

DER ACHTSAME A.T. STILL

Eine qualitative Studie zur Bereicherung der
osteopathischen Prinzipien

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang Osteopathie MSc

eingereicht von

Markus Schötta

Department für Gesundheitswissenschaften und Biomedizin

an der Donau-Universität Krems

Betreuerin: Mag. Dr. Astrid Grant Hay

Betreuerin: Katharina Wimmer, MSc.

Wien, Oktober 2017

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Markus Schötta, geboren am 17.12.1985 in Wien erkläre,

1. dass ich meine Master Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master Thesis bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Master Thesis mein Unternehmen oder einen externen Kooperationspartner betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

DANKSAGUNGEN / WIDMUNGEN

Meiner Familie

in Liebe und Dankbarkeit gewidmet

ZUSAMMENFASSUNG

Hintergrund: Die moderne Interpretation von Andrew Taylor Stills Philosophie leitet vier grundlegende Prinzipien aus seinen Texten ab und vermittelt somit ein limitiertes Bild von seinen philosophischen Grundsätzen. Da jedoch die osteopathischen Prinzipien durch A.T. Stills allegorischen Schreibstil nur zwischen den Zeilen zu finden sind, liegt das **Ziel** der vorliegenden Arbeit darin, eine neue Perspektive für die Diskussion weiterer Prinzipien zu bieten.

Methode: Mittels qualitativer Inhaltsanalyse wurde untersucht, ob sich Prinzipien der Achtsamkeit in den Texten von A.T. Still wiederfinden. Aus der Literaturrecherche kristallisierten sich vier Schlüsselqualitäten heraus, welche als Grundvoraussetzungen für die Entwicklung von Achtsamkeit gelten. Somit ergaben sich vier Kategorien, deren Häufigkeiten in den ausgewählten Texten von Still erhoben wurden. Nach erfolgter Erst- und Zweitkodierung legte eine gemeinsame Kodierung die Grundlage der Ergebnisdarstellung.

Ergebnisse und Diskussion: Die Gesamtmenge der Kategorien konnte in mehr als der Hälfte des Originaltextes kodiert werden. Daher kann die Entwicklung von Achtsamkeit als ein weiteres osteopathisches Prinzip angenommen werden. Das Auffinden von Mehrfachkodierungen untermauert diese Interpretation. Darüber hinaus legt die Gegenüberstellung der englischen Originaltexte mit der deutschen Übersetzung die Vermutung nahe, dass bei der Translation ins Deutsche Aspekte von Achtsamkeit verloren gegangen sind.

Konklusion: In seinen Schriften ermutigt Still seine StudentInnen alle vier Schlüsselqualitäten von Achtsamkeit zu entwickeln. Die Erfahrung von Achtsamkeit ermöglicht daher nicht nur ein besseres Verständnis der osteopathischen Prinzipien sondern auch von Stills Persönlichkeit.

Stichworte:

A.T. Still, Osteopathische Prinzipien, Achtsamkeit, Inhaltsanalyse

ABSTRACT

Background: The modern interpretation of Andrew Taylor Still's philosophy deduces four fundamental principles from his writings and therefore conveys a rather limited image of his osteopathic ideas. However, due to A.T. Still's allegoric writing style the osteopathic principles can only be read between the lines of his texts. The **aim** of this thesis is to offer a new perspective for the discussion of further principles.

Method: Using a qualitatively oriented content analysis, this research study has investigated the question whether principles of mindfulness can be found in selected texts by A.T. Still. The literature research has resulted in the definition of four key qualities, which appear to be prerequisites for the development of mindfulness. Accordingly, four categories were deduced from these qualities and their frequency of occurrence in selected writings by A.T. Still was studied. This analysis was guided by a definite system of codification and done by the author of the thesis and a second researcher. Subsequently, both researchers performed a joint analysis, on which the presentation of results is based.

Results and Discussion: All of the categories could be encoded in more than half of the original text material. Therefore, the development of mindfulness can be assumed to be another osteopathic principle. This hypothesis is reinforced by the fact that the analysed text material exhibits several passages where the different qualities of mindfulness were found in combination with each other. Furthermore, the comparison of the original texts with the German translation indicates that certain aspects of mindfulness were lost in the process of translation.

Conclusion: A.T. Still's writings encourage his students to develop all four key qualities of mindfulness. Hence, the experience of mindfulness cannot only enhance the understanding of the osteopathic principles but also of Still's character.

Keywords:

A.T. Still, osteopathic principles, mindfulness, content analysis

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	1
1.1	Achtsamkeit	3
1.2	Stills kontemplative Geisteshaltung	3
1.3	Prinzipien der Osteopathie	4
1.4	Forschungsfrage	4
1.5	Vorgehensweise	5
2	Der Begriff der Achtsamkeit	6
2.1	Definition	6
2.1.1	Verwandte Begriffe der Achtsamkeit	7
2.1.1.1	Aufmerksamkeit und Konzentration	7
2.1.1.2	Präsenz und Akzeptanz	8
2.1.2	Voraussetzungen für Achtsamkeit	8
2.1.2.1	Kontemplation	9
2.1.2.2	Meditation	9
2.2	Achtsamkeit in der Forschung	10
2.3	Achtsamkeit in der osteopathischen Forschung	11
2.4	Historischer Überblick der Achtsamkeitslehre	13
2.4.1	Der traditionelle östliche Kontext von Achtsamkeit	13
2.4.1.1	Die Vier Edlen Wahrheiten	13
2.4.1.2	Der Edle Achtfache Pfad	14
2.4.2	Achtsamkeit im Westen	16
2.5	Satipatthāna-sutta	16
2.5.1	Begrifflichkeit	16
2.5.2	Bedeutung	17
2.5.3	Die vier Schlüsselqualitäten der Satipatthāna-sutta	18
2.5.3.1	unermüdlich (ātāpī)	18
2.5.3.2	wissensklar (sampajāna)	19
2.5.3.3	wachsam (sati)	20
2.5.3.4	frei von Verlangen und Betrübnis (vineyya abhijjhā-domanassa)	21
2.6	Zusammenfassung	22

3	Historischer Hintergrund von Andrew Taylor Still.....	23
3.1	Biographische Einflüsse	23
3.1.1	Familie	24
3.1.2	Freunde	25
3.1.3	Tod von Familienangehörigen.....	25
3.1.4	Das Leben im amerikanischen Grenzland	27
3.2	Osteopathische Philosophie und Prinzipien.....	28
3.2.1	Osteopathie	29
3.2.2	Philosophie	30
3.2.3	Osteopathische Philosophie.....	30
3.2.4	Osteopathische Prinzipien.....	31
3.2.5	Kernaspekte der osteopathischen Philosophie.....	33
3.2.5.1	Zweifel.....	33
3.2.5.2	Suche nach Wahrheit	34
3.2.5.3	Gesundheitsbegriff.....	34
3.2.5.4	Struktur und Funktion	35
3.2.5.5	Dreifach differenzierte Einheit	36
3.2.6	Osteopathische Läsion	37
3.3	Zusammenfassung	38
4	Der achtsame Still	39
4.1	Spiritualität und Religion	39
4.2	Naturphilosophie.....	40
4.2.1	Amerikanischer Transzendentalismus	41
4.2.2	Mechanizismus und Vitalismus	42
4.3	Kontemplatives Leben	43
4.4	Achtsame Wesenszüge.....	45
4.4.1	unermüdlich	45
4.4.2	wissensklar	46
4.4.3	wachsam.....	47
4.4.4	frei von Verlangen und Betrübniß	47
4.5	Hinweis auf Stills Meditationspraxis	48
4.6	Die Kraft des Geistes.....	49
4.6.1	Korrs Beitrag.....	50
4.6.2	Psychophysiologie.....	51
4.7	Zusammenfassung	51

5	Methodologie	53
5.1	Forschungsdesign	53
5.2	Methodenwahl	54
5.2.1	Kontingenzanalyse	54
5.2.2	Zweitkodierung	54
5.2.3	Formale Charakteristika des Materials	55
5.3	Recherche über Achtsamkeit	55
5.4	Anwendung der Kontingenzanalyse	56
5.4.1	Formulierung der Fragestellung	56
5.4.2	Bestimmung der Materialstichprobe	56
5.4.3	Aufstellen des Kategoriensystems	57
5.4.3.1	Kodiereinheit	57
5.4.3.2	Kontexteinheit	57
5.4.4	Definition von Kontingenzen	57
5.4.5	Kodierleitfaden	58
5.4.6	Bestimmung und Interpretation der Kontingenzen	59
5.5	Gütekriterien	60
6	Ergebnisse der Kontingenzanalyse	61
6.1	Fragestellung der Analyse	61
6.1.1	Analyseeinheiten	61
6.1.2	Analyseverhältnis	62
6.2	Ankerbeispiele	63
6.2.1	Kategorie der Unermüdlichkeit	63
6.2.2	Kategorie der Wissensklarheit	64
6.2.3	Kategorie der Wachsamkeit	65
6.2.4	Kategorie der Freiheit von Verlangen und Betrübnis	66
6.3	Kategorienhäufigkeit	66
6.4	Mehrfachkodierungen	69
6.5	Gegenüberstellung der Originaltexte mit der Übersetzung	71
6.6	Spuren der Achtsamkeit außerhalb der Kategorien	72
7	Diskussion	73
7.1	Diskussion der Forschungsergebnisse	73
7.1.1	Diskussion der Mehrfachkodierungen	74

7.1.2 Sprachliche Unterschiede.....	74
7.2 Diskussion der achtsamen Wesenszüge	75
7.3 Achtsamkeit in der osteopathischen Praxis	75
7.4 Kritische Methodenreflexion	76
7.4.1 Qualitative Forschung.....	76
7.4.2 Kritik an der Zweitkodierung	77
7.4.3 Reflexion des Textmaterials	77
7.4.4 Kritik an den Kategorien	77
7.4.5 Kritik am Kodierleitfaden.....	78
7.4.6 Textverständnis	79
7.4.7 Achtsamkeit als Erfahrung.....	79
8 Konklusion.....	80
8.1 Zusammenfassung und Schlussfolgerung	80
8.2 Ausblick.....	82
LITERATURVERZEICHNIS.....	85
TABELLENVERZEICHNIS.....	92
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	93
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	94
ANHANG A Gemeinsame Kodierung PO original.....	95
ANHANG B Gemeinsame Kodierung PO deutsch.....	98
ANHANG C Gemeinsame Kodierung PMP original.....	102
ANHANG D Gemeinsame Kodierung PMP deutsch.....	106

As you contemplate studying this science and have asked to know the necessary studies, I wish to impress it upon your minds that you begin with anatomy, and you end with anatomy, a knowledge of anatomy is all you want or need, as it is all you can use or ever will use in your practice, although you may live one hundred years. (Still, 1899, S.16)

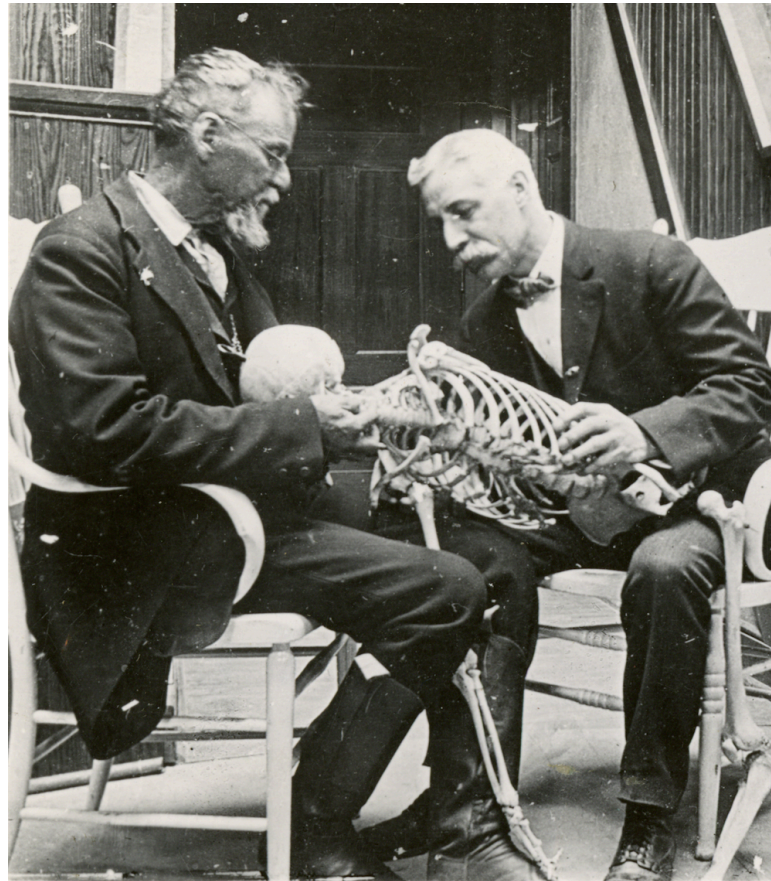


Abbildung 1: Still mit Student F.G. Cluett
(mit freundlicher Genehmigung vom Museum of Osteopathic
Medicine, Kirksville, MO [1985.1003.24])

1 Einleitung

Dr. Andrew Taylor Still war ein Mensch mit einer breiten Vielfalt an Fertigkeiten als Farmer, Jäger, Zimmerer, Erfinder, Selbstversorger, Arzt und Philosoph (Stark, 2007). Auch politisch war er sehr aktiv als Abolitionist, Feminist, Alkoholgegner und Soldat (Lewis, 2012). Obwohl er seine Ideen dem Wohlsein der Menschen widmete, musste er sich oft gegen großen Widerstand oder fehlendes Verständnis behaupten (Booth, 1924). Er entwickelte eine neue Denkweise in der Medizin, indem er Anatomie und Physiologie mit Prinzipien verband, die mit der Mechanik assoziiert werden können (Still, 2005). 1905 erhielt er laut Lewis (2012) die meisten Stimmen um als Kandidat für den Nobelpreis für Medizin oder Physiologie nominiert zu werden. Aufgrund politischer Umstände wurde dieser Vorschlag aber abgelehnt. Als Anerkennung seines Beitrags zur Medizin hängt sein Portrait im Smithsonian Institut in Washington D.C. (Lewis, 2012). Über sein philosophisches Wirken, insbesondere über seine geistige Haltung, sowie seinen Bezug zur Spiritualität ist bis heute allerdings wenig erforscht.

Beim Studium der Osteopathie wird eine bestimmte Denkweise vermittelt, wobei es lediglich gilt Prinzipien in einer individuellen Therapiesituation anzuwenden anstatt starren Rezepten zu folgen. Die vorliegende Arbeit greift daher die Diskussion auf, was diese Prinzipien auszeichnet. Von großem Interesse ist es daher herauszufinden, wie sich die osteopathische Geisteshaltung beschreiben lässt, welche in den philosophischen Schriften von Still gefordert wird.

Der Erforscher der Wahrheit muss zunächst seine Unabhängigkeit von allen Verpflichtungen oder irgendwie gearteten Bruderschaften erklären. Sein Denken und Schließen müssen frei sein. Er muss seine Beobachtungen auf seine eigenen Hügel stellen, er muss sie über die imaginären Ebenen von Gesetzen, Königen, Professoren aller Schulen und Glaubensrichtungen stellen. Er muss der Zar seines eigenen mentalen Reiches sein, unbeschwert von allen Störungen, während er seine Beobachtungen macht. (Still, 2005, S.III-79)

Dieses Zitat macht deutlich, welche hohen Ansprüche Still an OsteopathInnen als „Erforscher der Wahrheit“ stellt. Sichtlich verlangt er eine unabhängige, bzw. unvoreingenommene innere Geisteshaltung als Grundvoraussetzung für das osteopathische Handeln. Im letzten Satz fordert er darüber hinaus die geistige Qualität der Präsenz. Es liegt nahe, dass es auch diese bestimmte Geisteshaltung war, welche ihm die Entdeckung der Osteopathie ermöglichte. Wie aber können wir diese Geisteshaltung besser verstehen?

Für die Beantwortung dieser Frage ist es zunächst wichtig den historischen Hintergrund von Still aufzuarbeiten sowie nach Literatur zum Thema der Geisteskultivierung zu forschen. Da in seinen Texten keine direkten Verweise zu seiner eigenen Persönlichkeit zu finden sind, wird auf Biographien über ihn sowie auf Beschreibungen von Zeitgenossen zurückgegriffen.

Als Sohn eines Methodistenpredigers lernte Still schon früh die Grundlage der Seelsorge. McConell (1994) charakterisiert Still darüber hinaus als außerordentlichen Naturbeobachter und Menschenkenner, welcher sich durch eine besondere Auffassungsgabe auszeichnete. Paulus (2013) beschreibt Still als „open-minded [person, Anmerkung des Verfassers]“ (S.15), deren metaphysische Überlegungen einen Sinn für das Mystische eröffnen. Da Still weder von kirchlicher noch von wissenschaftlicher Seite eine befriedigende Antwort auf seine Frage nach der Natur der menschlichen Seele fand, suchte er Erklärungen auch im Spiritualismus, Transzendentalismus, der Theosophie und anderen metaphysischen Philosophien (Lewis, 2012). Möglicherweise könnte er insbesondere durch die theosophische Lehre auch mit fernöstlichen Philosophien und Gedankengut wie Yoga und Meditation in Kontakt gekommen sein (Stark, 2003). Seine offene Art und sein Interesse an der Bewusstseinsentwicklung erinnern den Stillexperten Steve Paulus (persönliche Kommunikation, 15.11.2016) an die buddhistische Denkweise. Ein direkter Hinweis auf eine Meditationspraxis von Still kann in seinen Texten jedoch nicht gefunden werden. Bei Stills NachfolgerInnen hingegen lässt sich die Kultivierung von Geistesqualitäten häufiger finden. Beispielsweise berichtet Liem (2014) über einen Schüler Stills:

Sutherland pflegte jeden Tag Perioden der Ruhe einzurichten, um der ‚Stille zuzuhören‘. Die Hinwendung zur eigenen Stille und des sich ‚Leermachens‘ kommen dabei nicht nur uns selbst zugute, sondern auch der Interaktion mit unserem Patienten. Denn in der Stille kann sich die Kunst einer ‚Palpation ohne vorgefasste Meinung‘ entwickeln, indem sich der Therapeut wie ein ‚leeres Gefäß‘ von den Eindrücken des Patienten berühren lässt. (S.153)

Bezugnehmend auf die Aspekte des „Leermachens“ sowie der Wertungsfreiheit scheint es naheliegend, Ähnlichkeiten mit dem Konzept der Achtsamkeit aufzuzeigen. Eine genaue Kenntnis von Achtsamkeit könnte nicht nur für die Vermittlung von palpatorischer Erfahrung sowie für die angesprochene „Interaktion mit unseren Patienten“ hilfreich sein, sondern auch zu einem tieferen Verständnis der osteopathischen Philosophie beitragen.

1.1 Achtsamkeit

Achtsamkeitsbasierte Konzepte und Interventionen haben seit einigen Jahrzehnten ihren Platz in der modernen wissenschaftlichen Forschung gefunden. Für den Anspruch der Ganzheitlichkeit in der Osteopathie scheint dieser Forschungszweig wertvoll, da er der Trennung von Körper und Geist entgegenwirkt. Gute Wissenschaft in der Osteopathie dient nach Liem, Hilbrecht und Schmidt (2012) nicht nur dem Beleg von Behandlungseffizienz, sie schlägt auch die Brücke zur Erforschung der Geisteshaltung der Praktizierenden.

Die Lehre von Achtsamkeit hat ihren Ursprung im Theravada-Buddhismus. Achtsamkeit wird als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit verstanden, welche absichtsvoll, sich auf den gegenwärtigen Moment beziehend und nicht wertend ist. Diese Geisteshaltung legt den Fokus auf eine umfassende Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung (Kabat-Zinn, 2003). Nach Liem verlangt die osteopathische Praxis nach dieser Offenheit. Ein achtsamer Umgang soll die Voraussetzungen schaffen, um Heilung geschehen zu lassen (Liem, 2014). Die Suche nach den Ursprüngen des Achtsamkeitsbegriffs führte zu einer buddhistischen Lehrrede, welche als *Satipatthāna-sutta* bekannt ist. Sie ist die älteste überlieferte Fassung der Buddha-Lehre, in der von Achtsamkeit und ihren Grundlagen die Rede ist (siehe Kapitel 2.5). Um das Thema der Achtsamkeit in den osteopathischen Prinzipien zu untersuchen bietet *Satipatthāna-sutta* die Grundlage für die Achtsamkeitsdefinition. Da diese Lehrrede die Grundvoraussetzungen für die Praxis von Achtsamkeit diskutiert, ist sie für die vorliegende Arbeit von großem Interesse. Anālayo (2010) filterte insbesondere vier Schlüsselqualitäten heraus, welche für *Satipatthāna* erforderlich sind. Für die Entwicklung von Achtsamkeit sollte man unermüdlich (*ātāpī*), wissensklar (*sampajāna*), wachsam (*sati*) und frei von Verlangen und Betrübnis (*vineyya abhijjhā-domanassa*) sein.

1.2 Stills kontemplative Geisteshaltung

Im buddhistischen Kontext stellt die Kontemplation eine Grundlage zur Entwicklung von Achtsamkeit dar. Eine kontemplative Haltung zeichnet sich durch die Fähigkeit zur geistigen Vertiefung aus. Sie soll zur inneren Ordnung verhelfen und durch Taten im täglichen Leben verwirklicht werden (Steindl-Rast, 2013). „Still lernte nicht nur nach der orthodoxen Methode aus Büchern und Präparaten, sondern bezog manche seiner Informationen auch aus einer geheimnisvolleren Quelle. Seine Ideen erhielt er de novo durch Kontemplation und Vereinigung mit dem Geist“ (Lee, 2009, S.42). Die angesprochene kontemplative Geistes-

haltung von Still spiegelt sich auch in seinem Lebensstil, da er stets seine Ideen in die Tat umsetzen wollte und seine innere Ausrichtung auf einen ständig sich weiterentwickelnden Prozess zurückzuführen ist (Lewis, 2012). Die Begründung der osteopathischen Philosophie beruht demnach möglicherweise auf Erkenntnissen, welche aus Stills kontemplativer Geisteshaltung hervorgingen.

1.3 Prinzipien der Osteopathie

Still vermittelt in seinen Schriften weniger eine Behandlungsmethode, sondern vielmehr eine Philosophie und legt dabei osteopathische Prinzipien fest. Sein allegorischer und metaphorischer Schreibstil verpackt diese jedoch zwischen den Zeilen und listet sie nie explizit auf. Die moderne Interpretation seines Gedankenguts leitet vier grundlegende osteopathische Prinzipien aus seinen Texten ab und vermittelt somit ein starres Bild von Stills Philosophie (siehe Kapitel 3.2). Dieser reduktionistische Versuch die wesentlichen Aspekte der osteopathischen Philosophie darzustellen kann kritisch betrachtet werden, da eine vereinfachte Darstellung nur bestimmte Werte hervorhebt. Paulus (2013) beispielsweise erweitert auf zehn osteopathische Prinzipien, wobei er die metaphysischen und spirituellen Aspekte als Prinzipien aufgreift und somit einen erweiterten Interpretationsspielraum bietet. Die vorliegende Arbeit stellt einen weiteren Versuch dar Stills Gedankengut aus einem neuen Blickwinkel zu erfassen, indem Qualitäten der Achtsamkeit in den osteopathischen Prinzipien gesucht werden. Da Still den Studierenden seiner Schule keine Rezepte der Therapie vermittelte, sondern dazu aufforderte eigenständig und nur mit Hilfe seiner Prinzipien Schlüsse zu ziehen, ist es von großem Interesse seine Prinzipien weiterhin zu erforschen.

1.4 Forschungsfrage

Finden sich die vier Schlüsselqualitäten aus der buddhistischen Lehrrede des *Satipatthāna-sutta* in den osteopathischen Prinzipien von Andrew Talyor Stills Philosophie wieder?

Hypothese 1:

Alle vier Schlüsselqualitäten aus der buddhistischen Lehrrede des *Satipatthāna-sutta* sind integraler Bestandteil der osteopathischen Prinzipien von Stills Philosophie.

Hypothese 2:

Ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit birgt ein Potential Stills Wesenszügen näher zu kommen.

1.5 Vorgehensweise

„Der Schlüssel, den Reichtum von Stills Schriften vollständig verstehen und schätzen zu können, liegt darin, Still als Menschen zu verstehen, der zur Pionierzeit in der Mitte des 19. Jahrhunderts in Amerika lebte“ (Stark, 2004, zitiert nach Schantl, 2012, S.29). Dieser „Reichtum“ war schon zu seiner Zeit durch den metaphorischen Schreibstil schwer zugänglich und bietet bis heute weitreichendes Interpretationspotential. Um „Still als Menschen“ unter Betrachtung der Achtsamkeitslehre zu verstehen, bietet die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2008) eine geeignete Möglichkeit, da sie in einzelnen Interpretationsschritten regelgeleitet abläuft und dadurch nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar ist. Ausgewählte Texte von Still, welche explizit osteopathische Prinzipien beschreiben, werden dabei mittel Kategoriensystem analysiert. Um die Texte für eine stringente qualitative Inhaltsanalyse fruchtbar zu machen, erscheint es von Bedeutung, den historischen Hintergrund und damit auch die sozialen, spirituellen und metaphysischen Strömungen, welche Still beeinflussten, zu beleuchten. Für eine genauere Darstellung der Methodologie zur vorliegenden Masterthese wird an dieser Stelle auf das Kapitel 5 verwiesen.

