspraxis liegt im Verständnis der Interdependenz der geistigen und körperlichen Phänomene und deren Entstehen (*uppāda*), Bestehen (*ṭhiti*) und Vergehen (*bhaṅga*) basierend auf Ursache und Wirkung. Dieses Verständnis ist der entscheidende Schritt um die psychologische Distanz – beziehungsweise die Fähigkeit des Analysierens des eigenen Erlebens aus einer Beobachterperspektive (Metakognition) – zu kultivieren, die notwendig ist, um das dem menschlichen Erleben inhärente Leiden und dessen Ursache (das "Anhaften" [*taṇhā*] an den konditionierten Phänomenen; siehe oben) zu erkennen. Durch diese Erkenntnis sollte es dem Praktizierenden möglich sein, die psychologische Identifizierung mit diesem Leiden immer mehr loszulassen.

Praktisch geht es in der Atemmeditation um einen spezifischen Fokus in der Konzentration, der in der Folge ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes, körperliche Entspannung und darauf basierend vertiefte Einsicht in die geistigen und körperlichen Phänomene des gegenwärtigen Erlebens ermöglichen soll. Der Hauptfokus der Konzentration bleibt auf der Ein- und Ausatmung, die zur Gänze verfolgt und gespürt wird – im Buddhismus ohne dabei den Atem in einer Form bewusst zu kontrollieren. Andere auftretende geistige und körperliche Phänomene treten dabei in den Hintergrund.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> In der buddhistischen Praxis der Atemmeditation gilt dies im Beginnstadium, in dem es um die Kultivierung von Konzentration auf den Körper geht und in dem der in diesem Artikel im Vordergrund stehende Fokuswechsel von einem denkenden Selbst-Erleben hin zu einer verkörperten Erfahrung – einem Erleben mit und aus dem Körper ("Embodiment"; vgl. MacLachlan, 2004) – am deutlichsten wird. In der Folge, basierend auf der Kultivierung dieser Konzentration, ist in der buddhistischen Atemmeditation ein Analysieren von weiteren körperlichen und geistigen Inhalten der Erfahrung ebenso ein wichtiger Teil, der mit vertiefter Geistesruhe und Einsicht zusammenhängt (siehe unter 3.).

Die Wirkung dieser Art der Konzentration auf den Körper liegt primär in einer Relativierung jeglicher auf der individuellen Konditionierung aufbauenden Konstruktion des Erlebens. Verkörpertes Erleben im buddhistischen Sinne ist mit einer intuitiven Einsicht verbunden, die die menschlichen Beschreibungsmuster, mit denen die Welt konstruiert wird und die den Rahmen der persönlichen Möglichkeiten von Erkenntnis vorgeben, als solche deutlich macht. Ein intuitives Verstehen aus dem Körper soll so zu einer Relativierung auf Sprache basierter Denktätigkeit führen und die Bedingungen, die dieses individuelle Denken herstellen (die Konstruktionen, aus denen die individuelle Konditionierung entsteht), immer deutlicher zum Vorschein bringen. Der buddhistische Zugang zu menschlicher Erfahrung stellt konstruiertes Relatives aus dieser absoluten intuitiven und im Falle der Atemmeditation verkörperten Sicht in Frage.

Die Wirkung der Atemmeditation beruht darauf, dass es aus buddhistischer Perspektive durch ein verkörpertes, intuitives Erleben möglich ist, die Konstruktionen des Daseins und das Leid, das mit diesen verbunden ist, zu relativieren. Durch diese Relativierung soll ein reflektierter Umgang mit Erleben – durch den leidverursachendes Denken und Verhalten erkannt und verändert werden kann – möglich werden.

