

Literaturverzeichnis MBCL

Quelle: *Mitfühlend leben*, Erik van den Brink, Frits Koster

Mark Coleman, *Schliesse Frieden mit dir selbst*, Wie wir uns mit Achtsamkeit und Mitgefühl vom inneren Kritiker befreien können, Arbor, 2018, erscheint am 26.03.18

James Baraz & Shoshana Alexander, *Freude*, Herder, 2013. Ein Buch mit Vorschlägen, um mehr Lebensfreude zu entwickeln.

Tara Brach, *Radical Acceptance*, Bantam, 2004. Ein persönlich gehaltenes Buch einer klinischen Psychologin und Meditationslehrerin mit **wertvollen** Übungen, die helfen, eine freundliche, liebevolle Haltung zu kultivieren und Angst und Scham zu heilen. Die deutsche Ausgabe *Mit dem Herzen eines Buddha* (Knaur, 2006) ist antiquarisch erhältlich.

Vidyamala Burch, *Gut leben trotz Schmerz und Krankheit*, Goldmann, 2009. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Erfahrung beschreibt Burch in diesem Buch ihre Methode, um mit Freundlichkeit und Achtsamkeit mit (chronischem) Schmerz umzugehen.

Pema Chödrön, *Meditieren*, Kösel, 2013. *Beginne, wo du bist*, Kamphausen, 2003. *Wenn alles zusammenbricht*, Goldmann, 2001. *Geh an die Orte, die du fürchtest*, Arbor, 2007 und andere mehr. Die amerikanische **buddhistische** Lehrerin, die in Kanada ein Meditationszentrum leitet, schreibt mit Direktheit und Humor. Viele ihrer empfehlenswerten Bücher sind auf Deutsch erschienen.

Christopher Germer, *Der achtsame Weg zur Selbstliebe*, Arbor, 2010. Wie man sich mit Achtsamkeit und Mitgefühl von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreien kann. Verfasst von einem Psychotherapeuten, der intensiv mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl arbeitet.

Paul Gilbert, *Mitgefühl*, Arbor, 2011. Ein breit angelegtes Buch mit sowohl ausführlichem wissenschaftlichen Hintergrund wie mit vielen Praxisübungen. Verfasst von einem britischen Professor für Klinische Psychologie, der seine Compassion Focused Therapy auch für ernste Formen psychiatrischer Schwierigkeiten entwickelt hat, bei denen besonders Selbstkritik und Scham eine zentrale Rolle spielen.

Rick Hanson (mit Richard Mendius), *Mit dem Gehirn eines Buddha*, Arbor, 2010. Ein leicht zugängliches Buch, um die Vorgänge im Gehirn besser zu verstehen. Es eröffnet neurowissenschaftliche Argumente für Meditation, liebevolle Freundlichkeit und Mitgefühlspraxis.

Lynne Henderson, *Finde den Mut, du selbst zu sein: Wie die Compassion Focused Therapy helfen kann, Schüchternheit zu überwinden*, Arbor, 2012. Ein Selbsthilfebuch für Menschen, die unter sozialen Ängsten und Schüchternheit leiden, mit vielen mitgefühlsorientierten Übungen.

Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen*, Arbor, 2008. Dieses Buch beschreibt, wie wir und die Welt durch die Praxis der Achtsamkeit Heilung finden können und wie die Haltung des Mitgefühls dabei helfen kann.

Frits Koster, *Liberating insight*, Silkworm Books, 2004. Eine Einführung in die buddhistische Psychologie und die Praxis der Achtsamkeit und Einsichtsmeditation.

Linda Lehrhaupt, Petra Meibert und Karin Krudup, *Stressbewältigen mit Achtsamkeit*, Kösel 2013. Diese Doppel-CD enthält neben den MSBR-Übungen Bodyscan, Bewegungsübungen und Sitzmeditation auch eine angeleitete Übung zu Freundlichkeit mit sich und anderen und eine Meditation zum mitfühlenden Umgang mit Schwierigkeiten. Das gleichnamige Buch führt in die Achtsamkeitspraxis anhand des achtwöchigen MBSR-Kurses ein. Weitere Übungen zur Mitgefühlspraxis lassen sich auch auf der Webseite von Christopher Germer (auf Englisch) herunterladen (siehe Liste der Webseiten weiter unten).

Marie Mannschatz, *Lieben und Loslassen: Durch Meditation das Herz öffnen*, Theseus, 2010. Ein Buch mit vielen praktischen Übungsanleitungen zur Metta-Praxis und Weiterentwicklung der eigenen Liebesfähigkeit.

Kristin Neff, *Selbstmitgefühl*, Kailash, 2012. Ein zugängliches, wissenschaftlich basiertes und zugleich persönliches Buch der amerikanischen Psychologin, die ausführlich über Selbstmitgefühl geforscht hat. Mit eingehenden Erläuterungen und vielen praktischen Übungen.

Sharon Salzberg, *Metta-Meditation*, Arbor, 2003. Wir können uns nach Intimität und Kontakt zu uns und anderen sehnen und zugleich Angst davor haben. Dieses Buch einer erfahrenen Meditationslehrerin zeigt, wie befreiend die Praxis der liebevollen Freundlichkeit sein kann.

April 2024 / Roland Bütler