2 Der Begriff der Achtsamkeit

Im folgenden Kapitel wird versucht das Bedeutungsfeld der Achtsamkeit in seinen historischen Wurzeln als auch in seiner aktuellen Verwendung zu erfassen. Spannend dabei sind die unterschiedlichsten Herangehensweisen an diesen Begriff. Im historischen buddhistischen Kontext betrachtet vermittelt die Achtsamkeitslehre einen Weg zur Befreiung und Klärung des Geistes. Die Alltagssprache verbindet den Begriff mit Sorgfalt, Vorsicht oder Aufmerksamkeit. In der modernen Forschung im Bereich der Medizin, Psychologie und der Neurowissenschaften sind achtsamkeitsbasierte Interventionen ein hochaktuelles Thema. Im Folgenden wird der Begriff der Achtsamkeit für die vorliegende These definiert sowie die Relevanz für die Osteopathie dargestellt.

2.1 Definition

Eine in der Forschungsliteratur sehr häufig zitierte Definition von Achtsamkeit, unter Zuhilfenahme des Begriffes *awareness* (Aufmerksamkeit), stammt von Kabat-Zinn: „An operational working definition of mindfulness is: the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment“ (Kabat-Zinn, 2003, S.145). Er beschreibt Achtsamkeit also als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, welche absichtsvoll, sich auf die gegenwärtige Erfahrung bezieht und wertfrei ist.

Der Begriff der Achtsamkeit hat seinen Ursprung im Buddhismus. Die ältesten schriftlichen Hinweise auf den Begriff der Achtsamkeit können im Theravada-Buddhismus des Pali-Kanon gefunden werden (Schmidt, 2013). Da der Begriff der Achtsamkeit nach von Allmen (2007) nicht für sich alleine steht, sondern in einen umfassenden Kontext weiterer geistiger Qualitäten und ethischer Verhaltensanweisungen eingebettet ist, geben die folgenden Kapitel einen tieferen Einblick in die buddhistische Praxis der Achtsamkeit. Hierbei kann es sich laut Schmidt (2013) jedoch nur um eine Wissensvermittlung handeln, nicht aber um die Vermittlung von Achtsamkeit als Erfahrung:

Diese entscheidende Dimension der Erfahrung für die Achtsamkeit erschwert die wissenschaftliche Analyse und Vermittlung, weil notwendigerweise das Berichten und Beschreiben niemals die Erfahrung selbst sein, noch diese ersetzen kann. Man kann nicht alles versprachlichen, was man zu erfahren vermag – wie eben auch der

Schokoladengeschmack angemessen sprachlich nicht vermittelbar ist. Erschwerend kommt noch hinzu, dass die jeweilige persönliche Erfahrung selbst keineswegs stets als konstant empfunden wird, dass Dispositionen, Stimmungen, Geschmacksveränderungen und besondere Sensibilisierungen einen Wandel herbeiführen und deshalb die gleiche Schokolade keineswegs immer gleich schmeckt – und analog dazu jede Erfahrung, auch die Achtsamkeit, keineswegs als stabil wahrgenommen wird. (Schmidt, 2013, S.4)

Wie dieses Zitat zeigt, ist der Begriff der Achtsamkeit stark an eine sich ständig wandelnde persönliche Erfahrung gebunden und kann daher nur begrenzt sprachlich und wissenschaftlich verarbeitet werden. Diese Arbeit unternimmt dennoch den Versuch die angemessenen Worte zu finden und bedient sich dafür einerseits der Abgrenzung von benachbarten Begriffen, andererseits einer historischen Kontextualisierung um Achtsamkeit in einem möglichst ursprünglichen Sinn zu erfassen.

2.1.1 Verwandte Begriffe der Achtsamkeit

Folgend soll der Achtsamkeitsbegriff durch das Aufzeigen verwandter Begriffe fassbarer gemacht werden. Diese werden häufig miteinander vermischt und synonym verwendet, bringen aber unterschiedliche Bedeutungsebenen und Assoziationen mit sich.

2.1.1.1 Aufmerksamkeit und Konzentration

Häufig wird Achtsamkeit mit Konzentration gleichgesetzt. Im Sinne der buddhistischen Lehre greift es jedoch zu kurz die Praxis von Achtsamkeit als reine Konzentrationsübung zu verstehen. Die charakteristischen Funktionen beider Begriffe werden unterschiedlich dargestellt. Während Konzentration die Aufmerksamkeit fokussiert, steht Achtsamkeit an sich für eine Ausweitung der Aufmerksamkeit (Anālayo, 2010).

In seinem neurowissenschaftlichen Review vergleicht Brown (1977) das Gehirn mit einer Kamera, welche entweder mit einem Weitwinkel- oder einem Zoomobjektiv arbeitet. Mittels EEG Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Konzentration und Achtsamkeit sogar zwei verschiedenen, von der Hirnrinde ausgehenden, Kontrollmechanismen im Gehirn entsprechen. Die Unterscheidung zwischen „gerichteten“ und „ungerichteten“ Formen der Aufmerksamkeit (Brown, 1977, S.243) wird in der Achtsamkeit jedoch nicht als gegensätzlich, sondern als einander stützende Wechselbeziehung aufgefasst (Anālayo,

2010). Achtsamkeit bedient sich also der Konzentration um die Aufmerksamkeit bewusst einzusetzen.

Ich kann über morgen nachdenken und immer noch gewahr sein, dass ich jetzt über morgen nachdenke [...] meine Aufmerksamkeit der ersten Ebene ist auf morgen gerichtet, aber meine Aufmerksamkeit der zweiten Ebene ist auf das gerichtet, was gerade jetzt geschieht (d. h., dass ich jetzt über morgen nachdenke). (Newman, 1996, S.28)

In diesem Zitat unterscheidet der Autor zwischen verschiedenen Aufmerksamkeitsebenen. Die erste Ebene verfolgt eine bestimmte Intention, während eine zweite Ebene bewusst eine Beobachterrolle einnimmt um zu erfahren „was gerade jetzt geschieht“. Dieses bewusste Lenken der Aufmerksamkeit wird insbesondere in der Meditation geübt.

2.1.1.2 Präsenz und Akzeptanz

Schmidt (2013) kristallisiert aus dem bereits in Kapitel 2.1 zitierten Definitionsversuch von Kabat-Zinn (2003) zwei Aspekte heraus. Zum einen geht es um eine Bewusstseinshaltung der Präsenz, der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, und zum anderen um Akzeptanz. Die beschriebene Form der Akzeptanz ist von Gelassenheit geprägt. Beobachtetes soll wertfrei akzeptiert werden wie es eben ist.

„Ganz in der Gegenwart leben ist eine Kunst, die den Geist befreit und mentales Leiden lindert, sodass wir nicht mehr ständig voller Sorge um die Zukunft oder besessen von der Vergangenheit sind“ (Siegel, 2010, S.29). Hier wird die therapeutische Relevanz der Geistesgegenwart angesprochen. Aus dem Zustand der Präsenz können die eigenen Empfindungen und Verhaltensmuster bewusst wahrgenommen werden. Die Akzeptanz dieser Muster erzeugt die nötige Distanz um mentales Leiden zu erkennen bzw. zu bewältigen. Das gleiche gilt auch für körperliches Leiden, v.a. wenn es sich um die affektive Wahrnehmung und chronische Schmerzmuster handelt (Mars & Abbey, 2010).

2.1.2 Voraussetzungen für Achtsamkeit

Folgend werden zwei wichtige Voraussetzungen für die Kultivierung der Achtsamkeit vorgestellt. Gemeinsam mit den zuvor beleuchteten Begriffen sollen sie zu einem besseren Verständnis von Achtsamkeit führen.

2.1.2.1 Kontemplation

Für die Entwicklung der zuvor genannten achtsamen Qualitäten stellt Kontemplation die Rahmenbedingung dar. Eine kontemplative Geisteshaltung ist die Grundlage achtsamkeits-basierter Meditationstechniken für die Wahrnehmung von Körper, Geist und Empfindungen. Insbesondere die buddhistische Lehrrede der rechten Achtsamkeit im *Satipatthāna-sutta* handelt vom Betrachten oder Kontemplieren. Das entsprechende Pāli- Verb *anupassati* lässt sich nach Rhys Davids und Stede (1993, S.38) vom Verb *passati*, „sehen“, und der verstärkenden Vorsilbe *anu* ableiten, sodass *anupassati* „wiederholt ansehen“, „betrachten“, oder „genau beobachten“ bedeutet.

Steindl-Rast (2013, S.57ff.) leitet Kontemplation aus dem Lateinischen *contemplatio* ab und interpretiert dessen drei Wortbestandteile: Das Präfix *Kon-* (lat. *cum*; mit, zusammen) sollte daran erinnern, dass die Erkenntnisse aus der Betrachtung (Templation) auch umgesetzt werden sollten, bzw. mit einer bewussten Lebensausrichtung verbunden sind. Der zweite Wortbestandteil „*templum*“ (S.58) bedeutet wörtlich Maß (siehe Temperatur als Maß für Wärme und Kälte). Auch der Begriff des Tempels hat darin seinen Ursprung, indem das Maß des Himmels widergespiegelt ist. Die ersten Tempel waren demnach noch keine Gebäude sondern Steinkreise, deren Anordnung als Projektion der Ordnung, bzw. Maß des Himmels gesehen werden kann. Die Endsilbe *-atio* verlangt nach einer wiederholten Handlung. Kontemplation soll demnach eine Beziehung von der Betrachtung der Ordnung zum täglichen Leben herstellen. Diese in tiefer Versenkung aufgenommene innere Ordnung soll zur inneren Ausrichtung verhelfen und durch Taten im täglichen Leben verwirklicht werden.

Der Duden (2016) beschreibt Kontemplation, auch aus dem lat. *contemplatio*, erstens als „konzentriert-beschauliches Nachdenken und geistiges Sichversenken in etwas“ und zweitens als „innere Sammlung und religiöse Betrachtung; Versenkung“. Nach Kirchner (1907) ist Beschaulichkeit jener Zustand der Betrachtung, bei dem sich der Geist von allen äußeren Eindrücken freizumachen versucht, um sich in sein Inneres zu versenken.

2.1.2.2 Meditation

Der Begriff der Meditation darf laut Ricard & Singer (2008) nicht auf die weitverbreitete Auffassung der bewussten „Entspannung“ und des „Leerwerdens des Geistes“ (S.27) reduziert werden. Meditation ist vielmehr ein Überbegriff für den bewussten Akt der Sammlung der Konzentration auf die Gegenwart (Buchheld & Walach, 2004).

Etymologisch betrachtet leitet sich Meditation vom Sanskritwort *bhavana*, wörtlich „Kultivierung, Hervorbringung oder Entfaltung“ (Gruber, 2011, S.40), und vom tibetischen

Wort *gom* ab (Ricard & Singer, 2008). Ersteres bedeutet „pflegen“, „fördern“, „kultivieren“, Zweiteres „vertraut werden“ (Ricard & Singer, 2008, S.27). Die Autoren betonen somit die Wichtigkeit der wiederholten Übung, da die Phänomene des Bewusstseins nur über eine längere Zeit erfasst werden können.

Das Konzept der Achtsamkeit ist laut Schmidt (2013) keineswegs an die formelle Meditation gebunden, da der achtsame Geisteszustand vor allem im Alltag kultiviert werden soll. Die Meditation wird jedoch gerne zur Übung der Achtsamkeit verwendet, wobei der Sinn des Übens in der Regulierung der Aufmerksamkeit besteht. Dabei sei auf eine Vielfalt an Meditationstechniken, wie die Körperbetrachtungen, die Atemachtsamkeit, die Betrachtung der Gefühle, etc., hingewiesen (Anālayo, 2010).

2.2 Achtsamkeit in der Forschung

Die wissenschaftliche Forschung über Achtsamkeit in der Medizin hat bereits in den 1970er Jahren begonnen und beschäftigt sich unter anderem intensiv mit den Effekten von Meditation. Achtsamkeitsbasierte Konzepte und Interventionen werden in verschiedenen Bereichen eingesetzt, angefangen von Mind-Body- und Verhaltensmedizin, über pädagogische Kontexte (Zimmermann, Spitz & Schmidt, 2012), Kunsttherapie (Monti et al., 2006), bis hin zum Coaching (Passmore & Marianetti, 2007).

In der wissenschaftlichen Forschung in den Bereichen der Medizin, Psychologie und Neurowissenschaften ist die Wirksamkeit von Meditation und achtsamkeitsbasierten Interventionen ein hochaktuelles Thema (Schmidt, 2014). Eine deutsche Studie konnte zeigen, dass jene Studierenden der Psychotherapie, welche in Achtsamkeitsmeditation unterwiesen wurden, signifikant bessere Ergebnisse bei ihren PatientInnen erzielten als jene Studierenden, die keine Achtsamkeitsmeditation praktizierten (Grepmaier, Mitterlehner, Loew, & Nickel, 2007). Darüber hinaus soll eine achtsame Präsenz der TherapeutInnen die Fehleranfälligkeit im Diagnoseprozess senken und die Selbstfürsorge schulen (Sibinga & Wu, 2010).

Die meisten Autoren aus diesen Wissenschaftsbereichen (Grepmaier, Mitterlehner, Loew, & Nickel, 2007; Monti et al., 2006; Passmore & Marianetti, 2007; Rakel, Fortney, Sierpina & Kreitzer, 2011; Sibinga & Wu, 2010; Whitesman, 2008) berufen sich auf die Interpretation des Achtsamkeitsbegriffes von Kabat-Zinn (2003), dem Begründer der mindfulness-based stress reduction (MBSR). Diese Methode soll bei Stress- und Angstsyndromen sowie bei

chronischen Erkrankungen als Bewältigungsstrategie dienen (Kabat-Zinn, 1985). MBSR ist ein achtwöchiger Kurs, in dem verschiedene achtsamkeitsbasierte Interventionen, von der Einübung achtsamer Körperwahrnehmung (Body-Scan) bis zu sanften Yogastellungen (Asana), praktiziert werden. Kernelemente dieser Methode sind geführte Meditationen, insbesondere die Beobachtung der eigenen Atmung sowie Sitz- und Gehmeditationen. Als Gründer des *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* gilt er als renommierter Wissenschaftler mit zahlreichen Publikationen und populärwissenschaftlichen Büchern. Aufgrund seiner Pionierleistung in der modernen Achtsamkeitsforschung zählt Kabat-Zinn daher zu den meist zitierten Autoren auf diesem Gebiet. In seinem Programm werden lediglich die Techniken der Achtsamkeitspraxis unterrichtet, jedoch ohne einen expliziten Rekurs auf den buddhistischen Kontext zu nehmen. Im traditionellen Kontext wird Achtsamkeit als ein Teil eines achtfachen spirituellen Entwicklungsweges beschrieben, bei dem sowohl ethische als auch moralische Werte übergeordnet sind (Anālayo, 2010).

2.3 Achtsamkeit in der osteopathischen Forschung

Mars und Abbey (2010) bestätigen in ihrem Review, dass Achtsamkeit als wirksame medizinische Intervention gesehen werden kann. Insbesondere für den Umgang mit somatischen Manifestationen von Stress und chronischen Schmerzzuständen birgt die Praxis von Achtsamkeit einen effektiven Behandlungsansatz. Darüber hinaus verweisen die AutorInnen auf Ähnlichkeiten der ganzheitlichen Darstellung von Achtsamkeit und Stills Definition der Osteopathie:

However [...] the individual experience of mindfulness may be related to the direct and indirect cultivation of the innate healing resources of the mind and body and as such is completely consistent with both contemporary definitions of osteopathy and those of A. T. Still. (S.63)

In diesem Zitat wird die Verbindung von Körper und Geist angesprochen, welche sowohl aus der Perspektive der Achtsamkeit als auch in der osteopathischen Philosophie als grundlegend gesehen wird. Da die Praxis von Achtsamkeit die Heilungsressourcen von Körper und Geist zu fördern scheint, könnte demnach ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit die osteopathischen Prinzipien ergänzen.

Bei der osteopathischen Behandlung liegt der Schwerpunkt auf der genauen Beurteilung von biomechanischen Gegebenheiten und der Wiederherstellung von Bewegungsfreiheit eingeschränkter Strukturen. Bei der intensiven Auseinandersetzung mit Gewebe entwickeln

OsteopathInnen spezifische Wahrnehmungsfähigkeiten um somatische Dysfunktionen aufzuspüren. Hierbei warnt Hartwig (2014) vor übermäßiger Fokussierung auf die Struktur, wodurch die zu behandelnde Person in der therapeutischen Wahrnehmung oft in den Hintergrund gerät. Eine osteopathische Behandlung sollte sich nicht allein auf die fachgerechte Ausführung osteopathischer Techniken stützen, sondern auch auf eine achtsame Geisteshaltung der OsteopathInnen (Hartwig, 2014).

Die Kultivierung von Mitgefühl kann den Heilungsprozess unterstützen und ist mit der Entwicklung von Achtsamkeit eng verbunden (Carson et al., 2005a). Dies lässt sich schon bei der einfachen Berührung beobachten (Carson et al., 2005b) und könnte daher einen wertvollen Beitrag zum Behandlungserfolg leisten (Siegel, Urdang & Johnson, 2002).

Sommerfeld (2009) begegnet der wissenschaftlichen Debatte über Reliabilität und Validität der Palpation auf philosophische Weise und spricht sogar von einem Dilemma. Palpation wird eher in den Bereich der Kunst eingeordnet. Die Praxis von Achtsamkeit könnte laut Siegel (2002) helfen, den Zustand von geistiger Neutralität zu üben, der bei der Palpation verlangt wird. Des Weiteren schlägt Comeaux (2005) für die Wissensvermittlung der osteopathischen Palpation eine Zen-buddhistische Herangehensweise vor, in der das Thema der Achtsamkeit angesprochen wird. Liem (2014) beschreibt in seinem Diskurs über die Kunst des Fühlens die Voraussetzung für Palpation, indem er die geforderte Neutralität mit der Meditation des „Leermachens“ (S.153) vergleicht.

Die jüngere osteopathische Forschung untersucht Achtsamkeit als therapeutische Strategie um die Professionalität in der osteopathischen Praxis zu unterstützen (Novak, Suchman, Clark, Epstein, Najberg & Kapla, 1997). Die achtsame Präsenz von OsteopathInnen scheint dabei nicht nur für die eigene Wahrnehmung förderlich sein, sondern kann bei PatientInnen das Gefühl der Wertschätzung und des Angenommen-Werdens vermitteln.

The importance for the osteopathic physician to be mindful of the uniqueness of individual patient needs and the need to maintain a humble attitude when approaching the application of medicine is summarized in Still's basic premise: 'It is the patient who gets well, and not the practitioner or the treatment that makes them well.' (Chila, 2011, S.352)

Chila zeigt hier, wie wichtig die innere Haltung der OsteopathInnen für die individuelle Behandlung ist. Er erinnert dabei an einen Grundsatz von Still, welcher die PatientInnen in den Mittelpunkt der Behandlung stellt und nicht die Behandlung selbst.

2.4 Historischer Überblick der Achtsamkeitslehre

Bei einer genaueren Sichtung der Literatur zeigt sich, dass mit der zunehmenden Popularität das Konzept der Achtsamkeit auch an Schärfe verliert. In diesem Zusammenhang macht es Sinn die jeweilige Konzeption von Achtsamkeit vor dem Hintergrund des spezifischen Kontextes zu betrachten, in welchem sie thematisiert oder praktiziert wird. Um den Begriff zu untersuchen ist es zielführend dessen historischen Ursprung im asiatischen Raum bis hin zu seiner meist säkularisierten Anwendung in den modernen westlichen Gesellschaften zu erörtern.

2.4.1 *Der traditionelle östliche Kontext von Achtsamkeit*

Die ältesten schriftlichen Hinweise auf den Begriff der Achtsamkeit können im sogenannten Palikanon des Theravada-Buddhismus gefunden werden. Theravada (wörtlich: Schule der Älteren) ist die älteste buddhistische Schule, die noch heute in Sri Lanka, Myanmar, Laos, Kambodscha und Thailand praktiziert wird. Alle anderen buddhistischen Traditionen wie der tibetische Buddhismus oder der Zen-Buddhismus haben ihren Ursprung in dieser Tradition. Für das Studium von Achtsamkeit sind laut Gruber (2011) zwei sogenannte Lehrreden des Buddha von Bedeutung, die *Satipatthāna-sutta* (Anālayo, 2010; Nyanaponika, 2000) und die *Anāpānasati-sutta* (Rosenberg, 2002). Obwohl beide inhaltlich konvergieren, hat für die vorliegende Arbeit die erstgenannte Lehrrede (siehe Kapitel 2.5) einen größeren Stellenwert, da sie ausführlicher überliefert ist (Anālayo, 2010).

Laut Schmidt (2014) haben buddhistische Mönche erst im 1. Jh. vor Christus die Reden und Lehren von Gautama Buddha, der ungefähr im 5. Jh. vor Christus lebte, niedergeschrieben. Diese Texte, die zuvor mündlich überliefert worden waren, bilden das älteste schriftliche Zeugnis der buddhistischen Lehren.

2.4.1.1 *Die Vier Edlen Wahrheiten*

Der Ausgangspunkt der buddhistischen Lehre sind die *Vier Edlen Wahrheiten*, welche den Weg zur Überwindung des Leides (*dukkha*) darstellen. *Dukkha* umfasst nicht nur menschliches Leiden wie Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Schmerz und Verzweiflung, sondern auch Begehren und Anhaftung. Es beinhaltet also eine Trennung von Angenehm und Unangenehm im Allgemeinen. „Leiden“ steht jedoch nur für einen der Aspekte von *dukkha*, dessen Bedeutung nur schwer mit einem deutschen oder englischen Wort wiederzugeben ist (Rhys Davids & Stede, 1993, S. 324; Wijesekera, 1994, S. 75). So lässt sich *dukkha* von dem Sanskritwort *kha* ableiten, welches unter anderem „Achse eines Rades“ bedeutet, und

von der antithetischen Vorsilbe *duh*, welche für „Schwierigkeit“ oder „Schlechtheit“ steht (Monier-Williams, 1995, S.334, S.483). Um zahlreiche Bedeutungsnuancen von *dukkha* wiederzugeben, ist es am besten mit „Unzulänglichkeit“ zu übersetzen, obwohl es laut Anālayo (2010, S.120f.) vielleicht noch besser ist, den Begriff unübersetzt zu lassen.

Die Erste Edle Wahrheit spricht von der Existenz von *dukkha*. Diese bezieht sich auf Körperliches wie Krankheit und Tod, sowie auf Geistiges, generiert durch Anhaftung an Wünsche und Begierden. Dies führt zur Zweiten Edlen Wahrheit, welche von den Ursachen von *dukkha*, eben dieser „Kräfte des Begehrens“, berichtet (Schmidt, 2013, S.7). Die Dritte Edle Wahrheit beschreibt nun die Möglichkeit der Überwindung von *dukkha* durch die Aufhebung der Ursachen. Dies bedeutet folglich, dass man sich mit Begehren, Abneigung und Unwissenheit auseinandersetzen muss. Letztendlich führt nach Anālayo (2010) das Verstehen von *dukkha* und seinen Ursachen zur Vierten Edlen Wahrheit, deren Thema die positiven Werte der Freiheit von *dukkha* und des Pfades sind, welcher praktisch zu dieser Freiheit hin zu beschreiten ist. Die Rede ist vom Edlen Achtfachen Pfad, in dem nun erstmals das Thema der Achtsamkeit auftaucht.

2.4.1.2 Der Edle Achtfache Pfad

In der buddhistischen Lehre wird der Edle Achtfache Pfad als zentrales Element angesehen. Die ersten beiden Glieder beziehen sich auf das Denken und die Gesinnung. In den Gliedern drei bis fünf finden sich ethische Verhaltensregeln, während sich die letzten drei Glieder mit der Schulung des Geistes befassen (Anālayo, 2010). Die acht Glieder verstehen sich nicht als Etappen auf dem Heilsweg, sondern sind miteinander verschränkt. Jedes Glied ist durch den Zusatz *sammā* (recht) besonders qualifiziert (Notz, 1998).