### 3 *Buddhistisch phänomenologische Psychologie des Atmens*

Warum hat die Konzentration auf die Atmung Effekte, die mit psychischen und physischen Heilungsprozessen einhergehen können? In der buddhistischen Atemmeditation, wie sie im Pāli-Kanon beschrieben wird, steht letztlich immer der Fokus auf Erkenntnis (*paññā*) im Vordergrund – eine existenzielle Perspektive. Im Buddhismus bedeutet Leidensüberwindung letztlich die Erkenntnis der phänomenologischen Prozesse, die Erleben in der Gegenwart ausmachen. Dieser Fokus scheint jedoch aus der individuellen Erlebensperspektive untrennbar einerseits mit ethischem Verhalten (*silā*), die traditionell im buddhistischen Training den Startpunkt bildet, und andererseits mit psychischen und physischen Wohlbefinden zusammenzuhängen.

Buddhistische Meditationspraxis soll das Erleben in einer Weise durch die Kultivierung von Konzentration und vertiefter Einsicht transformieren, die sich direkt im Verhalten widerspiegelt, was wiederum einen direkten Effekt auf die weitere Art und Weise Erleben zu verarbeiten hat. Diese ganzheitliche Sicht auf Psychisches und Physisches und das bewusste Reflektieren deren Zusammenwirkens im momentanen Erleben scheint der wesentlichste Punkt in Bezug auf Heilung und Wohlbefinden – sowohl aus gesundheitspsychologischer als auch existenzieller Sicht – zu sein. Der Buddhismus propagiert mit der Atemmeditation eine Weise des Erlebens und Verhaltens, in der bewusst die Konzentration vom sprachlichen Denken weg auf ein im Moment stattfindendes körperliches Phänomen hin gelenkt und aus dieser Erfahrung heraus das Leben verstanden wird.

Im letzten Teil des Abschnittes zu *ānāpāna-sati* im *Visuddhimagga* (Vism 291–293) fasst Buddhaghosa wichtige Auswirkungen dieser Praxis zusammen. Zwei Punkte sind psychologisch von besonderem Interesse:

(1) Der erste Punkt betrifft die Fähigkeit, durch die Atemmeditation das erste Auftreten von Gedanken (*vitakka*; vgl. *Vism* 142–143) zu unterdrücken. Eine wesentliche Aussage von Embodiment im buddhistischen Sinne ist, dass Erfahrung, die auf sprachbasierten Gedanken aufbaut, Leiden verursacht, wenn sie nicht als solche erkannt wird; Sprache ist letztlich immer relativ/konventionell (*vohāra*) und eine Realitätserfassung, die unreflektiert dieser zugrunde liegt, führt zu Leiden. Leidensüberwindung im buddhistischen Sinne ist mit der Erkenntnis der wirklichen Realität der Dinge (*yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*; vgl. *Vism* 695) verbunden. Da eine solche auf sprachlich gedanklicher Basis nicht möglich ist, besteht eines der Ziele der Meditation darin, Gedanken dieser Art zu überwinden. In der Atemmeditationspraxis wird dies kultiviert, indem das erste Auftreten von Gedanken durch den auf der Atmung bleibenden Fokus verhindert wird.

Inwieweit dieser Fokus auf ein körperliches Phänomen auch in der Alltagserfahrung voll aufrechterhalten werden kann, oder ob er nur unter formalen Meditationsbedingungen möglich ist, lässt sich aus den buddhistischen Beschreibungen nicht klar sagen (vgl. z.B. Anālayo, 2003, S. 126–127). In Bezug auf die psychologische Achtsamkeitsforschung und aus den Beschreibungen gegenwärtiger Meditationslehrer erscheint es jedoch klar, dass der Atem in allen Lebenssituationen ein sehr wirkungsvolles Instrument sein kann, um den Geist schnell von einer unruhigen in eine ruhigere Verfassung zu bringen (vgl. z.B. Khantipālo, 1968/2008).