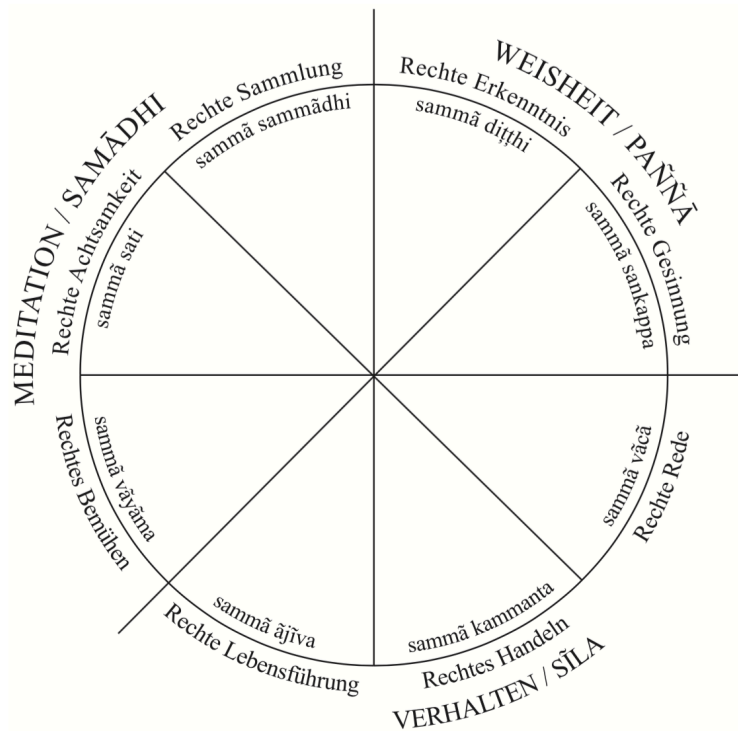


Abbildung 2: Der Achtfache Pfad (von Allmen, 2007, S. 208)

Rechte Erkenntnis, das erste Glied des Edlen Achtfachen Pfades, ist die Voraussetzung für alle anderen Glieder. Sie beinhaltet immer auch die fundamentale Erlösungserkenntnis der Vier Edlen Wahrheiten (von Allmen, 2007). Ferner bilden die Glieder eins bis fünf die Voraussetzung für das sechste Glied, das Rechte Bemühen. Diese Anstrengung ist begleitet von der Rechten Achtsamkeit, welche das siebente Glied darstellt. Aus der Rechten Erkenntnis entsteht die Rechte Gesinnung, welche sinnliche Begierde, Übelwollen sowie Gewalttaten ausschließt. In ihr gründet die Rechte Rede, womit das Absehen von Lüge, Verleumdung und verletzender Ausdrucksweise gemeint ist. Rechtes Handeln schließt Töten, Stehlen sowie sexuelle Ausschweifung aus. Die grundsätzliche Friedfertigkeit buddhistischer Ethik konkretisiert sich im fünften Glied des Edlen Achtfachen Pfades, in der Rechten Lebensführung. Diese schließt alle Arten des Lebenserwerbs aus, welche jegliche Form von Lebewesen schädigt, peинigt oder tötet. Unterstützt von diesen sieben Faktoren soll die Rechte Sammlung des Geistes dazu verhelfen den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, womit sich der dargestellte Kreis wieder schließt (Notz, 1998).

Schmidt (2014, S.15) weist bezüglich der letzten drei Glieder auf vier weitere „göttliche Verweilzustände“ hin (liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut), welche in der Meditationspraxis zu kultivieren sind, auch wenn diese nicht direkt im Edlen Achtfachen Pfad erwähnt sind.

2.4.2 Achtsamkeit im Westen

Konzepte, welche der Achtsamkeit ähnlich sind, lassen sich in fast allen spirituellen Traditionen einschließlich des Christentums finden (Buchheld & Walach, 2004). Das buddhistisch geprägte Konzept der Achtsamkeit hat seinen Weg in den Westen durch verschiedene Motivationen gefunden. Nattier (1995) unterscheidet zwischen Import-, Export- und Rucksack-Buddhismen. Der Import-Buddhismus wird von Mitgliedern der westlichen Gesellschaft geprägt, welche buddhistisches Gedankengut aus dem Osten aufgreifen, während sich der Export-Buddhismus mehr auf missionarisch geprägte buddhistische Gruppen aus dem asiatischen Raum bezieht. Beim Rucksack- oder auch ethnischen Buddhismus handelt es sich um buddhistische Gesellschaften mit Migrationshintergrund.

Für die moderne Gesundheitsforschung war eine Säkularisierung des Achtsamkeitskonzepts notwendig, um die Praxis der Achtsamkeit im klinischen Kontext einsetzen zu können (Schmidt, 2013). Das Konzept der Achtsamkeit wurde aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst und konnte erfolgreich, wie z.B. in der Stressbewältigung, angewendet werden (Kabat-Zinn, 2003).

Gründungen sogenannter Retreat Zentren wie die *Insight Meditation Society* in Barre, Massachusetts zeigen, dass Forschung und Anwendung von Achtsamkeit gut zu verbinden sind. Anpassungsprozesse und weitere Aufgriffe der Achtsamkeitslehre haben zu einem recht unspezifischen Sammelbegriff mit vielfältigen Bezügen und Bedeutungen geführt (Schmidt, 2014). Ohne genaue Beleuchtung des spezifischen Kontextes ist der Begriff der Achtsamkeit also nur schwer fassbar.

2.5 Satipatthāna-sutta

Das folgende Unterkapitel beschreibt Achtsamkeit als ein Glied des Achtfachen Pfades und erläutert sowohl den historischen Entstehungskontext als auch Schlüsselqualitäten für die Entwicklung von Achtsamkeit. Zu diesem Zweck wird auf die älteste überlieferte Lehrrede Buddhas verwiesen.

2.5.1 Begrifflichkeit

Satipatthāna ist ein Lehrbegriff in der Pāli-Sprache, in der die älteste Fassung der Buddhalehre überliefert ist, und bezieht sich auf die Lehrrede (*sutta*) von den Grundlagen der Achtsamkeit.

Der erste Wortbestandteil dieses Kompositum *sati* steht für Achtsamkeit (Nyanaponika, 2000; Sujato, 2012). Das Wort *sati* hat seinen Ursprung in dem Verb *sarati*, was „sich erinnern“ bedeutet und beschreibt eine „Geistesgegenwärtigkeit in dem Sinne, dass jemand, der *sati* besitzt, in Bezug auf den gegenwärtigen Augenblick hellwach ist“ (Anālayo, 2010, S.59ff.). Schmidt (2014) belegt, dass *sati* nicht als Erinnerung gemeint ist, sondern als „Gewahrsein des Augenblicks“ (S.14), was die Erinnerung wiederum erleichtert. Des Weiteren wird *sati* als Reines Beobachten beschrieben (Nyanaponika 2000). Für Schmidt (2014) bezieht sich der Aspekt der Reinheit auf die wertfreie Wahrnehmung.

Der zweite Wortbestandteil *patthāna* kann zweifach verstanden werden. Erstens als Grundlage, weil die Kontemplation von vier Hauptobjekten, nämlich Körper, Empfindungen, Geistobjekte und *dharmma* (siehe Kapitel 2.5.2) die Basis der Achtsamkeitsmeditation bilden. Zweitens kann *patthāna* als Kurzform der Wortes *upatthāna*, wörtlich „Nahebei-Stellen“, aufgefasst werden und drückt somit ein „Gegenwärtighalten der Achtsamkeit“ aus (Nyanaponika, 1989, 3.Absatz).

2.5.2 Bedeutung

Aus dieser buddhistischen Lehrrede geht eine genaue Anleitung für Meditationsübungen hervor, welche zu einem Gewahrsein des Körpers, der Gefühle und des Geistes führen. Bei jeder Übung werden die wichtigsten Aspekte von *Satipatthāna* wiederholt betont (Anālayo, 2010). Dazu gehören die zuvor angeführten Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad. Das Bedeutungsfeld von *dharmma* schließt weitere Grundlagen der Betrachtung, wie die so genannten Daseinsgruppen sowie die Erläuterung von Sinnesbereichen und geistigen Hindernissen, mit ein (Anālayo, 2010; Rhys Davids & Stede, 1993; Jotika 1986; Nānaponika, 1977).

Der Mönch Rāhula betont die tiefgreifende und traditionelle Stellung der *Satipatthāna-sutta* und hebt besonders die kulturelle Bedeutung hervor:

The most important discourse ever given by the Buddha in mental development (meditation) is called the *Satipatthana-sutta* [...] This discourse is so highly venerated in tradition that it is regularly recited not only in Buddhist monasteries, but also in Buddhist homes with members of the family sitting round and listening with deep devotion (Rāhula, 1974, S.69).

Für die Entwicklung von Achtsamkeit scheinen die Inhalte der *Satipatthāna-sutta* von fundamentaler Bedeutung zu sein. Für ein besseres Verständnis von Achtsamkeit werden

nun vier wesentliche Qualitäten dieser Lehrrede aufgezeigt. Um die achtsamen Wesenszüge von Andrew Taylor Still zu evaluieren, stellen die folgenden Eigenschaften die Grundlage für die Inhaltsanalyse dar.

2.5.3 Die vier Schlüsselqualitäten der *Satipatthāna-sutta*

Aus der buddhistischen Literatur historischer Quellen kristallisiert Anālayo (2010) vier geistige Qualitäten heraus, welche für *Satipatthāna* erforderlich sind: Man sollte unermüdlich (*ātāpī*), wissensklar (*sampajāna*), wachsam (*satī*) und frei von Verlangen und Betrübnis (*vineyya abhijjhā-domanassa*) sein. Diese vier geistigen Qualitäten stehen repräsentativ für Energie, Weisheit, Wachsamkeit und Wertungsfreiheit (Anālayo, 2010).

2.5.3.1 unermüdlich (*ātāpī*)

Der Ausdruck unermüdlich, *ātāpī*, ist mit dem Wort *tapas* verwandt, welches asketische Praktiken bezeichnet. Der Gebrauch eines solchen Vokabulars ist überraschend, da den Lehrreden zufolge Buddha Selbstkasteiung ablehnte (Anālayo, 2010). Tausende Wanderasketen im alten Indien sahen nach Basham (1951) in der Selbstkasteiung den vorbildlichen Weg zur Reinheit. Einige Strömungen hielten den Tod durch rituellen Selbstmord für den idealen Ausdruck erfolgreicher Verwirklichung. Die allgemein anerkannten Mittel spiritueller Entwicklung bestanden nach Bronkhorst (1993) darin, ausgedehnt zu fasten, sich extremen Temperaturen auszusetzen sowie in schmerzhaften Körperhaltungen zu verharren.

Anālayo (2010) greift jedoch die kritische Sicht Buddhas auf solche Praktiken auf. Vor seinem Erwachen selbst von der Ansicht beeinflusst, dass spirituelle Reinheit Selbstkasteiung voraussetze, fand er schließlich heraus, dass die Entwicklung des Geistes nicht lediglich auf Askese beruht, sondern insbesondere die Entwicklung von *satī* voraussetzt. Des Weiteren beschreibt Anālayo (2010) die Form der Askese wie sie Buddha später lehrte als eine vorwiegend geistige, die dazu dient unheilsamen Gedanken und Neigungen mit Bestimmtheit entgegenzutreten.

Als weitere Voraussetzung für die Verwirklichung der Wunschlosigkeit hob Buddha im Gegensatz zu alten deterministischen und fatalistischen Lehren persönlichen Einsatz und starken Willen hervor (Pande, 1957; Rhys Davids, 1898). Um sich von Begierden zu befreien ist also ein gewisses Maß an Anstrengung erforderlich. In diesem Zusammenhang interpretierte Buddha einige der in Asketenkreisen gängigen Begriffe neu, um seinem persönlichen Standpunkt Ausdruck zu verleihen (Anālayo, 2010). So bezieht sich die

Eigenschaft *ātāpī* auf ein starkes und unerschütterliches, aber ausgeglichenes Engagement sowie auf die Freude an der Vertiefung (Nānaponika, 1977).

Da sowohl ungenügende Anstrengung als auch übermäßige Anspannung den Fortschritt behindern, wird *ātāpī* am besten als ausgewogener, aber anhaltender Energieeinsatz verstanden (Hamilton, 1996, S.173; Katz 1989, S.155; Pandey 1988, S.37). „Derart gleichmäßiges Bemühen vermeidet einerseits die passive Unterwerfung unter ein ‚Schicksal‘, einen höheren Willen oder persönliche Eigenheiten, andererseits übertriebene Anstrengung, ichbezogenes Streben und selbst zugefügtes Leiden im Namen eines höheren Zieles“ (Anālayo, 2010, S.50).

Auch Kor (1985, S.23) betont die Notwendigkeit der Ausgeglichenheit. In einem kanonischen Gleichnis wird das richtige Maß an Anstrengung mit dem Stimmen einer Laute verglichen, deren Saiten weder zu straff noch zu locker sein sollten. Dieser Vergleich der Geistes-kultivierung mit dem Stimmen eines Musikinstruments veranschaulicht die Vorstellung eines „mittleren Weges“ des weisen Gleichgewichts, auf dem die beiden Extreme der Stagnation und des übermäßigen Strebens vermieden werden sollen (Anālayo, 2010, S.51).

2.5.3.2 *wissensklar (sampajāna)*

Die zweite der vier aufgeführten Qualitäten ist *sampajāna*, das Partizip Präsens des Verbs *sampajānāti*. *Sampajānāti* kann zerlegt werden in die Vorsilbe *sam* (zusammen) und in *pajānāti* (er/sie/es weiß), wobei nach Rhys Davids und Stede (1993, S.655, S. 690) der Vorsilbe im Pāli- Kanon oft eine intensivierende Funktion zugesprochen wird. Demnach steht *sam-pajānāti* für eine „intensivierte Form des Wissens“, für „klares Wissen“ oder „wissensklar“ (Anālayo, 2010, S.52). Weitere Interpretationen dieser Qualität sprechen von „analytischem, aufgeschlossenem Verstehen“ (Guenther, 1991, S.85), „erforschender Intelligenz“ (Nānārāma, 1990, S.4) und von „überlegt unterscheidendem Wissen“ (van Zeyst, 1967, S.331). Das Bedeutungsfeld von *sampajāna* kann leicht anhand einiger Lehrreden veranschaulicht werden, in denen dieser Begriff vorkommt:

In einer Lehrrede des *Dīgha-nikāya* steht ‚wissensklar‘ für die bewusste Erfahrung der eigenen Existenz als Embryo im Mutterleib, einschließlich des Geburtsvorgangs. Im *Majjhima-nikāya* beschreibt ‚wissensklar‘ die Vorsätzlichkeit, die vorhanden ist, wenn jemand bewusst die Unwahrheit sagt. In einer Passage des *Samyutta-nikāya* bezieht sich ‚wissensklar‘ auf das bewusste Erfahren der vergänglichen Natur von Gefühlen, Wahrnehmungen und Gedanken. Eine Lehrrede im *Anguttara-nikāya* empfiehlt ‚klares Wissen‘ (*sampajañña*), um Unheilsames zu überwinden und Heilsames zu etablieren (Anālayo, 2010, S.52).

Des Weiteren wird der Begriff der Wissensklarheit auch mit „Weisheit“ in Bezug gesetzt (Buddhadāsa, 1989, S. 98; Debvedi, 1990, S. 22; Dhammasudhi, 1968, S. 67; Nāṇaponika, 1992, S. 46; Swearer, 1967, S. 153). Vom etymologischen Standpunkt aus gesehen ist diese Interpretation für Anālayo (2010) überzeugend. Bezugnehmend auf die zuvor genannten Beispiele aus den buddhistischen Lehrreden betont er jedoch, dass klares Wissen nicht notwendigerweise das Vorhandensein von Weisheit impliziert:

Wenn jemand zum Beispiel die Unwahrheit sagt, kann er klar wissen, dass die eigene Rede eine Lüge ist, aber man sagt die Unwahrheit nicht ‚mit Weisheit‘. Ebenso ist es zwar sehr bemerkenswert, sich der eigenen embryonalen Entwicklung im Mutterleib bewusst zu sein, aber es setzt keine Weisheit voraus. Daher mag klares Wissen zwar zur Entwicklung von Weisheit führen, an sich aber bedeutet es nur, ‚klar zu wissen‘, was gerade geschieht (Anālayo, 2010, S.52f.).

Die hier dargestellte intensivierte Form des Erkennens bzw. des Wissens darüber „was gerade geschieht“ sowie die Aspekte des aufgeschlossenen erforschenden Verstandes erscheinen in der *Satipatthāna-sutta* von größerer Bedeutung zu sein als die Implikation von Weisheit.

2.5.3.3 *wachsam (sati)*

Die Bedeutung dieser Qualität wird in der modernen sowie klassischen Literatur auf unterschiedliche Weise zusammengefasst. Im Allgemeinen kann *sati* als „wachsam, aber empfängliches, gleichmütiges Beobachten verstanden werden“ (Anālayo, 2010).

Sati wird im Pali-Kanon oft in Bildern und Gleichnissen beschrieben, wobei diese Bilder unterschiedliche Eigenschaften von *sati* betonen, „z.B. Wachheit, Entspannung, Nicht-Anhaften, Nicht-Eingreifen oder Ungerichtetheit“ (Schmidt, 2014, S.14). Eine Sammlung solcher Gleichnisse finden sich bei Anālayo (2010, S.66ff.). Diese Allegorien lassen insbesondere auf die Wichtigkeit der aufmerksamen Beobachtung als Grundvoraussetzung für Achtsamkeit schließen. In der buddhistischen Literatur ist *sati* von zentraler Bedeutung und wird oft mit dem Begriff der Wachsamkeit gleichgesetzt. Das reiche Bedeutungsfeld von *sati* beinhaltet viele achtsamen Qualitäten, wie z.B. den Aspekt der Wertungsfreiheit, bzw. „nicht wählendes Gewahrsein“, oder „choiceless awareness“ (Brown & Engler, 1986, S. 167; Engler, 1983, S. 32; Epstein, 1984, S. 196; Goldstein, 1985, S. 19; Kornfield, 1977, S. 12; Levine, 1989, S. 28; Sujīva, 2000, S. 102). Dieser Aspekt beschreibt einen offenen, unvoreingenommenen Geistesruhe, die weder mit Zuneigung noch mit Abneigung reagiert, also keine Partei ergreift.

Ein weiterer Aspekt von *sati* liegt in dem Begriff der Weite. In einigen Lehrreden führt die Abwesenheit von *sati* zu einem „eng begrenzten Bewusstseinszustand“ (Anālayo, 2010, S.62), die Anwesenheit von *sati* jedoch zu einem „ausgedehnten, ja sogar ‚grenzenlosen‘ Bewusstseinszustand (*appamāna-cetasa*)“ (S.62).

Die Schwierigkeit *sati* theoretisch zu erfassen und in einem feststehenden Begriff zu definieren liegt nach Schmidt (2014) an dem Aspekt der Erfahrung:

Ein umfassendes Verständnis dessen was [mit *sati*, Anmerkung des Verfassers] gemeint ist, kann man nur auf Basis eigener Erfahrungen erlangen. Es bedarf hier explizit, der eigenen Praxis, i. e. der Einbeziehung einer Ersten-Person-Perspektive. Daraus folgt, dass *sati* kein statisches Konzept ist, sondern sich mit zunehmender Erfahrung der Meditierenden verändert. Dies ist aus Sicht einer westlich geprägten Wissenskonzeption, in der man versucht die Begriffe durch konzeptionelle Definitionen im Sinne einer Dritten-Person-Perspektive von subjektiven Einflüssen frei zu halten, ein ungewöhnlicher Schritt [...] Daraus ergibt sich, dass ein Sprechen, Schreiben und Theoretisieren über *sati*, wie es hier geschieht, immer unvollständige Herangehensweisen sind. (S.14f.)

In diesem Zitat wird die Wichtigkeit der aktiven Auseinandersetzung mit *sati* betont. Die eigene Erfahrung steht dabei im Vordergrund und wird als Voraussetzung für geistige Entwicklung vermittelt.

2.5.3.4 *frei von Verlangen und Betrübnis (vineyya abhijjhā-domanassa)*

Wörtlich übersetzt bedeutet *vineyya* „entfernt habend“ (Anālayo, 2010, S.81) und beschreibt den bewussten Prozess des Entferns von Sinnesbegierden um ein gewisses Maß an innerem Gleichgewicht aufzubauen. In diesem Kontext steht *abhijjhā* für Habgier im Sinne des Wunsches das Eigentum anderer zu besitzen (van Zeyst, 1961). Betrübtheit, *domanassa*, bedeutet jegliche Art von Niedergeschlagenheit, welche nicht unbedingt mit Übelwollen verbunden sein muss (Anālayo, 2010).

Die Übung der Sinneszügelung zieht sich durch alle Stufen der *Satipatthāna-sutta* und soll die reine Achtsamkeit unterstützen indem sie verhindert, dass Sinneseindrücke zu Begierde und Betrübtheit führen (Yubodh, 1985). Auf fortgeschrittenen Stufen von *satipatthāna* ist „unvoreingenommene Achtsamkeit so fest gegründet (*supa-tiṭṭhita*), dass eine leidenschaftslose Beobachtung mühelos aufrechterhalten werden kann, ohne dass mit Begierde

und Betrübtheit reagiert würde“ (Anālayo, 2010, S.85). Hier schließt sich der Kreis zum zuvor erwähnten Aspekt der Wertungsfreiheit.

2.6 Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich die Achtsamkeit im ursprünglichen buddhistischen Kontext nicht als eine einzelne für sich stehende Meditationstechnik einordnen, sondern ist vielmehr als Teilaspekt in einen umfassenden spirituellen Weg eingebettet. Das Hauptmotiv diesen Weg zu gehen liegt darin, sich auf einen Prozess persönlicher Transformation einzulassen. Diese soll das Mitgefühl gegenüber aller Lebewesen bestärken sowie zu Überwindung von Kummer und Betrübtheit führen. Der historisch älteste Leitfaden für die Entwicklung von Achtsamkeit findet sich in der buddhistischen Lehrrede *Satipatthāna*. Die Erläuterung der buddhistischen Ursprungstradition ist notwendig, um die historische und ethische Kontextualisierung von Achtsamkeit zu gewährleisten.

Für die Inhaltsanalyse der ausgewählten Originaltexte von Andrew Taylor Still stellen die vier oben genannten Schlüsselqualitäten der *Satipatthāna-sutta* die Grundlage dar. Dadurch soll evaluiert werden, inwiefern sich das Achtsamkeitskonzept in den osteopathischen Prinzipien widerspiegelt.

3 Historischer Hintergrund von Andrew Taylor Still

Im folgenden Kapitel wird der historische Hintergrund von Andrew Taylor Still beleuchtet. Um die ausgewählten Originaltexte für eine stringente Inhaltsanalyse verwertbar zu machen, ist es wichtig die prägenden Umstände der damaligen Zeit zu berücksichtigen. Nach einem Überblick über Stills Biographie werden die wesentlichen Aspekte der osteopathischen Philosophie dargestellt.

3.1 Biographische Einflüsse

Still wurde als Drittes von neun Kindern in Virginia geboren und wuchs in einfachen Verhältnissen zur Zeit der zweiten industriellen Revolution auf. Die prägenden Jahre seiner Jugend verbrachte er im karg besiedelten Missouri und Kansas, wo die Welten der Europäer und der indigenen Bevölkerung aneinander prallten. Während seines Medizinstudiums lebte er mit seiner Familie ein paar Monate lang in einem Indianerreservat der Shawnee um seinem Vater bei der Behandlung Kranker zu helfen. In dieser Zeit lernte er die Sprache der Shawnee und wurde von deren Heilmethoden inspiriert (Lewis, 2012).

Im Alter von 36 Jahren, als er gerade erst von seiner Verpflichtung als Soldat im Bürgerkrieg zurück kam, verlor er innerhalb von zwei Wochen drei seiner Kinder an spinaler Meningitis und ein paar Monate später starb ein viertes Kind an Pneumonie am Tag nach der Geburt. Anstatt in tiefe Depression zu verfallen war er inspiriert die unausgereiften Methoden der Medizin jener Zeit, insbesondere den Einsatz toxischer Medikamente in Frage zu stellen und zu revolutionieren (Paulus 2009, 8. Absatz).

Als Junger Mann kämpfte er im Bürgerkrieg gegen die Sklaverei. Später sah er seinen Kampf mit der Schulmedizin als Kampf für die Befreiung von den Fesseln der Arzneien an, obwohl er nicht die Ärzte persönlich, sondern ihre Art zu denken bekämpfte. (Lewis, 2012, S.4)

Schon in seiner Jugend erlernte er die Praxis der Medizin und studierte darüber hinaus Bücher zu den verschiedensten Themen, von der Geologie bis zur Astronomie, von der Bibel bis zu Werken über die Evolutionstheorie. Dabei stellte er Verbindungen zwischen verschiedenen Fachbereichen her, welche die Wissenschaft streng voneinander trennte (Lewis, 2012). Nach Jahrzehnten des kritischen Selbststudiums und der praktischen

Erfahrung begründete er schließlich seine osteopathische Philosophie, welche die Grundlage für alle medizinischen Behandlungen darstellen kann (Trowbridge, 2006).

Im Alter von 64 Jahren eröffnete er die erste Schule für Osteopathie in Kirksville, leitete später eine Lehrklinik und setzte sich trotz enormen Widerstandes erfolgreich für die Legalisierung des Berufsstandes ein. In den folgenden Jahren widmete er sich zunehmend der Niederschrift seines Gedankenguts und hinterließ vier große Werke, wobei er nie aufhörte Osteopathie zu praktizieren (Booth, 1924). Laut Still-Biograph Steve Paulus wandte sich Still in seinen letzten zehn Lebensjahren der Praxis und dem Studium der Meditation zu, in der Hoffnung dadurch weitere Einsichten in philosophische Fragen zu erlangen (Paulus, 2009, fünft letzter Absatz). Um welche Fragen es sich speziell handelt, lässt Paulus offen.

Vier Jahre vor seinem Tod erlitt Still eine ischämische Attacke, welche sein Sprachvermögen nachhaltig beeinträchtigte. Im Dezember 1917 starb Andrew Taylor Still im Alter von 89 Jahren an den Folgen eines weiteren Schlaganfalls (Stark, 2007).

3.1.1 Familie

Andrews Mutter Martha Still war, wie er selbst in seiner Autobiografie schreibt, seine „größte Freundin. Sie ist der Leuchtturm meines Verstandes“ (Still, 2005, S.I-172). Unter Anderem prägte sie Stills ungewöhnliche Art sich auszudrücken. „Obwohl viel Zeit vergangen ist, seit sie nicht mehr körperlich anwesend ist, versorgt ihre Sprache einer gebildeten Dame mich mit dem Vokabular, das ich wähle, wenn ich meiner Meinung Ausdruck geben will“ (Still, 2005, S.I-172). Er achtete und bewunderte ihre Stärke, Bestimmtheit und ihre praktische Veranlagung, was zu seiner lebenslangen Überzeugung geführt hat, dass Frauen und Männer gleichgestellt sein sollten (Still, 2005).

Auch Stills Vater, Abram, war ein Mann mit vielen Fähigkeiten. „Er war predigender Arzt, Farmer und ein praktisch veranlagter Reparaturschlosser“ (Still, 2005, S.I-15). In seiner Jugend war er als *Circuit Rider* unterwegs um methodistische Glaubenssätze zu verbreiten und gehörte somit zu John Wesleys Anhängerschaft. Stills Zweifel an diesen Grundsätzen war ein bedeutender Faktor für die Entwicklung seiner Konzeption der Osteopathie (Lewis, 2012). Er schätzte seinen Vater, der ihm schon in der frühen Kindheit achtsame Werte wie Offenheit und Unermüdlichkeit vermittelte, jedoch sehr:

Mein Vater sagte immer: ‚Wenn Du was zu essen haben willst, halt den Mund auf. Wenn du Verstand in Deinen Kopf bekommen willst, sei offen. Wenn Du ein Pferd reiten willst, steige auf seinen Rücken und wenn Du ein kunstfertiger Reiter werden willst, bleibe drauf sitzen.‘ (Still, 2005, S.I-15)

3.1.2 *Freunde*

Still nennt in seiner Autobiographie einige seiner Freunde beim Namen, welche ihn sichtlich auf seinem Lebensweg beeinflussten. Auf dem mühsamen Weg der Anerkennung seiner Ideen traf er häufig auf Spott und Verleumdung, was zu Episoden von Selbstzweifel und Niedergeschlagenheit führte (Booth, 1924). Der größte Trost kam durch eine philosophische Einsicht von seinem Freund Robert Harris, an die sich Still in seiner Autobiographie noch wörtlich erinnert:

„Der Mensch hat Angst davor einen Weg zu betreten, den er nie zuvor betreten hat. Er fürchtet, was er nicht versteht. Er versteht weder Leben noch Tod und wagt es nicht über solche Dinge zu reden oder nachzudenken.“ Er endete: „Nur wenige Menschen erlauben sich selbst jenseits eingefahrener Wagenspuren zu denken.“ Das war der Satz aller Sätze; jener, der mir Vertrauen und Unterstützung gab, wenn Menschen die Wahrheit zurückwiesen und nicht akzeptieren wollten. (Still, 2005, S.I-50)

Die Inspiration zu einer Medizin ohne Medikamente kam von Stills Freund Major J.B. Abbott (Booth, 1905). Seit dem Grenzkrieg pflegten sie eine enge Freundschaft, hatten viele Ideale und Interessen gemeinsam, kümmerten sich um das Wohl der indigenen Bevölkerung und vertraten die gleichen politischen Ansichten, besonders was die Sklavenbefreiung betraf (Lewis, 2012). Abbott stand mit dem Spiritualismus in Verbindung und regte damit Still zur weiteren geistigen Entwicklung an. Insbesondere teilten sie das Interesse an dem Phänomen der Intuition (Trowbridge, 2003).

Auch der schottische Arzt Dr. John M. Neal lehnte die Verwendung von Medikamenten ab. Im Zuge seiner Amerikareise verbrachte er einen Winter bei Still und erschloss ihm die neueste Literatur über Naturgeschichte, Evolutionsbiologie und -medizin, insbesondere die Werke von Herbert Spencer, Charles Darwin, Thomas Huxley und dem deutschen Arzt Rudolf Virchow (Lewis, 2012). Die Auseinandersetzung mit diesen Autoren veränderte Stills Weltbild und prägte sein philosophisches Verständnis von Gesundheit und Krankheit (Stark, 2007).

3.1.3 *Tod von Familienangehörigen*

Zehn Jahre lang hatte Still als Arzt gewirkt, ehe eine furchtbare persönliche Tragödie ihn dazu brachte, die Verwendung der unausgereiften Arzneien jener Zeit in Frage zu stellen.

Insgesamt verlor Still acht seiner zwölf Kinder im Laufe seines Lebens, wobei vier davon das erste Lebensjahr nicht erreichten. Nach dem Tod seiner ersten Ehefrau, Mary Margaret Vaugh, lebten noch drei von fünf Kindern, die Erstgeborene Marusha, der Zweitgeborene Abraham Price und die Viertgeborene Susan. Das dritte und das fünfte Kind, George und Lorenzo Waugh, starben kurz nach der Geburt (Trowbridge, 2003). Auch das erste Kind aus zweiter Ehe mit Mary Elvira Turner, Dudley Turner, starb sechs Wochen nach der Geburt. Bei der oben erwähnten Tragödie im Jahr 1864 starben Abraham Price und Susan sowie ein Adoptivkind mit unbekanntem Namen binnen zwei Wochen an zerebrospinaler Meningitis. Zwei Wochen später erlag die einjährige Marcia Iona, die Zweitgeborene aus zweiter Ehe, einer Pneumonie. Somit blieb dem 36-jährigen Still nur noch die erstgeborene Tochter aus erster Ehe, die vierzehnjährige Marusha (Lewis, 2012). Charles Edward, die Zwillinge Harry Mix und Hermann Taylor, Fred und Blanche waren die restlichen Kinder aus der Ehe mit Mary Elvira Turner. Fred starb als letztes Kind im Alter von 20 Jahren.

Ich stand erstarrt vor meinen drei Familienmitgliedern: zwei meiner Kinder und ein adoptiertes Kind, alle an der zerebrospinalen Meningitis gestorben. Ich stellte mir selbst die ernste Frage: ‚Hat Gott den Menschen bei Krankheit in einer Welt des Ratens verlassen? Soll man raten, was der Fall ist? Was man geben soll, wie das Ergebnis sein wird? Und wenn sie gestorben sind, bleibt nur zu raten übrig, wo sie bleiben?‘ (Still, 2005, S. I-39)

In diesem Zitat wird sowohl Stills Zweifel an der medizinischen Profession als auch am Methodismus sichtbar. Er fordert mit seinen Fragestellungen nach logischen Schlussfolgerungen und begibt sich auf die Suche nach einem empirischen Beweis für die Unsterblichkeit der Seele, den er im Spiritualismus zu finden hoffte (Stark, 2003).

Die Entwicklungspsychologie würde den Zustand, in dem sich Still in dieser Lebensphase befand, als spirituelle Krise bezeichnen, wobei die daraus resultierenden Infragestellungen zu einer neuen Entfaltung der Persönlichkeit führen können (Grof & Grof, 1989). Diese Überlegungen brachten ihn auf neue Ideen und Überzeugungen und scheinen für die Entwicklung seiner osteopathischen Philosophie von großer Bedeutung gewesen zu sein.

Ich entschied damals, dass Gott kein Gott des Ratens, sondern ein Gott der Wahrheit sei. Alle seine Werke, spirituelle und materielle, sind harmonisch. Sein Gesetz des animalischen Lebens ist absolut. Der weise Gott hat daher die Medikamente sicher in das materielle Haus gelegt, das der Geist des Lebens bewohnt. (Still, 2005, S. I-39)

Diese Entscheidung könnte der Ausgangspunkt der osteopathischen Philosophie sein. Er nimmt also Stellung zu grundlegenden Wahrheiten und spielt auf die Vollkommenheit der Natur an, welche hier an späterer Stelle noch weiter erläutert wird (siehe Kapitel 4.2).

3.1.4 Das Leben im amerikanischen Grenzland

Die politische Situation der vereinigten Staaten von Amerika trennte das Land in Nord- und Südstaaten. Missouri, die Heimat von Still, befand sich in der geografischen Mitte dieser Trennung. Hauptgrund dieser Spaltung war die Sklavereifrage welche im Jahr 1861 zum Ausbruch eines vierjährigen Bürgerkriegs führte (Booth, 1924). Obwohl der Krieg Stills Studien unterbrach, bot ihm das Leben im amerikanischen Grenzland ausreichende Freiheiten um seine osteopathische Philosophie zu entwickeln (Lewis, 2012).

Von Kindheitsbeinen an verbrachte Still sehr viel Zeit in der Natur. Neben der vielen Arbeit in der eigenen Landwirtschaft und den familiären Pflichten hatte er eine außergewöhnliche Auffassungsgabe für die wunderbaren Feinheiten der Naturphänomene. „Das Grenzland ist das große Buch der Natur. Es ist der Ursprung des Wissens und die Naturwissenschaft wird hier von den ersten Prinzipien an gelehrt“ (Still, 2005, S.I-38). Er assoziierte seine frühen Kindheitserfahrungen mit seiner Gotteskonzeption, indem er Gott als den Autor der Naturgesetze sah. Laut Page (1932) sind für Still die Begriffe Gott und Natur ident.

Er lernte viele Dinge über Pflanzen und Tiere nicht aus Büchern oder Kadavern im Labor, sondern von den Pflanzen oder dem Lebewesen selbst, in seiner natürlichen Umgebung. Die Natur war für ihn kein Objekt, das man analysieren, sondern ein Subjekt das man erleben musste, ein proteisches Ganzes. Und er war ein Teil in diesem sich ständig verändernden Muster. (Lewis, 2012, S.18)

Auch hier wird die Naturverbundenheit von Still betont, wobei der Aspekt der Erfahrung von zentraler Bedeutung erscheint. Still verbrachte viel Zeit in der Natur nicht nur um zu beobachten, sondern suchte in der Natur auch einen Rückzugsort um seine Gedanken zu ordnen:

In der Abgeschiedenheit des Grenzlands, eingebettet in die Natur setzte ich meine Anatomiestudien mit mehr Eifer und zufrieden stellendem Erfolg fort als auf dem College. Ohne Lehrer, aber mit den Tatsachen der Natur vor Augen; ohne Mitschüler, sieht man vom Dachs, dem Kojoten und meinem Maulesel ab, saß ich in der Prärie und überprüfte, was ich in den medizinischen Schulen gelernt hatte. (Still, 2005, S.I-38)

Das Leben im amerikanischen Grenzland jener Zeit bedeutete neben idyllischer Natur aber auch ein Leben an den Fronten des Bürgerkriegs. Still verlor durch seinen Pflichtdienst als Soldat wertvolle Zeit für seine Forschungen, abgesehen von dem Leid, das er und seine Familie dadurch erfahren mussten. In dieser Zeit starben nach Lewis (2012) mehr Soldaten an Krankheiten wie Dysenterie, Typhus, Cholera und Pneumonie als an Kampfverletzungen. Als Arzt im Lazarett sammelte Still jedoch wichtige Erfahrungen in der Behandlung ohne Medikamente, welche ihn in seinen medizinischen Ansichten bekräftigten (Still, 2005).

3.2 Osteopathische Philosophie und Prinzipien

Auf Stills Suche nach einem neuen medizinischen Ansatz entstand der Name Osteopathie erst am Ende eines Entwicklungsprozesses. Seine intuitive, sensible Art, sowie seine zunehmenden Behandlungserfolge ohne Verwendung von Medikamenten, brachten ihm kurzfristig den Namen „Magnetic Healer“ ein, welcher in einer Zeitungsanzeige in *The North Missouri Register* zu lesen war (Lewis, 2012, S.96). Sein manipulativer Ansatz anatomische Anomalitäten zu korrigieren, führte etwas später zu dem Namen „Lightening Bonesetter“ bis schließlich 1885 die Bezeichnung Osteopathie entwickelt wurde (Parsons & Marcer, 2006, S.4).



Abbildung 3: Zeitungsanzeige, Magnetic Healer
(mit freundlicher Genehmigung vom Museum of
Osteopathic Medicine, Kirkville, MO
[1994.04.153])

3.2.1 Osteopathie

Der Begriff der Osteopathie bereitet bis heute Schwierigkeiten in der Definition. Gemäß Stills Beschreibung handelt es sich um die Kombination zweier griechischer Worte:

Osteopathie ist aus zwei Worten zusammengesetzt: ‚*Osteon*‘ heißt Knochen; ‚*pathos*‘, ‚*pathein*‘ heißt leiden. Ich schloss, dass der Knochen, *osteon*, der Startpunkt ist, von dem aus die Ursache pathologischer Zustände zu erkunden sei und so kombinierte ich ‚*Osteo*‘ mit ‚*-pathie*‘ und erhielt ‚*Osteopathie*‘ (Still, 2005, S.I.86).

Die sinngemäße Bedeutung entspricht seiner Idee, dass eine muskuloskeletale Störung über verschiedene Systeme zu Krankheiten führen kann, welche durch einen strukturellen Zugang diagnostiziert und behandelt werden können (Booth, 1924). Das Wort *pathos* bedeutet neben leiden auch sensibel auf etwas zu sein, bzw. auf etwas zu reagieren (Tucker & Wilson, 1936). Demnach wird der Begriff der Osteopathie nicht als Knochenleiden, sondern eher als Sensibilität, oder Reaktionsfähigkeit zu Knochen verstanden. Für Still scheinen somit die Knochen als Spiegel der Kräfte, welche im Körper wirken, zu stehen.

Dass Osteopathie für mehr als nur ein System der manuellen Medizin steht, wird anhand der Vielfalt an Definitionsversuchen ersichtlich (Lucas & Moran, 2007; Tyreman, 2008; Penney, 2012). Folgende Definition demonstriert das komplexe Zusammenspiel verschiedener Methoden und Wissensbereiche innerhalb der Osteopathie:

Osteopathy, or osteopathic medicine, is a philosophy, a science and an art. Its Philosophy embraces the concept of the unity of the body structure and function in health and disease. Its science includes the chemical, physical and biological sciences related to the maintenance of health and the prevention, cure and alleviation of disease. Its art is the application of the philosophy and the science in the practice of osteopathic medicine. (Warner et al., 1954, zitiert nach Parsons & Marcer, 2006, S.4)

Bevor die Kernaspekte der osteopathischen Philosophie thematisiert werden, soll nun der Frage nachgegangen werden, was die Osteopathie zu einer Philosophie macht. Dafür wird zunächst darauf eingegangen, wofür der Begriff der Philosophie steht.

3.2.2 Philosophie

Laut Duden (2016) ist die Philosophie einerseits das Streben nach Erkenntnis über den Sinn des Lebens, des Wesens der Welt und die Stellung des Menschen in der Welt, andererseits kann sie als persönliche Art und Weise das Leben und die Dinge zu betrachten gedeutet werden. Tatsächlich ist es jedoch schwierig in der Literatur eine anerkannte Definition zu finden, da die Frage nach dem Begriff der Philosophie selbst eine philosophische Fragestellung darstellt.

Das Wort Philosophie setzt sich nach dem Etymology Dictionary (2017) aus den griechischen Wörtern *philia* und *sophia* zusammen. PhilosophInnen sind demnach Weisheitsliebende, welche sich mit Grundsätzlichem, mit den Sternen wie mit den Pflanzen, mit der Frage was gut und böse ist, mit dem Wahrheitsbegriff, etc. beschäftigen. Zu den philosophischen Arbeitsfeldern gehören nach Anzenbacher (2009) die Untersuchung von Prinzipien, Methoden und der Gültigkeit jeglicher Erkenntnisgewinnung.

Das philosophische Fragen beginnt dann, wenn die Erfahrungswelt ihre Selbstverständlichkeit und Vertrautheit verliert, angestoßen von Staunen oder Zweifel. Nach Karl Jaspers geschieht dies vor allem in Grenzsituationen, etwa angesichts des Todes, im Leiden, im Kampf, in Situationen der Schuld etc. „Das Philosophieren ist wie ein Erwachen aus der Gebundenheit an die Lebensnotdurft“ (Jaspers, 1972, S.16).

3.2.3 Osteopathische Philosophie

„Die Osteopathie ist [...] ein geschichtlicher Begriff und muss daher in ihrem historischen Zusammenhang mit der Wissenschaft und Philosophie des frühen 19. bis 21. Jahrhundert verstanden werden“ (McKone, 2014, S.28). McConnel (1915), damaliger Präsident der American Osteopathic Association, nannte eine umfassende Liste wichtiger Philosophen, welche zu einem besseren Verständnis des osteopathischen Ansatzes beitragen soll. Er empfahl das Studium des wesentlichen Gedankengutes der frühen Griechen, von Descartes, Kopernikus und Galileo, Hobbes, Locke und Hume, Darwin, Goethe, Fichte und Hegel, Spencer und Huxley, um nur einige zu nennen.

Laut Still kann die Wissenschaft alleine keine fundamentalen Fragen beantworten, sondern stellt lediglich ein Werkzeug dar. Probleme des Geistes, des Charakters, der Moral, der Ästhetik, oder der Kunst untersuchte er auf philosophische Weise (Booth, 1924). Geprägt von persönlichen Rückschlägen kam Still zu der Überzeugung, dass es eine Methode zur Heilung Kranker geben müsse, die ohne die Verwendung von Medikamenten auskomme

(Lewis, 2012). Seine leidvollen Erfahrungen veranlassten ihn dazu die allgemeine Vorstellung von Gesundheit und Krankheit zu hinterfragen.

Seine lebenslange Suche mit dem Ziel den Fragestellungen über Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit nachzugehen, führte ihn zur Philosophie: „Grundlegende Prinzipien gehen zu allen Zeiten den philosophischen Schlussfolgerungen voraus. So gibt es einen Mittelpunkt. Mit einem Band kannst Du einen Kreis abstecken, innerhalb dessen alle Wahrheiten, die Du bestätigen möchtest, enthalten sind“ (Still, 2005, S.I-64). Folgend wird der Versuch unternommen diese philosophischen Schlussfolgerungen abzustecken, welche zu den osteopathischen Prinzipien geführt haben.

3.2.4 Osteopathische Prinzipien

Still motivierte seine SchülerInnen stets selbst nach den Wahrheiten des Lebens zu forschen und vorhandenes Wissen über Gesundheit und Krankheit zu hinterfragen. Für seine osteopathische Sichtweise legte er lediglich Prinzipien fest, die dazu dienen sollen eigene Schlüsse ziehen zu können. Still animierte seine LeserInnen selbst zu Philosophierenden zu werden. So schreibt er am Ende der Einleitung seines vierten Buches: „[...] I leave you to study and practice the philosophy of osteopathy as here set forth, governing yourselves accordingly and forming conclusions of your own, based upon the day-by-day's unfolding of the science“ (Still, 1910, S.3). Still begründete daher weniger eine Behandlungsmethode als eine Philosophie, da er Prinzipien festlegt, welche grundlegend für alle medizinischen Behandlungen sein können. Dabei spielt der Asket der Erfahrung eine große Rolle. „A student [...] can only learn a few general principles before he gets into the field of experience“ (Still, 1902, S.312). Die Wichtigkeit der Erfahrung wurde bei der Definition der Achtsamkeit auch gefunden (siehe Kapitel 2.1). Sein System entspricht dem hippokratischen Ansatz, in dem die Selbstregulation des Körpers in den Mittelpunkt einer Behandlung gestellt wird (Flatscher & Liem, 2012).

Für ein weiteres Verständnis der osteopathischen Prinzipien wird der salutogenetische Zugang herangezogen, wobei dem Begriff der Ganzheit eine zentrale Bedeutung zukommt (Risch, 2013). Bei diesem Ansatz geht es um die Kohärenz physiologischer Anpassungsprozesse, wobei Gesundheit als ein lebendiges, ständig adaptierendes Gleichgewicht wahrgenommen wird (Antonovsky & Franke, 1997). Da auch Still die Frage nach Gesundheit in den Mittelpunkt stellt und sein Menschenbild ganzheitlich dargestellt wird, liegt es nahe die osteopathische Philosophie mit der Salutogenese zu vergleichen. Diese

gesundheitsorientierte Denkweise war angesichts der pathogenetischen Grundlage der Medizin jener Zeit revolutionär und ist es vielleicht immer noch.

Stills Art und Weise seine Prinzipien in Bildern und Gleichnissen darzustellen öffnet einen großen Interpretationsspielraum. Der Versuch die wesentlichen Aspekte der osteopathischen Philosophie darzustellen kann daher nur unvollständig sein. Die moderne Interpretation von Stills Gedankengut leitet vier grundlegende Prinzipien aus Stills Texten ab:

1. The human being is a dynamic unit of function.
2. The body possesses self-regulatory mechanisms that are self-healing in nature.
3. Structure and function are interrelated at all levels.
4. Rational treatment is based on these principles.

(„Educational Council on Osteopathic Principles“, 2009, S.33)

Die deutsche Übersetzung von Noori Mitha und Peter Sonntag lautet:

1. Der Mensch ist eine dynamische Funktionseinheit.
2. Der Körper besitzt selbstregulierende Mechanismen, die von Natur aus selbstheilend sind.
3. Struktur und Funktion stehen auf allen Ebenen in Wechselbeziehung zueinander.
4. Eine vernünftige Behandlung basiert auf diesen Prinzipien.

(Lee, 2009, S.31)

Dieser Versuch die Fülle an philosophischen Ideen zu organisieren kann kritisch betrachtet werden, da eine vereinfachte Darstellung nur bestimmte Werte hervorhebt. Paulus (2013) eröffnet einen größeren Interpretationsspielraum von Stills Kernaussagen und beschreibt in seinem Diskurs zehn grundlegende osteopathische Prinzipien. Dabei versucht er auch die spirituellen und metaphysischen Aspekte von Stills Philosophie darzustellen, die in den oben genannten vier Grundprinzipien zu kurz kommen. Auch Lee (2009) kritisiert die vereinfachte Darstellung der modernen Interpretation der osteopathischen Philosophie: „Wenn wir die Kernaussagen von Stills Konzepten erfassen und die Essenz der Wirksamkeit seiner Methoden ausdrücken wollen, ist es jedoch wichtig, auch jene vergessenen Ideen aufzunehmen“ (S.32). Gemeint sind die spirituellen Anteile von Stills Philosophie, deren Berücksichtigung auch nach Paulus (2013) zu einer besseren Integration von schulmedizinischen und alternativen Behandlungsmethoden führen kann.

Um Still auch außerhalb des klinischen Kontextes besser verstehen zu können, werden in der vorliegenden Masterthese die osteopathischen Prinzipien im Bezug auf achtsame Qualitäten überprüft. Dadurch soll ein Beitrag zu dem zuvor erwähnten Mangel an spirituellem Verständnis geleistet werden.

3.2.5 Kernaspekte der osteopathischen Philosophie

Die wesentlichen Kernpunkte, die zu diesen Prinzipien geführt haben, sollen folgend skizziert werden um die zentrale Bedeutung dieser Philosophie hervorzuheben. Um den ursprünglichen Charakter zu bewahren, werden dafür hauptsächlich Zitate von Still herangezogen.

3.2.5.1 Zweifel

Ein wichtiger Faktor bei Stills Entwicklung vom gewöhnlichen Arzt zum Philosophen war sein Zweifel an den medizinischen Grundsätzen jener Zeit. Dieser Zweifel resultierte aus der Gegenüberstellung der damaligen Prämissen und Glaubenssätze mit seinen eigenen Erfahrungen. Dies gab ihm die Motivation zu eigenen Überlegungen und Ideen, welche zu seinen osteopathischen Prinzipien beigetragen haben. Still (2005) präsentiert seine Zweifel in folgendem Stil:

Es sollte deutlich werden, dass ich die Behandlung von Wirkungen als genauso ohne Rechtfertigung ansehe, als ob ein Feuerwehrmann in der Stadt den Rauch zu bekämpfen versucht, ohne die Ursache zu beachten, die ihn produziert. Können wir eine derartige Praxis als weise betrachten? (S.IV-9)

Bis zur Geburt der Osteopathie hat der Tod in den Kämpfen zwischen den bekannten Medikamenten und Krankheiten selten einen einzelnen Sieg abgeben müssen, sobald er auf die weisesten Generäle der Medizin getroffen ist. Nicht ein bekannter Sieg der Medikamente ist bis heute ohne Zweifel oder Diskussion berichtet. (S.I-69)

Stills Zweifel ging jedoch über medizinische Grundsätze hinaus. In seiner spirituellen Krise nach der familiären Tragödie im Jahr 1864 stellte er sich die Frage „wie ein Doktor der Theologie seine Lehren mit den verrückten Lehren über die Medikamente vermischen kann“ (Still, 2005, S.I-148). Er entfernte sich vom Methodismus und entwickelte eine neue spirituelle Überzeugung, indem er unter anderem über den Wahrheitsbegriff reflektierte.

3.2.5.2 *Suche nach Wahrheit*

Stills Wahrheitsbegriff war stark geprägt von der Idee der Vollkommenheit der Natur, die dem Gesetz der Veränderung untersteht. Er ging von einer höheren Weisheit aus, die das Leben ermöglicht. Laut seinem Freund und Schüler Carl Philip McConnel (1915) betrachtete Still nichts isoliert. Er bedachte und analysierte das Leben, und dessen innere Bedeutung nach einer gewissen Ordnung von Ursache und Wirkung und der Beziehung zum Universum:

Kurz gesagt der allwissende Architekt hat jedes Teil zugeschnitten und nummeriert, damit es an seinen Platz passt und die Pflichten in jedem Gebäude lebendiger Formen erledigen kann, während Sonne, Mond und Sterne und Kometen dem einen ewigen Gesetz von Leben und Bewegung gehorchen. Mit diesen Wahrheiten im Kopf beginne ich meine Diskussionen und Vorträge (Still, 2005, S. I-69).