Eine interessante Beobachtung, die mit buddhistischer Psychologie in Bezug gesetzt werden kann, kommt aus der kognitiven Psychologie (Soon, Brass, Heinze, & Haynes, 2008). Es scheint so zu sein, dass menschliche Entscheidungen im Gehirn schon bis zu zehn Sekunden vor der gedanklich feststellbaren Reaktion vorherbestimmt sein können. "Freie" Entscheidungen sind demnach erst nachdem sie schon gefallen sind gedanklich subjektiv nachvollziehbar. Sie bauen also nicht oder nur scheinbar auf bewusstem Denken und Selbst-Erfahrung auf. Solche Ergebnisse harmonisieren gut mit der buddhistischen Lehre des Nicht-Selbst (*anattā*) und Kausalnexus.

Man könnte hier im Hinblick auf die buddhistische Analyse der Selbst-Erfahrung (letztlich eine Nicht-Selbst-Erfahrung) fragen, inwieweit bewusste sprachliche Verarbeitung von Erlebten notwendig ist und angesichts dessen, dass es genau diese Art des Denkens ist, die mit Leiden verbunden ist, inwieweit menschliches Erleben ohne oder nur mit sehr eingeschränkter sprachlich basierter Denktätigkeit möglich ist. Was Nicht-Denken in der Erfahrung bedeutet, kann nur aus der Erste-Person-Perspektive des Nicht-Denkenden erlebt werden.<sup>2</sup>

In der buddhistischen Meditation wird eine solche nicht-denkende innere Stille angestrebt, aus der heraus alle geistigen und körperlichen Phänomene in deren Entstehen, Bestehen und Vergehen

---

<sup>2</sup> Hier kommt ein Paradox zum Vorschein, das mit der buddhistischen Lehre von Absolutem (*paramattha*) und Relativem/Konventionellem (*sammuti*, *vohāra*) einhergeht. Erfahrung des Absoluten macht konventionelle Alltagserfahrung, die auf sprachlich konditionierten Konzepten (*paññatti*) aufbaut, nicht nützlich, sondern relativiert sie. Genaue Erfahrung des Relativen baut auf Erfahrung des Absoluten auf. Andererseits ist absolute Erfahrung ebenso abhängig von relativer Realitätserfassung, da sie sich nur in dieser manifestieren kann. Praktisch bedeutet dies, dass nur ein ethisch hoch entwickelter Geist in der Lage ist, sich selbst zu relativieren und die eigene Bedingtheit zu verstehen (vgl. Gombrich, 2009). Die Aussage des Buddha, dass seine Lehre (*dhamma*) nur von Weisen erlebt werden kann (*paññita-vedanīya*; MN I 168), könnte man in diesem Zusammenhang deuten.

klarer gesehen werden können. Es scheint so zu sein, dass dies eine der Notwendigkeiten ist, um Glückserleben direkter und weniger von äußeren Umständen bestimmt kultivieren zu können. Der Schlüssel hierzu liegt in der Möglichkeit, die Konzentration auf einem momentanen, direkt erlebbaren Phänomen (wie dem Atem) halten zu können.

(2) In einem zweiten Punkt dieses entscheidenden Abschnittes zum Verständnis von *ānāpāna-sati* im Pāli- und Theravāda-Buddhismus geht Buddhaghosa noch näher auf die existenzielle Dimension der Atemmeditation ein. Wenn es dem Praktizierenden gelingt, diese Art der meditativen Erfahrung voll zu kultivieren, dann hält er diese auch bei den letzten Atemzügen. Das heisst, der Meditierende bleibt auch im Moment des Sterbens in der Gegenwart und stirbt so mit innerer Ruhe und Klarheit (vgl. Ñāṇamoli & Bodhi, 2005, Anm. 647 zu MN Nr. 62, S. 1264).