Für Still war also die Suche nach Wahrheit eine wichtige Grundlage für die Argumentation seiner philosophischen Schlussfolgerungen. Stark (2003) bezeichnet Still als selbstkritischen Forscher, der für seine Wahrheiten stets Belege sucht. Dies zeigt sich in folgendem Zitat:

Wir haben uns nicht unter dem Banner eines Theoretikers versammelt. Wir gehen als Entdecker über Ebenen und Berge und werden nur die Wahrheit berichten, und das nicht bevor wir nicht die Tatsachen kennen, die als Bestätigung hinter der Wahrheit stehen (Still, 2005, S. I-76).

Die Untersuchung des Wahrheitsgehalts war für Still sichtlich von grundlegender Bedeutung, was ihn zu weiteren philosophischen Auseinandersetzungen führte. Der Beleg von Tatsachen war für ihn scheinbar von großem Wert. Sein unermüdliches Streben nach Bestätigung zeigt jedoch, dass für ihn keine absoluten Wahrheiten existieren.

3.2.5.3 *Gesundheitsbegriff*

Stills Gesundheitsbegriff ist mit der hippokratischen Vorstellung von einer natürlichen Harmonie zwischen Mensch und Umwelt vergleichbar. „Was ist Harmonie anderes als Gesundheit? Sie zeigt uns vollkommene Harmonie in Form eines jeden Nerven, jeder Vene, jeder Arterie und in allen Teilen des Körpers“ (Still, 2005, S.I-116). Insofern entstehen Krankheiten für Still durch Störungen des humoralen Gleichgewichts und können durch das Entfernen der störenden Faktoren behandelt werden (Lewis, 2012).

Ein wichtiger Einfluss auf Stills Vorstellung von Gesundheit lässt sich in Virchows Arbeit über die Zelltheorie finden. Gesundheit und Krankheit stellen dabei keine zwei sich gegenseitig ausschließenden Zustände, sondern zwei Extreme eines Kontinuums dar. Jede einzelne Zelle trägt vitale Einheiten in sich und strebt nach einem natürlichen Gleichgewicht des gesamten Organismus (Virchow, 1858). Still greift diese These auf und formuliert etwas philosophischer als Virchow, dass alle lebendigen Zellen ständig danach streben, die Vollkommenheit der Natur auszudrücken:

Durch Hinzufügen des Lebensprinzips wird eine weitere Substanz in einer Lebenszelle geformt. Jede Substanz wird abgetrennt, in der Qualität bestimmt und dorthin zurückgebracht, woher sie kam – und in der gleichen Menge und Qualität, die sie beim Verlassen der einzelnen Zelle hatte, um durch Assoziation das Lebewesen zu erzeugen, von dem sie einen Teil formte – und die gerade erst getrennt und deren einzelne Teile ohne Gewichtsverlust oder Veränderung des Prinzips an seinen Platz zurückgestellt worden ist. (Still, 2005, S.I-102)

Still versucht hier das komplexe Zusammenspiel aller Zellen darzustellen und beschreibt einen kontinuierlichen Prozess, der den Zustand von Gesundheit aufrecht erhält. Seinen Vorstellungen nach versucht der Körper immer Belastungen jeder Art auszugleichen oder zu kompensieren. Wenn er nicht mehr kompensieren kann, gerät er in Dekompensation und ist dysreguliert, was sich als somatische Dysfunktion äußert (Adler-Michelson, 2011).

3.2.5.4 Struktur und Funktion

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Stills Vorstellung von Gesundheit findet sich in dem osteopathischen Prinzip der Wechselwirkung von Struktur und Funktion. Er war überzeugt, dass sich physiologische Folgen einer Krankheit auf anatomische Ursachen zurückführen lassen:

Um die Frage ‚Was kannst Du uns anstatt der Medikamente geben?‘ zu beantworten, können wir ihm die Anpassung einer Struktur anbieten [...] Ein vollkommen angepasster Körper wird hinreichend viel reines Blut produzieren und es rechtzeitig und in genügender Menge zur Verfügung stellen, um alle Bedürfnisse in der Ökonomie des Lebens zu befriedigen. (Still, 2005, S.I-150)

Das Wort Blut kann hierbei metaphorisch für alle Flüssigkeiten im Körper interpretiert werden (Lewis, 2012). Still war also überzeugt, dass Anpassungen von Strukturen die inhärenten

Lebenskräfte dabei unterstützen die physiologische Funktion wieder herzustellen. Dies beruht wiederum auf der Annahme, dass die Natur vollkommen sei. Die Osteopathie soll lediglich dabei helfen diese Lebenskräfte zu leiten:

In der Natur halten wir Ausschau nach Maschinen, die in Form und Aktion einwandfrei sind. Wir haben gelernt, dass die Natur keine unvollkommenen Werke vollbringt, sondern ganz im Gegenteil absolute Vollkommenheit schafft. Diese Vollkommenheit ist das Maß für alle ihre Teile und Funktionen. (Still, 2005, S.III-16)

Neben der Vorstellung von Vollkommenheit der Natur versteckt sich in dem Prinzip der Vereinheitlichung von Struktur und Funktion auch das Prinzip von Ursache und Wirkung. „Er [der Osteopath, Anmerkung des Verfassers] weiß, dass er die Hand auf die Ursache legen und durch sein Tun beweisen muss, was er sagt“ (Still, 2005, S.II-69). Eine verbesserte physiologische Funktion sollte demnach durch die Behandlung einer strukturellen Ursache erzielt werden.

3.2.5.5 Dreifach differenzierte Einheit

Der Körper, bzw. der Organismus stellt für Still eine Einheit dar. Im Bezug auf dieses Prinzip werden die Begriffe *dual* und *triune* diskutiert, welche laut Stark (2003) einander ergänzen und nicht gegensätzlich betrachtet werden sollten. Die Stillbiografin belegt terminologische Überlappungen, sodass die beiden Begriffe als austauschbar betrachtet werden können. Ihr zu Folge hat Still die duale Natur des Menschen mit dem verbindenden Element des Verstandes zum dreifach differenzierten Modell ausgeweitet: „man is dual in nature, physical in form first, mental in action, powerful in union“ (Still, 1898, zitiert nach Stark, 2003, S. 178).

Still beschreibt den Menschen als dreifach differenzierte Einheit: „Erstens der materielle Körper, zweitens das spirituelle Lebewesen, drittens ein Lebewesen des Verstandes, das allen lebendigen Bewegungen und materiellen Formen weit überlegen ist, dessen Pflicht darin besteht, diese große Maschine des Lebens weise zu leiten“ (Still, 2005, S. II-15). Bezugnehmend auf die Überschrift des Kapitels, aus dem dieses Zitates stammt, lassen sich drei zentralen Begriffe für die osteopathische Sichtweise auf den Menschen aufgreifen: Körper (der materielle Körper), Bewegung (das spirituelle Lebewesen) und Verstand (Lebewesen des Verstandes).

Wenn diese große Maschine Mensch aufhört, sich in allen Teilen zu bewegen, was wir dann Tod nennen, entdeckt des Forschers Messer keinen Verstand, keine

Bewegung. Er findet nur geformte Materie ohne den sie bewegenden Motor, ohne den sie dirigierenden Verstand. (Still, 2005, S.III-13)

Lässt man also die Dimension des Verstandes aus, geht die spirituelle, vitalistische Dimension verloren, sodass eine rein mechanische Sicht auf den Menschen übrig bleibt. Des Weiteren hatte die Schreibweise einiger Begriffe bei Still eine spezielle Konnotation (Schantl, 2012). So verwendete Still die Großschreibung um dem Begriff eine göttliche Bedeutung beizumessen. „Mind“ steht somit für den Verstand Gottes, während „mind“ einen Teil dieses göttlichen Verstandes, etwa den menschlichen Verstand beschreibt (Stark, 2003, S.177). Da der Mensch eben nur einen Teil des göttlichen Verstandes besitzt und ihm somit „die mentale Fähigkeit der ‚absoluten Wissen‘ fehlt“ (Still, 2005, S.III-18), muss er logische Schlussfolgerungen vorweisen um an Wissen zu gelangen.

3.2.6 Osteopathische Läsion

Eine osteopathische Läsion ist eine fehlende Regulation oder eine Dysregulation einer anatomischen Struktur. Lokale mechanische Behinderungen spielen insbesondere im Fall mechanischer Traumen eine Rolle. Die physiologischen Auswirkungen dieser Läsionen werden vor allem durch vasoaktive Anteile des Nervensystems diskutiert (Hartmann & Pöttner, 2011).

Interessant sind die Vorstellungen von Still, wenn er von *primären* und *sekundären Läsionen* spricht. Ihm zu Folge können „primary lesions“ in der Struktur, im Sinne anatomischer Anomalien, gefunden werden, während „secondary lesions“ andere Faktoren vermuten lassen, die eine anormale Funktion verursachen oder aufrechterhalten können (Lane, 1918, S.43). Zu *sekundären Läsionen* zählen seelische Schocks, Trauerfälle, schlechte Ernährung, Wetterextreme, Toxine, etc., die sich laut Still reflektorisch durch Irritationen sensorischer Nerven im Bereich der Wirbelsäule bemerkbar machen können (Lewis, 2012). Auch Flatscher & Liem (2012) erinnern an das ganzheitliche Menschbild von Still, in dem die durch eine osteopathische Läsion verursachte Krankheit nicht von der Person zu trennen ist, die krank ist. Da Krankheit an die individuelle Erfahrung des Krankseins gebunden ist, sollten osteopathische Läsionen sichtlich nicht allein auf somatischer Ebene überprüft werden.

3.3 Zusammenfassung

Nach der Darstellung der biographischen Einflüsse sowie der prägenden Erlebnisse Stills wurde der Versuch unternommen den Begriff der Osteopathie fassbar zu machen. Das revolutionäre Ausmaß der Entdeckungen von Andrew Talyor Still wird erst durch die Einsicht in seine Lebensgeschichte greifbar. Die wesentlichen Aspekte seiner persönlichen Entwicklung waren seine Naturverbundenheit, seine Erfahrungen bei den Shawnee, sowie die Vielzahl an tragischen Verlusten von Familienangehörigen.

Als Folge einer spirituellen Krise wendete er sich philosophischen Fragen über Leben und Tod zu. Still war von der Vollkommenheit der Natur überzeugt und lehnte die Verwendung von Medikamenten ab. Osteopathische Prinzipien beruhen auf diesem Leitgedanken und beschreiben daher einen salutogenetischen Ansatz der Medizin.

Stills Überlegungen zu Gesundheit und Krankheit waren eng mit dem Studium von Anatomie und Physiologie verbunden. Seinen Prinzipien zufolge liegt die Zielsetzung einer gesundheitsorientierten Behandlung in der Wiederherstellung natürlicher Bewegungsfreiheit von anatomischen Strukturen. Damit die körpereigenen Regulationskräfte wirken können wird besonders auf die Barrierefreiheit der Leitungsbahnen geachtet.

Da die spirituellen Anteile in Stills osteopathischen Prinzipien wenig erforscht sind, widmet sich das folgende Kapitel insbesondere der Verbindung von Körper und Geist. Das buddhistische Konzept der Achtsamkeit soll dabei helfen Stills ganzheitliches Denken zu interpretieren und so für OsteopathInnen verständlicher zu machen.

4 Der achtsame Still

Um sich der zentralen Forschungsfrage dieser Arbeit anzunähern wird nun das Thema der Achtsamkeit der osteopathischen Philosophie gegenübergestellt. Im Folgenden wird auf Schnittstellen von Achtsamkeit mit dem Gedankengut von Still eingegangen. Nachdem die spirituellen Einflüsse auf Still hinterfragt werden, wird der Versuch unternommen achtsame Wesenszüge von Still aufzuzeigen. Abschließend soll auf die Frage nach der Bedeutung einer achtsamen Geisteshaltung in der osteopathischen Praxis eingegangen werden.

4.1 Spiritualität und Religion

Stills häufige Verwendung des Gottesbegriffs lässt auf einen religiösen Hintergrund schließen. Bei einer genaueren Sichtung seiner Texte ist jedoch festzuhalten, dass das Wort *Gott* etwa in 70 weiteren Ausdrücken als Synonym dargestellt wird (Stark, 2003). Diese Ausdrucksvielfalt und der bewusst offene Schreibstil von Still sprechen gegen eine rein christliche, bzw. rein religiöse Gottesdarstellung. In der Evaluierung von Stills Menschenbild ist bei Schantl (2012) die Begriffsabgrenzung von Religiosität und Spiritualität zentrales Thema. Er zeigt auf, dass religiöse Einflüsse im Vergleich zu anderen Einflüssen wie Spiritualismus, Deismus und Freimaurerei, eher im Hintergrund stehen.

Im Gegensatz zur überlieferten Religion steht die individuelle Bewusstseins erfahrung beim Spiritualismus im Vordergrund (Fulford, 1996). Dies zeigt Still folgendermaßen: „Ich verstehe nichts von der Arbeit der Prediger. Ich habe die Bibel nicht daraufhin studiert. Aber das Wissen, dass ich über die menschliche Konstruktion erworben habe, überzeugt mich von der überlegenen Weisheit der Gottheit“ (Still, 2005, S.I-142). In dieser Aussage drückt Still seine Überzeugung für die Existenz einer höheren Ordnung aus, wobei ihn das Studium des menschlichen Körpers sichtlich mehr Inspiration geboten hat als die Auseinandersetzung mit biblischen Texten.

Stills oben erwähnte spirituelle Krise (siehe Kapitel 3.1.3) beruhte auf dem Konflikt zwischen Wissenschaft und Religion, wenn Letztere versucht objektive Fakten zu präsentieren, und Erstere versucht subjektive Vorstellungen und Emotionen zu analysieren (Booth, 1924). Da Still also weniger eine religiöse Grundlage für seine Schlussfolgerungen besitzt als eine spirituelle, ist es interessant die geistigen Qualitäten seiner Philosophie näher zu erforschen.

4.2 Naturphilosophie

Stills Gesundheitsbegriff ist stark verbunden mit der Vorstellung, dass die Natur vollkommen ist. In ihr suchte er die Lebenskraft, welche in einem physiologischen Normalzustand des Körpers am besten wirken kann (siehe Kapitel 3.2.5.3). Dieser Normalzustand spiegelt die Harmonie der Natur bzw. des Universums: „Die größte aller schöpferischen Kräfte, die Gottheit, hat dieses gewaltige Universum mit einer solchen Genauigkeit, Schönheit und Harmonie gemacht, dass keine menschlich-mechanische Genialität etwas dieser ersten großartigen Schöpfung Vergleichbares machen kann“ (Still, 2005, S.I-134). Da er Gott als Autor der Naturgesetze sieht, können bei Still die Begriffe Gott und Natur als ident betrachtet werden (Page, 1932).

Wir erkennen schnell, dass das **Buch der Natur** die einzig wahre Quelle ist, aus der wir dieses Wissen schöpfen können. Und wenn wir Gründe und Fakten dieses wundervollen Werkes erfahren möchten, müssen wir die Werkstätten der Natur beobachten und von den Wirkungen auf die Ursachen schließen. Wir wissen, dass wir mit den einzelnen Teilen beginnen müssen, wenn wir jemals das Ganze erkennen wollen. (Still, 2005, S. III-19, Hervorhebung hinzugefügt)

Der Bezug auf das „Buch der Natur“ kommt in Stills Schriften gehäuft vor und unterstreicht damit die Grundlage seiner philosophischen Überzeugung. Wie aus diesem Zitat hervorgeht, prägte die Auseinandersetzung mit der Natur seine ganzheitliche Sicht auf das Leben. Des Weiteren bedient sich Still der Naturphilosophie um zu zeigen, dass der Körper mehr als eine Ansammlung verschiedener Teile, sondern vielmehr als Einheit zu sehen ist. Schantl (2012) weist hierbei darauf hin, dass das Konzept einer Einheit nicht bloß als funktionelle Einheit, sondern als transzendente Einheit mit einer höheren Instanz zu sehen ist. Mit dem Begriff der „connected oneness“ (Still, 1898, zitiert nach Stark, 2003, S.159) wendet sich Still einer bio-reduktionistischen Sicht auf die Natur ab (siehe Kapitel 3.2.5.5). Auch Haight (o.J., zitiert nach Stark, 2003) betont, dass er in der Natur nichts als isoliert betrachtete und somit Gott mit der Natur identifizierte: „all things in nature were to his [Still's] perception but parts of the ONE GREAT WHOLE and, therefore, essential part of Infinity, or God“ (S. 159).

Achtsame Wesenszüge von Still können durch seine Naturverbundenheit veranschaulicht werden. Es liegt nahe seine osteopathische Entwicklung auf eine wachsame, offene Geisteshaltung sowie auf eine aufmerksame Beobachtungsgabe zurückzuführen: „Bevor ich

überhaupt begann Anatomie aus Büchern zu lernen, wusste ich darüber bereits aus dem großen **Buch der Natur** bestens Bescheid“ (Still, 2005, S. I-20, Hervorhebung hinzugefügt).

Stills philosophische Einsichten, welche aus der Naturbeobachtung resultierten, erinnern an kontemplative Qualitäten, wie sie auch in der Achtsamkeitslehre vorkommen. Nach einer kurzen Erläuterung der naturphilosophischen Strömungen, welche Still beeinflusst haben könnten, wird auf den Aspekt des kontemplativen Lebens genauer eingegangen.

4.2.1 Amerikanischer Transzendentalismus

Die Themen des amerikanischen Transzendentalismus, welcher Anfang des 19. Jahrhundert entstand, waren auch in Stills Leben bedeutend. Diese philosophische Strömung beschäftigt sich mit den Grenzen der Sinneswahrnehmung, wobei Transzendentes den Bereich des menschlichen Erkennens überschreitet (Bickman, o.J.). Des Weiteren waren einige Vertreter dieser philosophischen Strömung besonders durch ihr Engagement an der Bürger- und Frauenrechtsbewegung bekannt (Lewis, 1995-2002). Auch Still war aktiver Abolitionist (Gegner der Sklaverei) und setzte sich für die Gleichberechtigung der Frauen in seiner American School of Osteopathy ein: „Die Schule ist ohne Unterschied für Studenten beider Geschlechter zugänglich, alle haben die gleichen Möglichkeiten und Privilegien und unterliegen den gleichen Ansprüchen“ (Still, 2005, S.II-118).

Für das Verständnis dieser philosophischen Strömung könnte die Achtsamkeit aufgrund der Kultivierung eines neutralen Geisteszustandes unterstützend sein. Auch in der Meditation werden die Grenzen der Sinneswahrnehmung ausgelotet und der Versuch unternommen Transzendentes zu benennen. Da Still als gerechter und großzügiger Mensch beschrieben wird (Lewis, 2012; Hildreth, 1942), liegt die Vermutung nahe, dass er großen Wert auf Moral und Ethik legte. Seine innere Einstellung erinnert somit an die buddhistische Lebensweise.

Auch das Modell einer dreifach differenzieren Einheit (siehe Kapitel 3.2.5.5) findet sich laut Hartmann & Pöttner (2005) bei einigen Vertretern des amerikanischen Transzendentalismus. Insbesondere könnte Ralph Waldo Emerson, ein bedeutender Philosoph und Schriftsteller dieser Strömung, Stills Gedankengut über die Gegensätze von Natur und Geist beeinflusst haben. Schantl (2012, S.39f.) zeigt in seiner Arbeit über Spiritualität bei Still sprachliche Ähnlichkeiten in seinen naturphilosophischen Aussagen mit den Texten von Emerson. Die Themen des Transzendentalismus könnten daher einen prägenden Charakter für die Entwicklung der osteopathischen Philosophie, insbesondere für Stills ganzheitliches Menschenbild, gehabt haben. Es gibt keine konkreten Belege dafür, dass Still mit dieser Denkrichtung Kontakt hatte, jedoch konnte Schantl (2012) offensichtliche Parallelen

aufzeigen. Ihm zu Folge könnten vor allem die erkenntnistheoretischen Abhandlungen des Transzendentalismus durch die räumliche und zeitliche Nähe zu Vertretern dieser Strömung prägend für sein dreifachdifferenziertes Menschenbild gewesen sein.

4.2.2 Mechanizismus und Vitalismus

Zu Lebenszeit von Still, anfangs des 19. Jahrhunderts, gab es zwei Lehrmeinungen im Bereich der Metaphysik über das Funktionieren von lebenden Organismen. Im mechanistischen Weltbild wird von der These ausgegangen, dass nur Materie existiert und somit der menschlichen Geist nicht durch den Bezug auf immaterielles Leben erklärbar ist (Gloy, 1995). Während im Mechanizismus die Phänomene der Natur quantitativ und kausal durch die Ableitung von strikten Gesetzen erklärt werden, nimmt der Vitalismus eine Lebenskraft, welche als Grundlage für alles Lebendige gesehen wird, als eigenständiges Prinzip an.

Still tätigt in einigen seiner Werke sehr mechanistische Äußerungen (siehe Still, 2005, S.I-135), jedoch finden sich laut Stark (2007) in den osteopathischen Prinzipien vitalistische Ansichten. In seinen Vorstellungen wird das Geistige und das Physische mit dem Faktor Bewegung vereinigt (siehe Kapitel 3.2.5.5). Die Verbindung von Materie und Geist durch den Verstand (Bewegung) wird dabei als Voraussetzung für das Leben Gesehen: „Der Gedanke, dass Bewegung die erste und einzige Evidenz für Leben ist, führt uns zu der Maschine, durch die das Leben seine Ergebnisse verwirklicht“ (Still, 2005, S. II-87).

Das Leben entsteht für Still sichtlich aus der Verbindung einer metaphysischen Entität und einer irdischen, bzw. materiellen Entität. Die Synthese von Mechanismus und Vitalismus wird in folgender Aussage Stills verdeutlicht:

Er [der Osteopath, Anmerkung des Verfassers] muss sicher sein, dass er seine Arbeit in allen Einzelheiten richtig gemacht hat, dass alle großen und kleinen Formen des Körpers unendlich genau angeordnet sind, damit die notwendigen Flüssigkeiten und Nährstoffe des Lebens perfekt fließen und angepasst werden können - dieser Vorgang liegt in Gottes Hand -, wie sie es vom ersten Atemzug dieses individuellen Lebens an taten. (Still, 2005, S. III- 19)

Still hält hier dazu an den Körper genau anzuordnen (mechanistisch), damit die Flüssigkeiten fließen können (vitalistisch-physiologisch) und von Gott angepasst werden können (vitalistisch-spirituell). Sichtlich sah Still den Vitalismus als grundlegendes Konzept für die Osteopathie, in dem der Mensch als Teil eines gewaltigen Systems erkannt wird. Wie aus

dem letzten Zitat hervorgeht, war er von einer inhärenten Lebenskraft überzeugt, welche den materiellen Körper antreibt und organisiert.

Nach Booth (1924) inspirierten ihn vor allem die Erfahrungen bei den Shawnee (siehe Kapitel 3.1) zu dieser vitalistischen Sichtweise, welche seine philosophischen Ideen maßgeblich beeinflusste. „Auch das Qi der chinesischen Philosophen, das Ki der Japaner, das Prana der ayurvedischen Medizin und das Mercurische Prinzip der abendländischen Heilkunde stimmen in ihren vitalistischen Prinzipien mit Stills Idee der Bewegung als Aktivator der Materie überein“ (Langer & Hebgen, 2013, S.8). Die Auffassung von der Vereinigung von Körper und Geist durch den Faktor Bewegung findet sich auch bei dem Spiritualisten Emanuel Swedenborg, dessen Einfluss auf Still diskutiert wird (Fuller, 2013).

4.3 Kontemplatives Leben

Für Still stellte die Osteopathie eine Lebensrichtung dar, „die es uns ermöglicht, auf unserem Weg und im Laufe unserer Weiterentwicklung eine Reife, eine Unterscheidungsfähigkeit und ein immer wieder erneuerbares weltoffenes Bewusstsein zu erlangen“ (Misslin, 2013, S.27). Ein Verständnis von Kontemplation kann dabei helfen die angesprochene geistige Reife sowie das erneuerbare Bewusstsein, welches auch Still in seinen Schriften fordert, zu beschreiben. Für die Kultivierung von Achtsamkeit ist es von großer Bedeutung dafür zu sensibilisieren mit welchem Bewusstsein und welcher inneren Haltung man leben möchte (Schmidt, 2013).

Ein unter den OsteopathInnen sehr bekanntes Foto von Still zeigt ihn bei der Betrachtung eines menschlichen Oberschenkelknochens (siehe Abbildung 4). Die entspannte Körperhaltung, sowie sein konzentrierter, vertiefter Blick erinnern dabei an die meditative Herangehensweise der Kontemplation. Diese kontemplative Geisteshaltung scheint unterstützend für die Entwicklung grundlegender philosophischer Prinzipien gewesen zu sein. Die Kontemplation auf den Knochen könnte insbesondere das Prinzip von Struktur und Funktion (siehe Kapitel 3.2.5.4) beeinflusst haben. Da die Kontemplation auch als Voraussetzung für die Entwicklung von Achtsamkeit gilt, wird folgend ein Zitat von Still aufgegriffen, in dem er explizit eine kontemplative Haltung gegenüber dem Studium der Osteopathie fordert.



Abbildung 4: Kontemplation auf den Knochen
(mit freundlicher Genehmigung vom Museum of
Osteopathic Medicine, Kirksville, MO
[2012.01.119])

As you **contemplate** studying this science and have asked to know the necessary studies, I wish to impress it upon your minds that you begin with anatomy, and you end with anatomy, a knowledge of **anatomy is all you want or need**, as it is all you can use or ever will use in your practice, although you **may live one hundred years**.

(Still, 1899, S.16, Hervorhebungen hinzugefügt)

In diesem Zitat wählt Still das Verb „contemplate“ möglicherweise ganz bewusst, um seine LeserInnen zu einer wiederholten Betrachtung seiner Prinzipien aufzufordern. Mit der Vorsilbe „con-“, könnte er neben dem Studium der Anatomie auch insbesondere auf die reflektierte Umsetzung dieses Wissens in der Praxis Wert gelegt haben. Dies betont er auch im mittleren Satzteil, insbesondere mit „anatomy is all you want or need“. Im letzten Satzteil findet sich nebenbei die Qualität der Unermüdlichkeit.

In der deutschen Übersetzung wird in diesem Zitat der Aspekt der Kontemplation weggelassen: „Wenn Ihr diese Wissenschaft studiert und nach den notwendigen Studieninhalten fragt, möchte ich Euch einprägen, dass Ihr mit der Anatomie beginnt und mit ihr endet [...]“ (Still, 2005, S.II-11). Die Gegenüberstellung der Originaltexte mit der deutschen Übersetzung ist daher für die Inhaltsanalyse von großem Interesse.

Ein kontemplatives Studium benötigt einen wachsamten Geist sowie eine unermüdliche Wissbegierde. Die daraus gewonnenen Einsichten sollen dabei in die Tat umgesetzt werden und gelten für das Leben als richtungsweisend (siehe Kapitel 2.1.2.1). Für Still bedeutete

Osteopathie das „gewissenhafte Anwenden der besten Verstandesfähigkeiten“ (Still, 2005, S.III-14). Es kann also vermutet werden, dass insbesondere die Kontemplation, als Qualität der Achtsamkeit, Voraussetzung für die Entwicklung der osteopathischen Denkweise von Still war.

4.4 Achtsame Wesenszüge

Nachdem bei Stills Knochenstudie eine kontemplative Herangehensweise diskutiert wurde, soll nun die Hypothese seines achtsamen Charakters untermauert werden. Dafür wird neben der Beleuchtung von Stills Zitaten auf Fremdbeschreibungen von Zeitgenossen sowie von Still-Experten zurückgegriffen. Der folgende Auszug von Ernest Tucker, einem direkten Schüler von Still, erinnert an seine ausgeprägten geistigen Qualitäten:

Es gibt nur wenige Menschen, bei denen ich sagen kann, dass sie hinter den intellektuellen Schutzwall meines eigenen Geistes blicken und diese Intimität erreichen konnten. Doch Dr. Still schien immer an diesem Ort zu sein, nie seinen Weg dorthin finden zu müssen. Wirklich nie seinen Weg finden müssen, nie dort angekommen, sondern immer schon dort zu beginnen und nie irgendwo anders zu sein. (Tucker, o.J., zitiert nach Lewis, 2012, S.259)

In diesem Zitat wird die ungewöhnliche Präsenz von Still beschrieben, welche zu dem Bild eines achtsamen Menschen passt. Seine „feine, essentielle Güte und Aufrichtigkeit“ (S.259), sowie seine „selbstlose und so offene Persönlichkeit“ (S.259) entsprechen ebenfalls den Grundsätzen von Achtsamkeit. Darüber hinaus sind ethische Verhaltensweisen aus buddhistischer Sicht Voraussetzung für die Überwindung des Leides (siehe Kapitel 2.4.1.2). Hildreth (1942) stellt Still als sehr gerechten und großzügigen Menschen dar, der seine osteopathischen Entdeckungen dem Gemeinwohl der Menschen widmete. Folgend wird der Versuch unternommen achtsame Wesenszüge von Still darzustellen, indem die vier Schlüsselqualitäten (siehe Kapitel 2.5.3) herangezogen werden.

4.4.1 unermüdlich

Stills ewige Suche nach Antworten zeigt sich in seiner „Ermahnung, dass ‚D.O.‘ nicht für **D**oktor der **O**steopathie, sondern auch für ‚**D**ig **O**n‘ (weitergraben) steht. Aus seinen Arbeiten geht hervor, dass er dies ständig tat“ (Sutherland, 2008, S.II-12). Dieser persönliche Einsatz

sowie die Freude an der Vertiefung, die hier gezeigt wird, kann mit dem Begriff der Unermüdlichkeit in Verbindung gebracht werden (siehe Kapitel 2.5.3.1).

Stills unermüdliches Gemüt zeigt sich in seinem ständigen Selbststudium der Anatomie, Physiologie, Biologie und Chemie. Auch abseits der Medizin vertiefte er sich in verschiedenste Wissensbereiche, von der Geologie bis zur Astronomie (siehe Kapitel 3.1). Insbesondere seine spirituelle Krise motivierte ihn zur Suche nach den Wahrheiten des Lebens. Aus dieser Suche ging seine Entwicklung vom Arzt zum Magnetic Healer zum Lightning Bonesetter und schließlich zum Osteopathen hervor (siehe Kapitel 3.2): „Da die Osteopathie genannte Wissenschaft mir zugeschrieben wird, nehme ich an, bin ich nun der älteste Osteopath auf Erden. Ich glaube zudem dem Studium der Prinzipien dieser Wissenschaft mehr Aufmerksamkeit gewidmet zu haben, als alle heute lebenden Personen zusammen“ (Still, 2005, S.I-88). In diesem Zitat ist der persönliche Einsatz ersichtlich, welcher mit der Qualität der Unermüdlichkeit verbunden werden kann.

4.4.2 *wissensklar*

Still stellte sein fächerübergreifendes Wissen aus den theoretischen und praktischen Selbststudien ständig auf den Prüfstand und forderte auch seine SchülerInnen auf, Beweise für ihre Behauptungen zu erbringen:

Der Student einer Philosophie wird am ehesten mit den recht einfachen Methoden des Schließens erfolgreich sein. Wir erschließen uns lediglich das notwendige Wissen und sollten versuchen, mit so vielen bekannten Fakten und so wenig falschen Theorien wie möglich zu beginnen. (Still, 2005, S.III-9)

Die intensivierte Form des Erkennens, welche Still anstrebte, kann mit dem Begriff der Wissensklarheit in Verbindung gebracht werden (siehe Kapitel 2.5.3.2). Schon in seiner Kindheit entdeckte Stills Mutter eine seltene Wissbegierde in ihrem Sohn:

vor allem eine große Neugier was die Natur betraf [...] Oft fand ihn Martha ganz versunken in primitive Dissektionen von Eichhörnchen, Kaninchen, Hühnern oder anderen Tieren, deren Knochen, Muskeln und Organe er genau betrachtete, und bei denen er sogar den Verlauf von Nerven und Blutbahnen verfolgte. (Lewis 2012, S.16)

Da Stills Forschungsdrang schon in seiner Kindheit bezeichnend für ihn war, kann hier von einem angeborenen Wesenszug ausgegangen werden, welcher es ihm erlaubte schon früh eine breite Vielfalt an Fertigkeiten zu erlangen (siehe Kapitel 3.1).

4.4.3 *wachsam*

Still fordert die Studierenden seiner Schule zu einem ausgeweiteten Bewusstseinszustand auf, um die Schönheit der Natur zu erfassen: „Hier legst Du die langen Worte beiseite und nutzt Deinen Verstand in tiefem und stillem Ernst. Trinke tief von der ewigen Quelle der Vernunft, dringe in den Wald des Gesetzes ein, dessen Schönheiten im Leben und im Tod liegen“ (Still, 2005, S.I-71). Da die Phänomene der Natur für Still nicht immer mit Worten beschrieben werden können, legt er hier Wert auf die reine Wahrnehmung, welche mit dem Begriff der Wachsamkeit in Verbindung gebracht werden kann (siehe Kapitel 2.5.3.3).

Auch Lewis (2012) vermittelt das Bild von einem wachsamem Still, indem er schreibt: „wann immer ihn etwas interessierte, war seine gesamte Aufmerksamkeit davon gefesselt“ (S.16). Auch der metaphorische Schreibstil von Still verlangt den LeserInnen volle Aufmerksamkeit ab, was möglicherweise ein Erklärung dafür ist, warum Still sich dazu entschieden hat einen Großteil seiner Aussagen zwischen den Zeilen zu verpacken: „Lasst uns bedenken, dass wir beim Schreiben oder Reden den Leser oder Zuhörer aufgefordert haben, alle anderen Unternehmungen zu beenden, um unsere Geschichte zu lesen oder sie anzuhören“ (Still, 2005, S.III-13). Still scheint damit an die Wachsamkeit seiner StudentInnen zu plädieren. Des Weiteren erinnert die Art und Weise, in der Still seine PatientInnen untersuchte, auch an eine wachsame Geisteshaltung, da er dabei eine standardisierte Vorgehensweise ablehnte um die Individualität der Menschen im Diagnoseprozess zu schützen (Lewis, 2012).

4.4.4 *frei von Verlangen und Betrübnis*

Da Still eine unvoreingenommene Einstellung für die osteopathische Denkweise verlangte, kann auch die letzte Schlüsselqualität (siehe Kapitel 2.5.3.4) in seinen Wesenszügen gefunden werden:

Der Erforscher der Wahrheit muss zunächst seine Unabhängigkeit von allen Verpflichtungen oder irgendwie gearteten Bruderschaften erklären. Sein Denken und Schließen müssen frei sein. Er muss seine Beobachtungen auf seine eigenen Hügel stellen, er muss sie über imaginären Ebenen von Gesetzen, Königen, Professoren aller Schulen und Glaubensrichtungen stellen. Er muss der Zar seines eigenen mentalen

Reiches sein, unbeschwert von allen Störungen, während er seine Beobachtungen macht. (Still, 2005, S.III-79)

Dieses Zitat von Still wurde bereits in der Einleitung der vorliegenden Arbeit herangezogen und fordert die LeserInnen zur Eigenständigkeit auf. Sichtlich setzte er sich für die Unabhängigkeit seines osteopathischen Systems ein und setzte somit auch auf politischer Ebene (siehe Kapitel 3.1) ein Zeichen: „Dieser Krieg wird nicht um Eroberung, Berühmtheit oder Macht geführt. Es ist ein aggressiver Feldzug für die Liebe, die Wahrheit und Menschlichkeit“ (Still, 2005, S.I-145).

Da Still als sehr gerechter, großzügiger Mensch beschrieben wird (Hildreth, 1942), könnte sich neben dem Bestreben von Unabhängigkeit in seinem Appell für Menschlichkeit ein weiterer Aspekt dieser achtsamen Qualität verbergen. Lewis (2012) beschreibt mehrere Begebenheiten, in denen Still von seinen PatientInnen kein Geld für die Behandlung annahm, wenn er deren Armut erkannte. Er widmete die Osteopathie dem Gemeinwohl der Menschen und lehnte finanziellen Wohlstand durch unangemessene Honorare für seine Leistungen ab (Booth, 1924).

4.5 Hinweis auf Stills Meditationspraxis

Das Konzept der Achtsamkeit ist laut Schmidt (2013) nicht an die Meditation gebunden, jedoch ist es für die vorliegende Arbeit von Interesse, inwiefern sich Still mit der Kultivierung achtsamer Qualitäten beschäftigt hat. Laut Steve Paulus (persönliche Kommunikation, 15.11.2016) und John Lewis (persönliche Kommunikation, 19.11.2016) ist über das Thema der Meditation bei Still wenig bekannt. Beide verweisen auf die Still-Biografie seines Enkelsohnes Charles E. Still, Jr. (1907) als einzigen Hinweis auf seine Erfahrungen mit Meditation:

He had read about meditation and how it allowed one's mind to wander along previously undiscovered pathways. Having no prior experience at meditating, he allowed outside stimuli to disturb his concentration. During the first few weeks of trying to meditate, his note indicated that he again tried some of the techniques he had attempted ten years earlier when he had delved into spiritualism. At that time he had tried to contact the spirit of an Indian woman named Matah and directed some philosophical questions to her. But as he developed more confidence in his ability to

concentrate, he felt he was able to reach out and obtain some answers to his philosophical questions himself. (S.222f.)

Stills Enkelsohn Charles bezieht sich hier auf Notizen seines Großvaters, in welchen er offenbar seine Erfahrungen mit verschiedenen Meditationstechniken dokumentierte. Diese Übungen verhalfen ihm scheinbar zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit und waren ihm vermutlich dabei behilflich Antworten auf seine philosophischen Lebensfragen zu finden.

Ein weiterer Hinweis auf Stills Mediationspraxis findet sich in dem Buch *The Old Doctor* von Leon E. Page (1932): „Years of meditation and study had been devoted to establishing in his own mind the relationship between man and Nature“ (S.40). Page nähert sich Stills Wesen in einer poetischen Sprache und beschreibt ihn in fünf Lebensphasen, als Pionier, Träumer, Experimentierer, Lehrer und Philosoph. Da Page ein Zeitzeuge und Schüler von Still war (Lewis, 2014), liefert sein Buch einen wertvollen historischen Beitrag, welcher unter anderem auch in Starks (2003) Studie über Stills Faszienkonzepte aufgegriffen wird.

4.6 Die Kraft des Geistes

Nach Stills Auffassung spiegelt sich die mentale Einstellung in der körperlichen Gesundheit wider, sodass die Kraft des Geistes nicht unterschätzt werden sollte (Lewis, 2012). Der letzte interdisziplinäre Osteopathie-Kongress in Wien 2016 mit dem Titel *MindBody-BodyMind* legte den Schwerpunkt an die Schnittstelle von Körper und Geist und zeigte damit die Aktualität dieses Themas. Aus der wissenschaftlichen Forschung der letzten Jahrzehnte gingen Ideen wie das biopsychosoziale Modell (Egger, 2005), Embodiment (Meteyard, Cuadrado, Bahrami & Vigliocco, 2012) und das Konzept der Psycho-Neuro-Immunologie (Schulz, Kugler & Schedlowski, 1997) hervor. Alle diese Zugänge sowie wissenschaftliche Studien über Placebo und Nocebo weisen Parallelen mit dem dreifach differenzierten Menschenbild von Still auf (siehe Kapitel 3.2.5.5). Sichtlich war Still, bezüglich der Berücksichtigung der Verbindung von Körper und Geist, seiner Zeit weit voraus. Psychoneuroimmunologische Wechselwirkungen wurden bereits von Louis Pasteur (1878) vermutet. Still, als Zeitgenosse und Leser von Pasteur, griff dessen Forschungsergebnisse auf um sein ganzheitliches Menschenbild wissenschaftlich zu untermauern (Lewis, 2012). Die wissenschaftliche Forschung an der Schnittstelle von Körper und Geist war für Still sichtlich von großem Interesse.

Gibt es Hoffnung auf Genesung und Du verkündest dies, so wird seine Vitalität vor Freude tanzen – wie ein Blitzschauer im Meer der Liebe. Seele und Körper werden erwärmt. Verhältst Du Dich aber taktlos und äüßerst Deinen Gedanken zur Nichtheilung unüberlegt, so wirst Du jeden Hoffnungsstrahl beim Patienten auslöschen, Du lässt die Lebensenergie erfrieren und Verwesungsenergien werden Deinen Patienten mit Blitzgeschwindigkeit sicher in den Tod führen. (Still, 2005, S.IV-61)

Still fordert hier von seinen StudentInnen ihre Worte mit Bedacht zu wählen, denn PatientInnen könnten sie als endgültiges Urteil über ihre Verfassung vernehmen. Seiner Meinung nach können Worte heilsam, aber auch krankheitsfördernd sein, was dem Konzept von Placebo und Nocebo entspricht.

4.6.1 Korrs Beitrag

Irvin M. Korr (1975) lieferte ein plausibles Erklärungsmodell zur Pathogenese von somatischen Dysfunktionen und vermittelt einen wissenschaftlichen Hintergrund für die Wirksamkeit osteopathischer Methoden. Seine anerkannte Theorie über das *fazilitierte Segment* findet sich in der Grundlagenliteratur der osteopathischen Medizin (Chila 2011; Stone 1999) und wird als Grundlagenwissen in der Osteopathieausbildung vermittelt. Korr war ein amerikanischer Physiologe, welcher laut Stone (1999), der osteopathischen Philosophie zugeneigt war und somit das dreifach differenzierte Menschenbild von Still wissenschaftlich erforschte. Neben seinen neurophysiologischen Hypothesen forschte er auch zum Thema des vegetativen Nervensystems. Seine Überlegungen zu psychosomatischen Reflexen werden im Zusammenhang mit neurologischen Hintergründen diskutiert:

The role of the psyche in this process cannot be overstressed; it is the overseer of all aspects of life, consciously and unconsciously. It is possible for the psyche to be 'facilitated', in a similar way as the spinal segment, by the stresses of the underlying condition, especially if the problem is chronic in nature, causing a somaticopsychic reflex. (Parsons & Marcer, 2006, S.31)

Insofern könnten die Arbeiten von Korr zu weiteren Erkenntnissen an der Schnittstelle von Körper und Geist führen. McGovern (2008) berichtet über die persönliche Entwicklung von Korr, dessen Bewusstsein sich durch Meditation radikal verändert haben soll: „In [the book,

Anmerkung des Verfassers] *Living Long and Loving It*, Dr. Korr repeatedly gives examples of listening to his body-minding brain while exercising his neocortex in such a way as to ‚manage this great engine of life‘ [Zitat von Still, 1899, S.26, Anmerkung des Verfassers]“ (S.226). Sichtlich war Korr von Stills Vorstellungen über die Lebenskraft inspiriert seinen eigenen Geist zu erforschen. Laut McGovern (2008) verwendete Korr sogar „techniques as mindfulness meditation“ (S.226). Dass Korr seine Erfahrungen und Einsichten im erwähnten Buch teilt, zeigt sein persönliches Engagement und Interesse die Kraft des Geistes im Bezug auf Gesundheit zu vermitteln.

4.6.2 Psychophysiologie

John Martin Littlejohn leiste einen wesentlichen Beitrag in der osteopathischen Forschung, insbesondere indem er Stills empirische Beobachtungen durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen und physiologische Begründungen untermauerte. Mit seinem Buch über die Psychophysiologie versucht Littlejohn (2009) physiologische Auswirkungen von mentalen Phänomenen auf das Nervensystem zu evaluieren. In diesem Zusammenhang wird unter anderem die Bedeutung des afferenten Nervensystems diskutiert. Zum Thema der Geistes-kultivierung, bzw. zu den physiologischen Auswirkungen von Meditation lässt sich bei Littlejohns Beitrag zur Psychophysiologie jedoch kein Bezug finden.

4.7 Zusammenfassung

Stills weltoffenes Bewusstsein führte ihn zu spirituellen Fragestellungen. Seine vitalistische Sichtweise resultierte aus einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Naturbegriff. Da er Gott und Natur als ident betrachtete, war er von einer göttlichen Lebenskraft überzeugt, die auch im Spiritualismus gefunden werden kann. Die Vereinigung von Materie und Geist durch den Faktor Bewegung prägte sein Weltbild und somit seine Sicht auf den Menschen. Die Auseinandersetzung mit der Transzendenz könnte ihn gegen Ende seines Lebens sogar zur Praxis von Meditation geführt haben.

In Stills Charakter des aufmerksamen Naturbeobachters spiegeln sich achtsame Wesens-züge wider, welche aus der Sicht der vier Schlüsselqualitäten dargestellt wurden. Insbesondere seine kontemplative Geisteshaltung kann für die Entwicklung der osteopathischen Denkweise als grundlegendes Element gesehen werden.

Da für Still die Kraft des Geistes eine wesentliche Rolle für den Gesundheitszustand spielte, nahm seine osteopathische Sichtweise auch auf den mentalen Zustand der PatientInnen Rücksicht. Korr beschreibt hierbei die Möglichkeit von psychosomatischen Reflexen, welche

sich durch das vegetative Nervensystem körperlich manifestieren können. Auch Littlejohn leistete einen wesentlichen Beitrag in der osteopathischen Forschung an der Schnittstelle von Körper und Geist und widmete dem Thema der Psychophysiologie sogar ein eigenes Buch.

5 Methodologie

In folgendem Kapitel wird die Methodik der vorliegenden Arbeit beleuchtet um die Nachvollziehbarkeit und Reproduzierbarkeit der Literaturanalyse zu gewährleisten. Nach der Darstellung des allgemeinen Forschungsdesigns wird eine geeignete spezielle Analysetechnik festgelegt, welche dem Gegenstandsfeld entsprechend evaluiert und der zentralen Fragestellung angepasst wird. Abschließend wird insbesondere auf die Anwendbarkeit der wissenschaftlichen Gütekriterien für die inhaltliche Textanalyse Wert gelegt.

5.1 Forschungsdesign

„Zur Bestimmung der Quantität eines Objektes, ist immer auch das *Quale* anzugeben, dessen Quantum bei diesem Objekt bestimmt werden soll. Denn die Quantität eines Objektes ist verschieden auch je nachdem, worauf sich bei ihm der quantitative Vergleich erstreckt“ (Lewin & Grauman, 1981, S.97). Dieses Zitat verdeutlicht, dass auch bei scheinbar rein quantitativen Forschungsarbeiten im Vorfeld immer ein qualitativer Prozess notwendig ist um das zu beforschende Gebiet abzustecken.

Bei vorliegender Forschungsarbeit über das Konzept der Achtsamkeit in der Osteopathie handelt es sich um ein geisteswissenschaftliches Forschungsthema. Zur Beantwortung der Forschungsfrage dient das allgemeine inhaltsanalytische Ablaufmodell nach Mayring als Grundgerüst (siehe Abbildung 8 bei Mayring, 2008, S.54). Diese Methode erweist sich als besonders geeignet für die Analyse der Texte von Still, da die qualitative Inhaltsanalyse nicht als starres Instrument zu sehen ist, sondern an den konkreten Forschungsgegenstand, bzw. an das Textmaterial angepasst wird.

Der Vorteil der qualitativen Inhaltsanalyse gegenüber anderen Interpretationsverfahren besteht nach Mayring (2008) darin, dass die Analyse in einzelne Interpretationsschritte zerlegt wird, die vorher festgelegt werden. „Dadurch wird sie für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar, dadurch wird sie übertragbar auf andere Gegenstände, für andere benutzbar, wird sie zur wissenschaftlichen Methode“ (Mayring, 2008, S.53). In der vorliegenden Arbeit werden qualitative und quantitative Analyseschritte miteinander verbunden. Während die Bildung und Zuordnung von Kategorien zum Text qualitative Schritte darstellen, werden Kategorienhäufigkeiten erhoben und quantitativ analysiert.

5.2 Methodenwahl

Für die Auswahl der speziellen Technik der qualitativen Inhaltsanalyse steht die Fragestellung und das Material der Studie im Vordergrund, nicht die Methode der Analyse (Mayring, 2008). Methodenfragen müssen immer in Bezug auf bestimmte Gegenstandsfelder diskutiert werden. Dabei steht die Entwicklung eines Kategoriensystems immer im Zentrum. Die Kategorien werden in einem Verhältnis zwischen der Fragestellung und dem konkreten Material entwickelt, sowie Zuordnungsregeln definiert.

Für ein umfassendes Verständnis der ausgewählten Texte ist es nach Mayring (2008) von großer Bedeutung den historischen Hintergrund und damit auch die sozialen, spirituellen und metaphysischen Strömungen, welche Still beeinflussten, zu beleuchten. Damit sollte die Voraussetzung geschaffen werden sein Wesen sowie seinen philosophischen Schreibstil besser zu verstehen. Wie aus den vorangegangenen Kapiteln hervorgeht, wurden zu diesem Zweck nicht nur Stills Hauptwerke, sondern auch Biografien über Still studiert sowie zwei Befragungen der Still-Experten John Lewis und Steve Paulus durchgeführt.

5.2.1 Kontingenzanalyse

Für die Beantwortung der zentralen Forschungsfrage eignet sich die qualitative Methode der Kontingenzanalyse. Diese spezielle Technik geht auf Osgood (1959) zurück und prüft die Häufigkeit bestimmter Textelemente in gleichen oder ähnlichen Zusammenhängen. Ziel ist es dabei festzustellen, ob bestimmte zentrale Begriffe im Text auf irgendeine Art miteinander verbunden sind (Mayring, 2008). Durch viele derartige Kontingenzen können dann Aussagen über Textstrukturen und Zusammenhänge getroffen werden.

5.2.2 Zweitkodierung

Idealerweise sollten nach endgültiger Erstellung des Kategoriensystems zwei oder mehrere Kodierer unabhängig voneinander sämtliche Textstellen in das Kategoriensystem einordnen. Mayring (2008) spricht hierbei von Interkoderreliabilität und schlägt für die Berechnung des Übereinstimmungsgrades die Erhebung des Cohens Kappa-Koeffizienten (Cohen, 1968) vor. Für die vorliegende These weicht die Vorgangsweise hier von Mayring (2008) ab, da für den verwendeten qualitativen Ansatz eine gemeinsame Kodierung mit Hilfe eines Zweitkodierers gewählt wurde. Da durch diesen Vorgang die zufällige Übereinstimmung der Kategorienvergabe ausgeschlossen wird, macht es keinen Sinn einen Kappa-Wert zu errechnen.