Hier kommt noch deutlicher der Erlösungspragmatismus des Buddhismus zur Geltung. Wenn verkörpertes Erleben zu einer völligen Relativierung von sprachlich basierter Denktätigkeit führt, dann lassen sich auf gedanklicher Ebene keine Fragen des Lebens und Sterbens lösen. Gelingt es dem Praktizierenden direkte Erfahrung zu kultivieren – zur wahren Natur der Dinge in deren Entstehen, Bestehen und Vergehen vorzudringen – dann wird diese Erfahrung zum Ausgangspunkt jeglicher Realitätserfassung. Aus buddhistischer Sicht kann nur diese direkte Realitätserfassung zur Überwindung von Leiden führen.

Ein Geist, der seine eigene Bedingtheit im Erleben voll mitreflektiert, löst sich natürlich von den Bedingungen, die zu mehr Leiden führen – letztlich sind dies alle mentalen Reaktionen, die von einer direkten Erfahrung des im Moment Stattfindenden wegführen. Ein wesentlicher Schlüssel zu einer solchen geistigen Kultivierung liegt in der Konzentration auf den im Moment erfahrenden Körper, so wie dies in der *ānāpāna-sati* vermittelt wird.

#### 4 *Fazit*

Die westlich wissenschaftliche Forschung zur Atemmeditation steht noch am Anfang, jedoch ist gerade diese Meditation in der Rezeption der buddhistischen Achtsamkeitspraxis in der Psychotherapie und Medizin wesentlich. Die Atemmeditation ist eine Methode, die dem Praktizierenden neue mentale Ressourcen aufzeigt, die sich sowohl psychisch als auch physisch schnell in Veränderungen widerspiegeln können. Die Wirkungsmechanismen betreffend bietet die indigen buddhistisch philosophische Psychologie (v.a. die des Pāli-Buddhismus) den klarsten theoretisch psychologischen Hintergrund. Die Weiterentwicklung des Ost-West-Dialoges indigener Psychologien und deren Epistemologien in Bezug auf die Achtsamkeitsrezeption im Westen ist nicht nur theoretisch sondern auch im praktisch klinischen Kontext für ein präziseres Verständnis der Achtsamkeit unumgänglich.

## 5 Literaturverzeichnis

Abkürzungen der Pāli-Quellen (Verweise auf [Band und] Seite[n] der Pali Text Society-Ausg.; konsultierte und empfohlene Übers. in Klammern)

MN Majjhima-nikāya (Ñāṇamoli & Bodhi, 2005)

SN Saṃyutta-nikāya (Bodhi, 2000)

Vism Visuddhimagga (Ñāṇamoli, 1999)

Anderssen-Reuster, U., Meibert, P., & Meck, S. (Hrsg.). (2013). *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining: Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur*. Stuttgart: Schattauer.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849–1858. doi: 10.1016/J.Brat.2005.12.007

Bodhi, B. (Übers.). (2000). *The connected discourses of the Buddha: a new translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. doi: 10.1080/14639947.2011.564813

Burg, J. M., & Michalak, J. (2011). The healthy quality of mindful breathing: associations with rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 179–185. doi: 10.1007/S10608-010-9343-X

Cusens, B., Duggan, G. B., Thorne, K., & Burch, V. (2010). Evaluation of the Breathworks mindfulness-based pain management programme: effects on well-being and multiple measures of mindfulness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(1), 63–78. doi: 10.1002/Cpp.653

Edwards, S. D. (2008). Breath psychology: fundamentals and applications. *Psychology and Developing Societies*, 20(2), 131–164. doi: 10.1177/097133360802000201

Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011. doi: 10.1016/J.Brat.2010.06.006

Gombrich, R. F. (2009). *What the Buddha thought*. Sheffield: Equinox Publishing.

Hamilton, S. (1996). *Identity and experience: the constitution of the human being according to early Buddhism*. London: Luzac Oriental.

Hamilton, S. (2000). *Early Buddhism: a new approach: the I of the beholder*. Richmond, Surrey: Curzon.