Im Sinne einer höheren Reliabilität wurde der Psychologe Alf Martin mit der Zweitkodierung betraut. Als ehemaliger Mitarbeiter des Achtsamkeitsforschers Stefan Schmidt in der Sektion der komplementärwissenschaftlichen Evaluationsforschung an der Universität Freiburg wurde er von diesem als geeigneter Zweitkodierer vorgeschlagen. Voraussetzend für die Zweitkodierung war das Lesen des Theorieteils (Kapitel 2, 3 und 4) der vorliegenden Arbeit. Nachdem der Zweitkodierer mit der Forschungsfrage, dem Kategoriensystem und dem Kodierleitfaden vertraut war, konnte er mit der Kodierung der Texte beginnen.

Um zu einer möglichst nachvollziehbaren Kodierung zu gelangen, wurden die kodierten Textstellen der Erst- und Zweitkodierung miteinander verglichen. Bei ungleicher Kodierung versuchte der jeweilige Kodierer dem Anderen eine nachvollziehbare Begründung der Kategorienvergabe zu geben. Da in der qualitativen Inhaltsanalyse der Prozess der Kategorieneinteilung einen interpretativen Charakter hat, kamen Erst- und Zweitkodierer auch nach Rücksprache nicht immer zum gleichen Ergebnis. Dieses übrig bleibende Ausmaß an Dissonanz wurde im Sinne der Transparenz auch für das Endergebnis beibehalten und dient als Grundlage zur Berechnung des Übereinstimmungsgrades.

5.2.3 Formale Charakteristika des Materials

Die ausgewählten Texte, welche inhaltsanalytisch kodiert wurden, lagen in schriftlicher, digitalisierter Form (pdf-Format) vor. Die Texte von Still wurden in der Originalsprache, sowie in der deutschen Übersetzung der Kontingenzanalyse unterzogen um etwaige Übersetzungsbedingte Abweichungen herauszufiltern. Der in deutscher Sprache erstellte Kodierleitfaden wurde zu diesem Zweck nicht übersetzt.

5.3 Recherche über Achtsamkeit

Um das Bedeutungsfeld der Achtsamkeit in seinen historischen Wurzeln als auch in seiner aktuellen Verwendung zu erfassen, wurde die Literaturrecherche auf naturwissenschaftliche, geisteswissenschaftliche, theologische und medizinische Literatur ausgeweitet. Der Grund dafür liegt in der Absicht eine möglichst breite Auswahl an Achtsamkeitsdefinitionen zu erfassen. Des Weiteren sollte herausgefunden werden, welcher Zusammenhang von Achtsamkeit mit Osteopathie besteht. Gesucht wurde im Zeitraum von November 2015 bis Juli 2016 mit der Zielsetzung, die Hauptaspekte von Achtsamkeit herauszufiltern. Folgende Suchbegriffe wurden in den Datenbanken Pubmed, Osteopahic Research Web, Medpilot und Google scholar recherchiert: *osteopath** in Verbindung mit *mindful**, *awareness*, *principles*, *philosophy*, *achtsam*, *Achtsamkeit*, *Prinzipien*, *Philosophie*.

Nachdem der osteopathische Forschungsstand zum Thema der Achtsamkeit evaluiert wurde, sollte insbesondere der historische Kontext des Achtsamkeitsbegriffs erfasst werden. In der Literatur der modernen Gesundheitsforschung wird vor allem die Praxis von achtsamkeitsbasierten Methoden im klinischen Kontext untersucht. Diesbezüglich kann eine Säkularisierung beobachtet werden (siehe Kapitel 2.4.2), da das Konzept der Achtsamkeit aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst wurde. Um Achtsamkeit nicht auf bestimmte Meditationsübungen zu reduzieren, wurde in der vorliegenden Arbeit der traditionelle Kontext von Achtsamkeit aufgegriffen.

5.4 Anwendung der Kontingenzanalyse

Die Vorgehensweise der Kontingenzanalyse folgt den Prinzipien, wie sie Mayring (2008, S.15) gliedert. Im Folgenden werden die einzelnen methodologischen Schritte dargestellt.

5.4.1 Formulierung der Fragestellung

Die Inhaltsanalyse geht der Frage nach, ob alle vier Schlüsselqualitäten der *Satipatthāna-sutta* in den ausgewählten Texten von Still kodierbar sind. Die geistigen Qualitäten der Unermüdlichkeit, der Wissenskларheit, der Wachsamkeit sowie die Freiheit von Verlangen und Betrübnis (siehe Kapitel 2.5.3) werden dabei als Assoziationsgrundlage gesehen.

5.4.2 Bestimmung der Materialstichprobe

Da die vier Schlüsselqualitäten aus der Achtsamkeitslehre in den osteopathischen Prinzipien ermittelt werden sollen, wurden für die Inhaltsanalyse die einführenden Kapitel aus folgenden Werken von Still ausgewählt:

- Philosophy of Osteopathy – PO (Still, 1899, S.11-28)
- The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy – PMP (Still, 1902, S.9-25)

Die einführenden Kapitel zu den Texten PO und PMP bieten sich für die vorliegende Forschungsarbeit besonders an, da Still hier explizit die osteopathischen Prinzipien beschreibt. Die beiden ausgewählten Kapitel sind inhaltlich sehr ähnlich. Die Tatsache, dass Still einige Textpassagen aus PO fast identisch auch in seinem drei Jahre später veröffentlichten Buch PMP verwendet, mag auch ein Hinweis darauf sein, wie wichtig Still die Vermittlung dieser Aussagen war. Hartmann (2016) weist darauf hin, dass die vielen Redundanzen von Still durchaus beabsichtigt seien, um den Leser zum genauen Studium anzuhalten.

Darüber hinaus wird die englische Originalfassung der deutschen Übersetzung gegenüber gestellt. Dadurch sollen etwaige Übersetzungsbedingte Abweichungen aufgezeigt und anschließend diskutiert werden. Aufgrund der Popularität wird für das deutsche Material das große Still-Kompendium (Still, 2005, S.II-9ff., S.III-9ff.) herangezogen, welches von Martin Pöttner übersetzt und von Christian Hartmann verlegt wurde.

5.4.3 Aufstellen des Kategoriensystems

Die vier Schlüsselqualitäten der Achtsamkeit (siehe Kapitel 2.5.3) nach Anālayo (2010) werden als Kategorien festgelegt, deren Kontingenzen untersucht werden sollen. Da sie als Grundvoraussetzungen der Achtsamkeit ermittelt wurden, erweisen sie sich für die vorliegende Arbeit als geeignete Begriffe, um der Frage nachzugehen ob Achtsamkeit als osteopathisches Prinzip zu verstehen sein könnte. Ziel des Kategoriensystems ist es daher, an die ausgewählten Texte von Still zusätzliches Material heranzutragen um das Verständnis für Stills Texte zu erweitern. Das Thema der Achtsamkeit wurde im historischen Zusammenhang erläutert, um es auch außerhalb des klinischen Kontextes zu beleuchten.

5.4.3.1 Kodiereinheit

Als minimaler Textteil gilt es für die Einteilung der Kategorien immer einen vollständigen Satz zu berücksichtigen. Damit soll verhindert werden, dass einzelne Wörter bzw. Satzteile aus ihrem Zusammenhang gerissen werden. Jede Kategorie kann nur einmal pro Kodiereinheit vergeben werden, auch wenn in dem Satz mehrmals der gleiche Inhalt betont wird.

5.4.3.2 Kontexteinheit

Als maximaler Textteil gelten mehrere aneinander gereihte Sätze, welche in Summe den gleichen Sinn vermitteln. Somit können die Kategorien jeweils einmal für einen gesamten Absatz, maximal jedoch für ein Unterkapitel vergeben werden. Die genaue Begrenzung der Kontexteinheiten soll in der Phase der gemeinsamen Kodierung bestimmt und synchronisiert werden.

5.4.4 Definition von Kontingenzen

Um herauszufiltern was als Kontingenz gilt, unterliegt die Einteilung der einzelnen Kategorien einer Kodierregel. Die Kategorien beziehen sich auf Definitionen aus dem Duden (2016), sowie auf Anālayo (2010). Der Duden (2016) soll der aktuellsten Definition der jeweiligen Kategorie gerecht werden, während der Bezug auf Anālayo (2010) die historische

Kontextualisierung sichert (siehe Kapitel 2.4). Nur wenn wenigstens eine der beiden Definitionen auf die jeweilige Analyseeinheit anwendbar ist, dürfen die Kategorien kodiert werden.

5.4.5 Kodierleitfaden

Für die Kodierung der einzelnen Kategorien stellt der Kodierleitfaden das zentrale Element dar. Er soll eine möglichst gute Stringenz schaffen, indem er den Ablauf der Kodierung steuert. Als wichtiges Gütekriterium dient er nicht nur der Reproduzierbarkeit, sondern wird als leitendes Instrument für die mögliche Einteilung der Analyseeinheiten gesehen. Die Kodierer sollen sich bei jeder Kategorienvergabe erneut an den Leitfaden wenden, damit die Verwechslungsgefahr möglichst minimiert wird.

Zwecks der Konsistenz dieser Arbeit wird der Kodierleitfaden in deutscher Sprache definiert. Um an den historischen Hintergrund zu erinnern, soll dabei zusätzlich auf die Originalsprache Pāli verwiesen werden (siehe Kapitel 2.5.3). Ankerbeispiele ergaben sich erst aus der Durchführung der Inhaltsanalyse und werden zur besseren Nachvollziehbarkeit der Kodierung in Kapitel 6.2 dargestellt.

Tabelle 1: Kodierleitfaden

Kategorie	Definition (Duden, 2016)	Buddh. Definition (Anālayo, 2010)	Kodierregel
unermüdlich (<i>ātāpī</i>)	große Ausdauer; Beharrlichkeit; keinerlei Ermüdung zeigend	ausgewogener, anhaltender Energieeinsatz; starkes unerschütterliches Engagement; persönlicher Einsatz; starker Wille; Freude an der Vertiefung; derart gleichmäßiges Bemühen plädiert an die Notwendigkeit der Ausgeglichenheit, da sowohl ungenügende Anstrengung als auch übermäßige Anspannung den Fortschritt behindern	Die Kodiereinheit (Textstelle) muss auf wenigstens eine der beiden Definitionen von „unermüdlich“ anwendbar sein. Ansonsten keine Kodierung.

wissensklar (sampajāna)	von Einsicht und Vernunft zeugend und zu scharfem Urteilsvermögen befähigt; durch eigene Erfahrung oder Mitteilungen von außen Kenntnis von etwas, jemandem haben sodass zuverlässige Aussagen gemacht werden können	Fähigkeit, vollständig zu begreifen oder zu verstehen, was gerade geschieht; intensivierte Form des Erkennens; analytisches Verstehen; erforschende Intelligenz; derart klares Wissen setzt eine aufgeschlossene innere Haltung voraus; bewusst gemachte Erfahrung kann zu Weisheit führen, sofern ethische Verhaltensweisen eingehalten werden	Die Kодиereinheit (Textstelle) muss auf wenigstens eine der beiden Definitionen von „wissensklar“ anwendbar sein. Ansonsten keine Kodierung.
wachsam (satī)	vorsichtig, gespannt, mit wachen Sinnen etwas beobachtend, verfolgend; sehr aufmerksam, voller Konzentration	Geistesgegenwärtigkeit in dem Sinne, dass jemand, der <i>satī</i> besitzt, in Bezug auf den gegenwärtigen Augenblick hellwach ist; empfängliches, wertungsfreies Beobachten; aufgrund solcher Geistesgegenwart wird alles, was getan oder gesagt wird, vom Geist klar erfasst	Die Kодиereinheit (Textstelle) muss auf wenigstens eine der beiden Definitionen von „wachsam“ anwendbar sein. Ansonsten keine Kodierung.
frei von Verlangen und Betrübnis (vineyya abhijjhā-domanassa)	sich in Freiheit befindend, unabhängig, nicht gebunden an stark ausgeprägten Wunsch, starkes inneres Bedürfnis, sowie frei von Betrübtheit	Überwindung von Sinnesbegierden sowie jeglicher Art von Niedergeschlagenheit, welche nicht mit Übelwollen verbunden sein muss; die Kontemplation an den eigenen Vorlieben und Abneigungen soll zu einem bestärkten inneren Gleichgewicht führen	Die Kодиereinheit (Textstelle) muss auf wenigstens eine der beiden Definitionen von „frei von Verlangen und Betrübnis“ anwendbar sein. Ansonsten keine Kodierung.

5.4.6 Bestimmung und Interpretation der Kontingenzen

Nachdem das gemeinsame Auftreten der Kategorien untersucht wurde, sollen schließlich die Ergebnisse in Richtung der Hauptfragestellungen interpretiert und die Aussagekraft der Analyse anhand der inhaltsanalytischen Gütekriterien eingeschätzt werden.

Laut Mayring (2008) ist es für die Interpretation einer qualitativen Inhaltsanalyse von großer Wichtigkeit den Hintergrund der zu analysierenden Texte darzustellen. Die Kodierung der

Texte verlangt demnach nach einem tieferen Verständnis der Entstehungssituation der Analyse. „Der qualitativ-verstehende Ansatz ‚versteht‘ sich dabei immer dahingehend, Gegenstände, Zusammenhänge und Prozesse nicht nur analysieren zu können, sondern sich in sie *hineinzuversetzen*, sie *nachzuerleben* oder sie zumindest nacherlebend sich vorzustellen“ (Mayring, 2008, S.17).

Das Hintergrundwissen aus dem Theorieteil dieser Arbeit soll die Kodierer durch die Analyse leiten, damit gewisse Formulierungen Stills besser verstanden und eingeschätzt werden können. Für das Weitergeben dieses Hintergrundwissens an den Zweitkodierer ist es wichtig, eine möglichst verstehende Kodierung im Sinne Mayrings (2008) zu ermöglichen.

5.5 Gütekriterien

Zu den klassischen Gütekriterien der quantitativen Sozialforschung zählen Reliabilität (Zuverlässigkeit) und Validität (Gültigkeit), sowie Objektivität, Generalisierbarkeit und Repräsentativität (Lamnek, 2016; Mayring 2008). Im qualitativen Kontext sind diese jedoch nicht direkt anwendbar (Mayring 2008; Steinke 2000), wobei grundsätzlich davon auszugehen ist, dass auch qualitative Verfahren „zuverlässige und gültige Ergebnisse“ liefern, „wobei die jeweiligen Maßstäbe etwas anders gefasst werden müssen“ (Lamnek, 2016, S.144). Gegenüber der quantitativen Forschung bekommt demnach die qualitative Forschung eine andere Qualität, „da sich ihr Charakter vom messtechnischen zum interpretativ-kommunikativen verändert“ (S.161). Folgende Gütekriterien stehen bei der qualitativen Arbeit im Vordergrund: Verfahrensdokumentation, Regelgeleitetheit, Gegenstandsangemessenheit, Triangulation und Konsensherstellung (Mayring, 2008, S.109f.).

Die vorliegende Arbeit möchte diesen Gütekriterien gerecht werden, indem die Entstehungssituation, die konkrete Analysetechnik, die Datengewinnung sowie die Auswertung der Ergebnisse genau beschrieben und dokumentiert werden. Damit soll den LeserInnen der Forschungsprozess nachvollziehbar gemacht werden, was den Kriterien der „*Stabilität*“ und der „*Reproduzierbarkeit*“ (Mayring 2008, S.112f.) entspricht. Diesbezüglich ist das Aufstellen eines Kategoriensystems ein weiteres wichtiges Gütekriterium, wobei definierte Analyse-einheiten den Rahmen der Kodierung abstecken.

6 Ergebnisse der Kontingenzanalyse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der gemeinsamen Kodierung präsentiert, wobei die quantitative Erhebung der Kategorienhäufigkeiten im Vordergrund steht. Nachdem die Fragestellung der Analyse beantwortet und das quantitative Ausmaß der Analyseeinheiten bestimmt wird, sorgen Ankerbeispiele für eine bessere Nachvollziehbarkeit der Kategorien-einteilung. Um die Aussagekraft der Ergebnisse zu verstärken, werden darüber hinaus Mehrfachkodierungen angeführt und quantifiziert. Abschließend werden Unterschiede der Kategorienhäufigkeiten zwischen den Originaltexten und den Übersetzungen aufgezeigt.

6.1 Fragestellung der Analyse

Die Frage, ob sich alle vier Kategorien (Schlüsseleigenschaften von *Satipatthāna*) in den ausgewählten Texten finden lassen, kann positiv beantwortet werden. Sowohl in der Erstkodierung, als auch in der Zweitkodierung konnten alle Kategorien kodiert werden. Die gemeinsame Kodierung führte dabei zu mehr Schärfe in der Einteilung, da jede ungleiche Kodierung ausführlich diskutiert wurde.

6.1.1 Analyseeinheiten

Die Kodiereinheiten ergaben sich durch das Durchzählen der zu analysierenden Sätze. Die genauen Begrenzungen bei längeren Sätzen mit Doppelpunkten, Strichpunkten oder Zitaten mussten dabei für eine einheitliche Kodierung abgesprochen werden.

Die Kontexteinheiten ergaben sich erst im Prozess der gemeinsamen Kodierung. Im Falle der gleichen Kodierung an unterschiedlichen Kodiereinheiten von sinngemäß zusammenhängenden Textstellen wurde die Ausweitung der Kodiereinheiten auf Kontexteinheiten in Erwägung gezogen. Das Verhältnis zwischen den Kodier- und Kontexteinheiten, sowie deren Aufteilung in den Texten wird in folgendem Diagramm dargestellt:

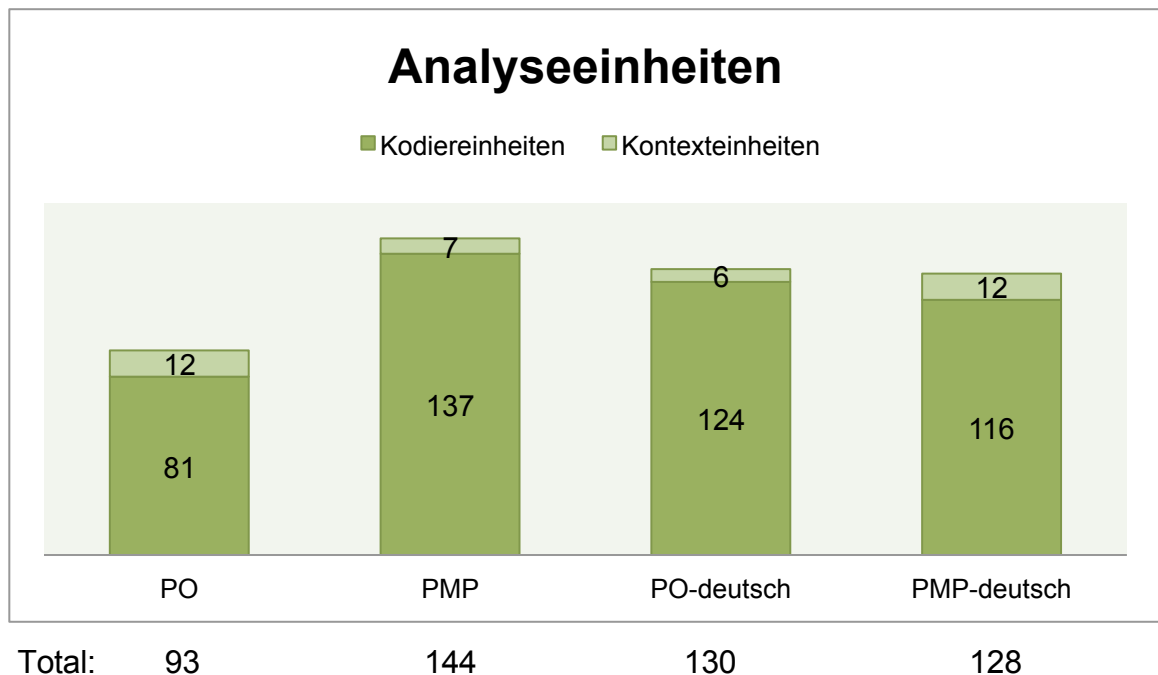


Abbildung 5: Quantität der Analyseeinheiten

Hier wird das quantitative Ausmaß der Inhaltsanalyse ersichtlich. Insgesamt wurden 495 Analyseeinheiten verarbeitet, wobei der Anteil an Kodiereinheiten überwiegt. Des Weiteren zeigt sich eine unterschiedliche Anzahl an Analyseeinheiten zwischen den Originaltexten und der deutschen Übersetzung.

6.1.2 Analyseverhältnis

Die Kategorien wurden in der Reihenfolge des Kodierleitfadens nummeriert und für den Prozess der gemeinsamen Kodierung den in Excel Tabellen aufgelisteten Analyseeinheiten zugeordnet. Für eine bessere Übersicht der Ergebnisse werden an dieser Stelle nur die ausgewerteten Diagramme dargestellt. Für die Einsicht der jeweiligen Excel Tabellen des vorgesehenen Textes wird auf den Anhang dieser Arbeit verwiesen.

Um die Beantwortung der Fragestellung der Analyse in Zahlen auszudrücken, ist es von großer Bedeutung die Summe der Kodierungen im Verhältnis zur Gesamtmenge der Analyseeinheiten darzustellen. Dadurch soll ein Bild davon vermittelt werden, wie viel Raum diese Aspekte der Achtsamkeit im gesamten analysierten Textmaterial einnehmen.

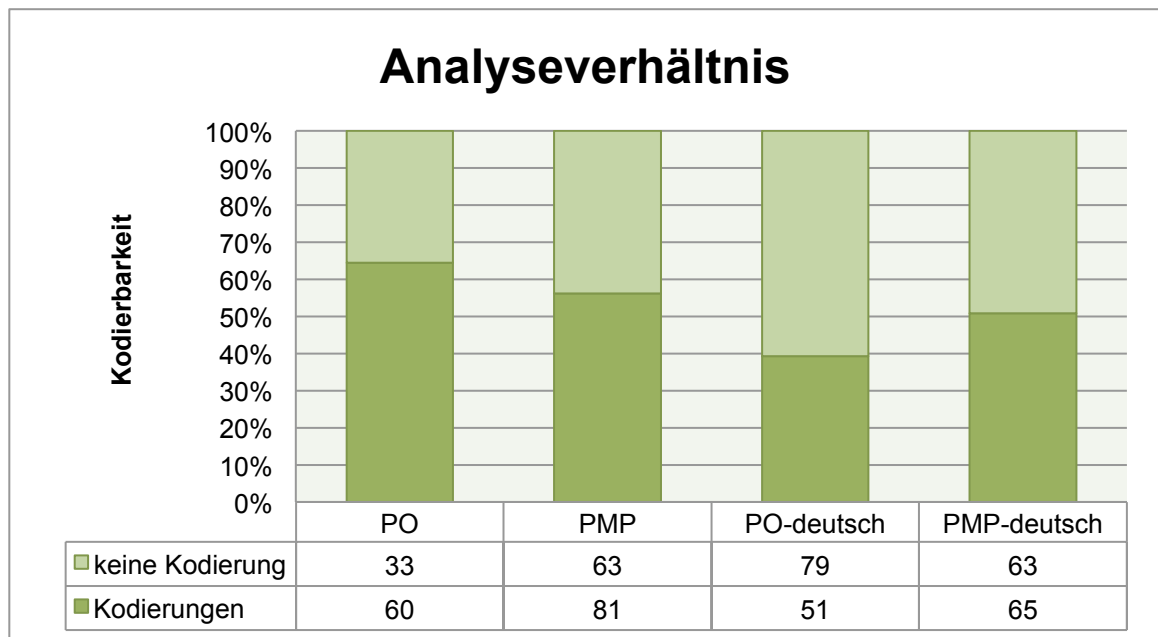


Abbildung 6: Analyseverhältnis

Dieses Diagramm stellt die prozentuale Kodierbarkeit der Texte im Bezug auf die jeweilige Gesamtmenge der Analyseeinheiten dar. Die Anzahl der Kodierungen bezieht sich hierbei nur auf jene Analyseeinheiten, denen beide Kodierer eine oder mehrere Kategorie zuordnen konnten. Bis auf PO-deutsch konnten jeweils mehr als 50 Prozent des Materials kodiert werden. In der Originalversion von PO hingegen konnten mit 65 Prozent die meisten Analyseeinheiten verwertet werden.

6.2 Ankerbeispiele

Für die Nachvollziehbarkeit einer qualitativen Inhaltsanalyse ist es von großer Bedeutung Ankerbeispiele für die Kategorieneinteilung darzustellen. Um ein besseres Verständnis für die Kategorien zu vermitteln, werden folglich je zwei Ankerbeispiele aus dem Primärmaterial sowie je ein Ankerbeispiel aus der deutschen Übersetzung angeführt. Voraussetzend für die Ankerbeispiele war die Anwendbarkeit beider Definitionen des Kodierleitfadens auf die jeweilige Textstelle.

6.2.1 Kategorie der Unermüdlichkeit

The osteopath must remember that his first lesson is anatomy, his last lesson is anatomy, and all his lessons are anatomy. (Still, 1902, S.12)

I constantly urge my students to keep their minds full of pictures of the normal body.
(Still, 1902, S.9)

Das erste Beispiel verlangt nach einem starken, unerschütterlichen Engagement, einem starken Willen sowie nach großer Ausdauer. Das zweite Beispiel zeigt den persönlichen Einsatz von Still, welcher seine LeserInnen stets an die Freude an der Vertiefung erinnern soll. Da diese Aspekte in beiden Definitionen des Kodierleitfadens vorkommen, kann hier jeweils die Kategorie der Unermüdlichkeit vergeben werden (siehe Tabelle 1).