Khantipālo, B. (1968/2008). *Practical advice for meditators*. <http://www.bps.lk/olib/wh/wh116.pdf>

- Ledi Sayādaw, M. (1999/2011). *Manual of mindfulness of breathing: Ānāpāna Dīpani*. U Sein Nyo Tun (Übers.), S.S. Davidson (Hrsg.). <http://www.bps.lk/olib/wh/wh431.pdf>
- MacLachlan, M. (2004). *Embodiment: clinical, critical and cultural perspectives on health and illness*. Maidenhead: Open University Press.
- Ñāṇamoli, B. (Übers.). (1952/2010). *Mindfulness of breathing (Ānāpānasati)*. <http://www.bps.lk/olib/bp/bp502s.pdf>
- Ñāṇamoli, B. (Übers.). (1999). *The path of purification (Visuddhimagga) by Bhaddantācariya Buddhaghosa*. Onalaska, WA: BPS Pariyatti Editions.
- Ñāṇamoli, B., & Bodhi, B. (Übers.). (2005). *The middle length discourses of the Buddha: a new translation of the Majjhima Nikāya* (3. Aufl.). Boston: Wisdom Publications in association with the Barre Center for Buddhist Studies.
- Nyanaponika, T. (1992). *Satipaṭṭhāna: the heart of Buddhist meditation. A handbook of mental training based on the Buddha's Way of Mindfulness*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application. *Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives; Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 148–162. doi: 10.1111/J.1749-6632.2009.04405.X
- Soma, T. (Übers.). (1981/2003). *The way of mindfulness* (5., überarb. Aufl.). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Soon, C. S., Brass, M., Heinze, H. J., & Haynes, J. D. (2008). Unconscious determinants of free decisions in the human brain. *Nature Neuroscience*, 11(5), 543–545. doi: 10.1038/nn.2112
- Van den Hout, M. A., Engelhard, I. M., Beetsma, D., Slofstra, C., Hornsveld, H., Houtveen, J., & Leer, A. (2011). EMDR and mindfulness. Eye movements and attentional breathing tax working memory and reduce vividness and emotionality of aversive ideation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(4), 423–431. doi: 10.1016/J.Jbtep.2011.03.004
- Virtbauer, G. (2012). The Western reception of Buddhism as a psychological and ethical system: developments, dialogues, and perspectives. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 251–263. doi: 10.1080/13674676.2011.569928
- Virtbauer, G. (2013). Bewusstsein und Achtsamkeit in der buddhistischen Psychologie. In U. Anderssen-Reuster, S. Meck & P. Meibert (Hrsg.), *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining: Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur* (S. 263–276). Stuttgart: Schattauer.
- Virtbauer, G. (2015). Die phänomenologische Psychologie buddhistischer Leidensüberwindung: Erleben, Achtsamkeit und Erkenntnis. *e-Journal Philosophie der Psychologie*, 21. <http://www.jp.philo.at/texte/VirtbauerG3.pdf>
- Virtbauer, G. (2016). Presencing process: embodiment and healing in the Buddhist practice of mindfulness of breathing [Special issue]. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(1), 68–81. doi: 10.1080/13674676.2015.1115474

Williams, J. Mark G., & Kabat-Zinn, J. (Hrsg.). (2013). *Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. London: Routledge.

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*. London: Piatkus.

Zimmermann, M., Spitz, C., & Schmidt, S. (Hrsg.). (2012). *Achtsamkeit: ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Huber.

### Autor

Dr. Gerald Virtbauer

Psychologe (Dr.phil., Universität Wien) und Religionspsychologe (European Diploma of Advanced Study in Psychology of Religion, Universität Louvain) am Institut für transkulturelle und geschichtliche Forschung in der Psychotherapie an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien, Schwerpunkt transkulturelle psychische Gesundheit.

Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Campus Prater

Freudplatz 1

1020-Wien

gerald.virtbauer@sfu.ac.at

www.geraldvirtbauer.org