Sie [die Osteopathie, Anmerkung des Verfassers] gehört zu Menschen mit nüchternem Verstand, Menschen, die beim Studium der Anatomie und Physiologie oder bei der Jagd nach Krankheitsursachen niemals müde werden. (Still, 2005, S.III-14)

Hier wird die Unermüdlichkeit direkt angesprochen. Der nüchterne Verstand könnte sich dabei durch einen ausgewogenen, anhaltenden Energieeinsatz sowie einen starken Willen ausdrücken (siehe Tabelle 1).

6.2.2 *Kategorie der Wissensklarheit*

The student of any philosophy succeeds best by the more simple method of reasoning. (Still, 1902, S.9; Still, 1899, S.12)

In this chapter the mind will be referred to the brain to obtain a knowledge of that organ, where the force starts, how it is conducted to any belt, pully, journal, or division of the whole building. (Still, 1899, S.20)

Das erste Beispiel zeigt eine durch eigene Erfahrung geprägte Aussage von Still, welche seine LeserInnen zu einem scharfen Urteilsvermögen motivieren soll. Da zuverlässige Aussagen von Einsicht und Vernunft zeugen, plädiert Still im zweiten Beispiel an eine intensivierte Form des Erkennens. Seine erforschende Intelligenz zeigt sich hier in Form eines analytischen Verständnisses (siehe Tabelle 1).

Dieses Werk wurde für den Studenten der Osteopathie geschrieben, um ihm zu helfen, vor dem Handeln zu denken, den Auslöser bzw. die Ursache der Fälle zu

erschließen und sie herauszufinden, bevor er mit seiner Behandlung beginnt. (Still, 2005, S.III-10)

In dieser Aussage können die Aspekte der Vernunft und Einsicht gefunden werden, da sich Studierende der Osteopathie immer der Ursache bewusst sein sollten, bevor sie therapeutische Maßnahmen ergreifen. Dabei sind eine erforschende Intelligenz sowie ein analytisches Verstehen von großer Bedeutung. Da sich diese Aspekte in beiden Definitionen des Kodierleitfadens wiederfinden lassen, kann hier die Kategorie der Wissensklarheit vergeben werden (siehe Tabelle 1).

6.2.3 *Kategorie der Wachsamkeit*

We must remember that when we write or talk, we have asked the reader or listener to stop all pursuits to read our story or listen to it. (Still, 1902, S.17)

The people become diseased now as in other days, and to heal them successfully without making opium fiends and whisky sots for life should call for and get the best attention that the mind of man can give. (Still, 1902, S.11)

Das erste Zitat erscheint als eine Erinnerung an das Hier und Jetzt, welche auch in der Meditation geübt wird (siehe Kapitel 2.1.2.2). Still verlangt hier von seinen LeserInnen eine besondere Geistesgegenwärtigkeit um sich auf die Osteopathie einzulassen. Auch im zweiten Beispiel spricht er von der Notwendigkeit der vollen Konzentration um mit der Osteopathie erfolgreich zu sein (siehe Tabelle 1).

Er [der Arzt, Anmerkung der Verfassers] sollte die große Runde unter den Wachen machen und überprüfen, ob sie schlafen, tot sind oder ihre Posten verlassen haben und dem Feind erlaubten, in ihren Bereich einzudringen. (Still, 2005, S.II-16)

Dieses Beispiel zeigt den Aspekt der Gegenwärtigkeit in dem Sinne, dass bei der osteopathischen Untersuchung alle „Wachen“ vom Geist klar erfasst werden sollen. Damit sind die Funktionseinheiten des Körpers gemeint, deren Zustände mit den physiologischen Auswirkungen in Verbindung gebracht werden. Da hier die Aspekte des klaren, geistigen Erfassens sowie der Einsatz der vollen Aufmerksamkeit dem Kodierleitfaden entnommen werden können, kann zu diesen Beispielen die Kategorie der Wachsamkeit vergeben werden (siehe Tabelle 1).

6.2.4 Kategorie der Freiheit von Verlangen und Betrübnis

Thus I launched my boat many years ago on the open seas, fearlessly, and have never found a wave of scorn nor abuse that truth could not eat, and do well on. (Still, 1899, S.24)

We care but little for what queens, kings, and professors have said; it is what you know that we want. (Still, 1902, S.17)

In beiden Beispielen wird hier die Unabhängigkeit der Osteopathie gefordert. Still beschreibt im ersten Zitat zusätzlich seine Überwindung der Niedergeschlagenheit, was zur Definition *frei von Betrübtheit* (Duden, 2016) passt. Die vielen Widerstände, welche Still im Laufe seines Lebens begegneten, wurden schon in Kapitel 3.1 genauer betrachtet. Um zu innerer Ausgeglichenheit und mentaler Freiheit zu gelangen, ist es von großer Bedeutung sich die eigenen Abneigungen und Vorlieben ins Bewusstsein zu rufen (siehe Tabelle 1).

Sie [die Osteopathie, Anmerkung des Verfassers] beansprucht vollständige Unabhängigkeit sowie die Fähigkeit, ihren Weg in die Zukunft ebenso steuern zu können, wie es in der Vergangenheit bereits geschehen ist. (Still, 2005, S.III-15f.)

Bei diesem Beispiel wird explizit auf den Anspruch an Unabhängigkeit für die Osteopathie verwiesen. Der Aspekt der Überwindung von Widerständen ergibt sich aus der genaueren Betrachtung von Stills Vergangenheit, welche hier angesprochen wird. Durch die Aspekte der Unabhängigkeit sowie der Freiheit von Betrübnis kann zu diesen Beispielen die Kategorie der Freiheit von Verlangen und Betrübnis vergeben werden.

6.3 Kategorienhäufigkeit

Nachdem die Kategorien mit Ankerbeispielen vorgestellt wurden, sollen folgende Diagramme die quantitative Auswertung der qualitativen Inhaltsanalyse veranschaulichen. Um dabei die Übersicht zu bewahren, werden die vier analysierten Texte getrennt dargestellt.

Die folgenden vier Säulendiagramme zeigen die Häufigkeiten der Kodierungen, wobei die jeweiligen Kategorien einzeln in der Reihenfolge des Kodierleitfadens dargestellt werden. Die ersten beiden Diagramme zeigen die Auswertung der Originaltexte:

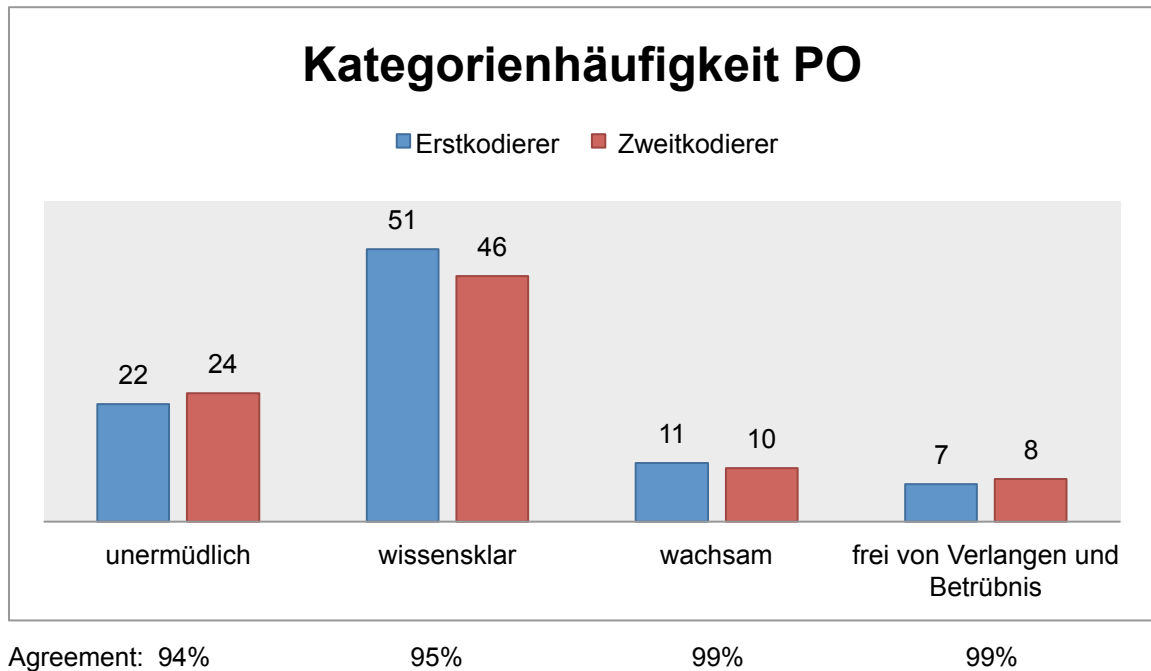


Abbildung 7: Kategorienhäufigkeit PO

Die Kategorie *wissensklar* konnte am häufigsten vergeben werden, gefolgt von der Kategorie *unermüdlich*, während die Kategorien *wachsam* und *frei von Verlangen und Betrübnis* sich die Waage halten. Der Übereinstimmungsgrad von Erst- und Zweitkodierer betrug für den Text PO zwischen 94 und 99 Prozent.

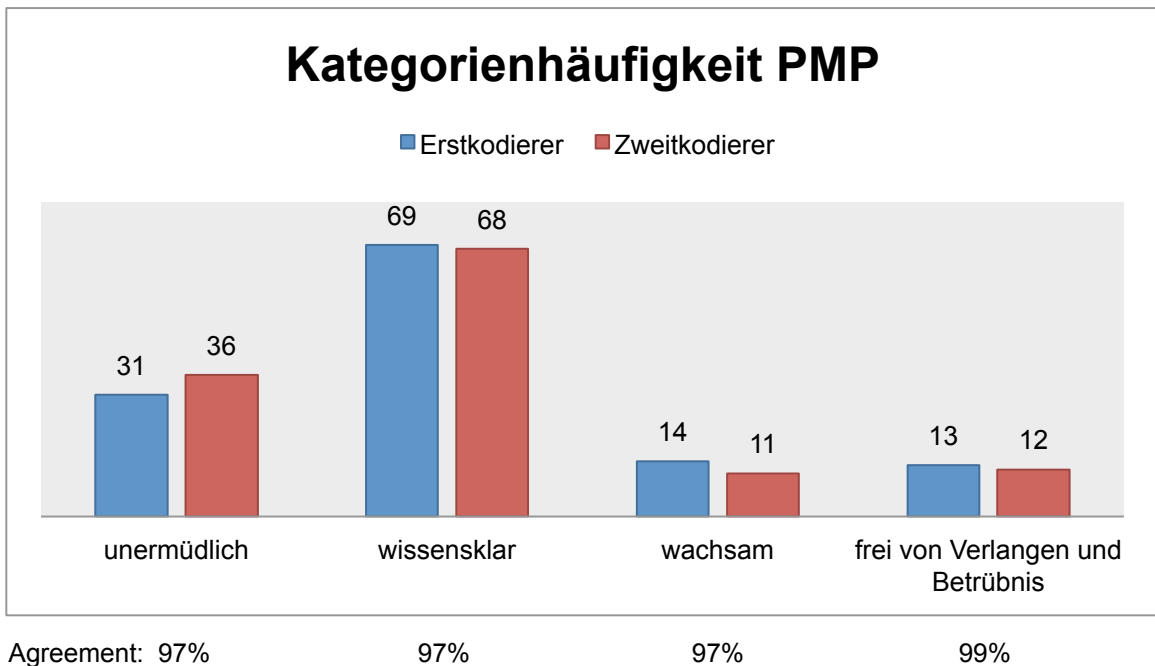


Abbildung 8: Kategorienhäufigkeit PMP

Die Häufigkeitsverteilung zeigt sich hier in einem ähnlichen Muster. Der Übereinstimmungsgrad der beiden Kodierer betrug für den Text PMP zwischen 97 und 99 Prozent.

Die folgenden zwei Diagramme zeigen die Auswertung der deutschen Übersetzung. Hier lag der Übereinstimmungsgrad zwischen 97 und 100 Prozent.

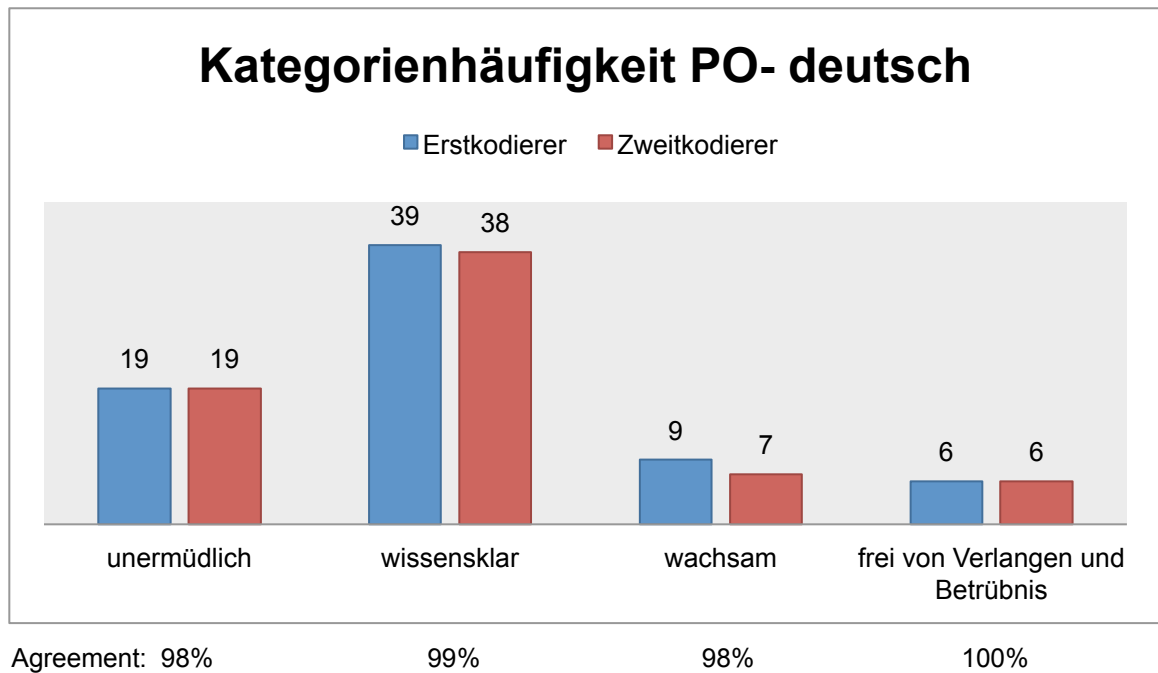


Abbildung 9: Kategorienhäufigkeit PO deutsche Übersetzung

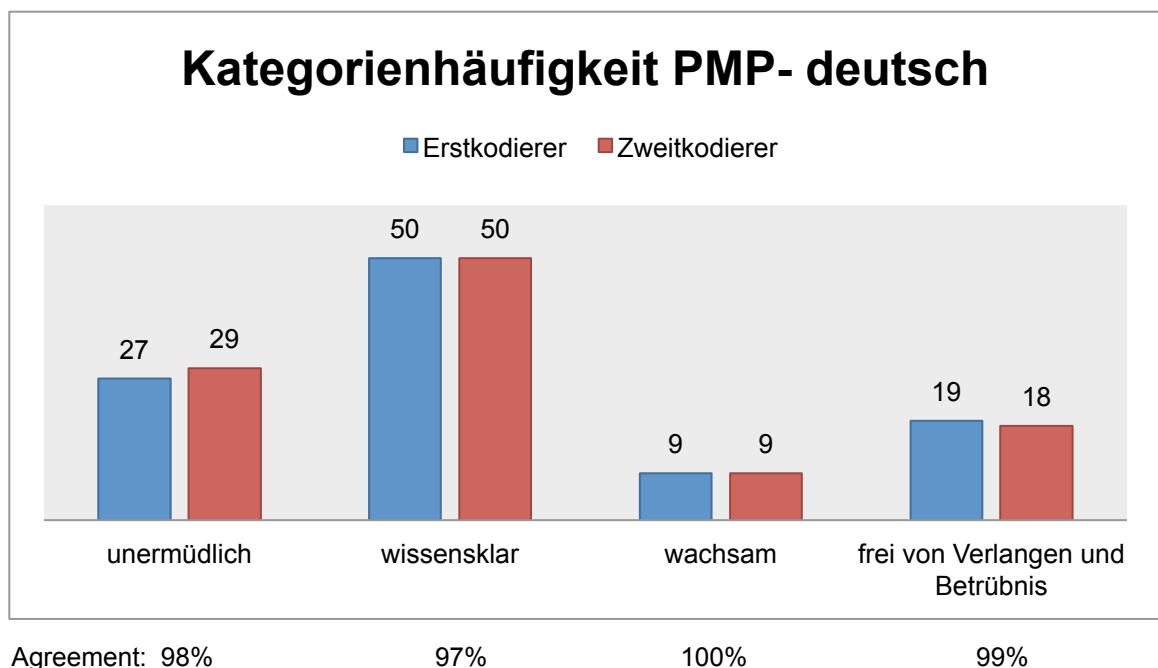


Abbildung 10: Kategorienhäufigkeit PMP deutsche Übersetzung

Die Kategorienhäufigkeit von PO und PMP weisen eine ähnliche Verteilung auf. Dieses Ergebnis deutet somit auf die vielen Redundanzen der Texte hin, welche schon bei der Bestimmung des Materials angesprochen wurden (siehe Kapitel 5.4.2).

6.4 Mehrfachkodierungen

Die maximale Kategorieneinteilung von allen vier Kategorien auf eine Analyseeinheit konnte insgesamt drei Mal gefunden werden. In diesen Fällen handelt es sich um Kontexteinheiten, welche sich über mehrere zusammenhängenden Sätzen erstrecken. Folgendes Diagramm zeigt ein ausgeglichenes Verhältnis der Mehrfachkodierungen zwischen den beiden Kodierern:

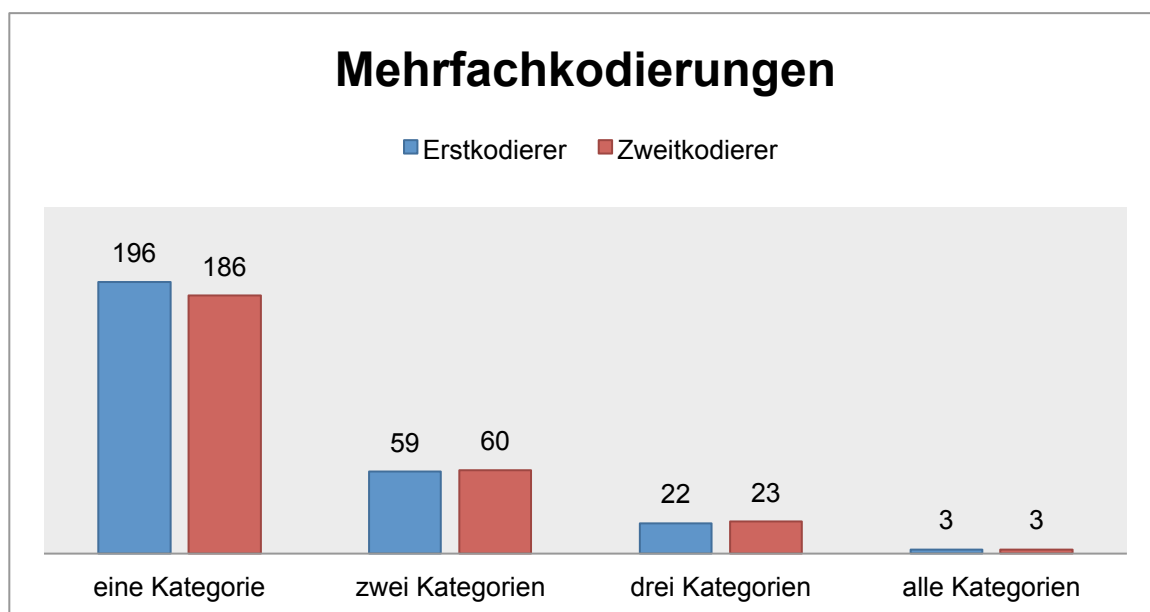


Abbildung 11: Gesamtmenge der Mehrfachkodierungen

Folgend werden Beispiele von Mehrfachkodierungen angeführt, die sich auf eine Kodiereinheit beschränken und jeweils drei Kategorien beinhalten:

As you contemplate studying this science and have asked to know the necessary studies, I wish to impress it upon your minds that you begin with anatomy, and you end with anatomy, a knowledge of anatomy is all you want or need, as it is all you can use or ever will use in your practice, although you may live one hundred years. (Still, 1899, S.16)

Die kontemplative Haltung im Studium der Osteopathie wurde der Qualität der Wachsamkeit zugeschrieben. Die unermüdliche Auseinandersetzung mit der Anatomie soll hier zur Wissensklarheit führen.

Anatomy is taught in our school more thoroughly than in any other school, because we want the student to carry a living picture of all or any part of the body in his mind, as an artist carries the mental picture of the face, scenery, beast, or anything that he wishes to represent by his brush. (Still, 1902, S.9)

Die Sorgfältigkeit des Anatomiestudiums führt in diesem Beispiel zu einem klaren Bild vom Körper, welches Studierende der Osteopathie stets vergegenwärtigt haben sollen. Somit konnten hier ebenfalls die Kategorien der Unermüdlichkeit, der Wachsamkeit und der Wissensklarheit kodiert werden.

As I have spent thirty years of my life reading and following rules and remedies used for curing, and learned in sorrow it was useless to listen to their claims, for instead of getting good, I obtained much harm therefrom, I asked for, and obtained a mental divorce from them, and I want it to be understood that drugs and I are as far apart as the East is from the West; now, and forever. (Still, 1899, S.11)

In diesem Zitat kommt die Überwindung der Niedergeschlagenheit von Still zur Geltung. Die Ablehnung der Verwendung von Medikamenten führte ihn zu einer unabhängigen Philosophie über die Heilung Kranker. In diesem Zusammenhang konnte hier die Kategorie der Freiheit von Verlangen und Betrübnis kodiert werden. Des Weiteren konnten hier die Qualitäten der Unermüdlichkeit, sowie der Wissensklarheit gefunden werden, da Still nach mehreren Jahrzehnten des intensiven Studiums seine eigenen Einsichten begründet.

After a complete knowledge of all parts with their forms, sizes and places of attachment which should be so thoroughly grounded in the memory that there would be no doubt of the intent of the builder for the use or purpose of the great and small parts, and why they have a part to perform in the workings of the engine. (Still, 1899, S.19)

Um den menschlichen Körper zu verstehen, plädiert Still auch in diesem Beispiel für die Qualitäten der Unermüdlichkeit, der Wissensklarheit und der Wachsamkeit. Ein anhaltender Energieeinsatz gepaart mit Geistesgegenwärtigkeit stellt hier eine Notwendigkeit dar um Wissenslücken vorzubeugen.

6.5 Gegenüberstellung der Originaltexte mit der Übersetzung

Das Analyseverhältnis aus Abbildung 6 zeigt die Menge an Kodierungen im Bezug auf die der jeweiligen Gesamtanzahl der Analyseeinheiten. Das Diagramm stellt somit das Verhältnis von kodierten zu nicht-kodierten Einheiten dar. Wie aus Abbildung 6 hervorgeht, konnten in den Originaltexten von Still deutlich mehr Kodierungen als in den Übersetzungen gefunden werden. In der Originalversion von PO konnten mit 65 Prozent die meisten Analyseeinheiten verwertet werden. In dessen deutscher Übersetzung konnten hingegen nur 39 Prozent kodiert werden. Bei PMP mit 56 Prozent Kodierungen ist der Unterschied zur deutschen Übersetzung mit 51 Prozent nicht so beträchtlich.

Das eindrucksvollste Beispiel, in welchem in der deutschen Übersetzung eine Kategorie weniger kodiert werden konnte als im Originaltext, wurde schon im Kapitel 4.3 aufgegriffen. Im Folgenden stellt ein weiteres Beispiel die häufig gefunden Unterschiede zwischen der englischen Originalversion und der deutschen Übersetzung dar:

To comprehend this engine of life or man which is so constructed with all conveniences for which it was made, it is necessary to **constantly** keep the plan and specification before the mind, and in the mind, to such a degree that there is no lack of knowledge of the bearings and uses of all parts. (Still, 1899, S.19, Hervorhebung hinzugefügt)

Um diese Maschine des Lebens oder den Menschen zu verstehen, der so mit allem seinem Komfort, für den er gemacht ist, ist es nötig, den Plan und die Bauanleitungen in einem solchen Maße vor dem mentalen Auge und im Verstande zu haben, dass kein fehlendes Wissen über das Verhalten und den Nutzen aller Teile entsteht. (Still, 2005, S.II-12)

Im Originalzitat konnten hier die Kategorien der Unermüdlichkeit, der Wissenskларheit, und der Wachsamkeit kodiert werden. Da in der deutschen Übersetzung der Aspekt der anhaltenden Ausdauer zu kurz kommt, konnte die Kategorie der Unermüdlichkeit nicht kodiert werden.

6.6 Spuren der Achtsamkeit außerhalb der Kategorien

Folgend werden zwei Beispiele gegeben bei denen neben kodierten Kategorien weitere Elemente hervorgehoben werden, welche nicht kodiert wurden:

I dislike to write, and only do so, when I think my productions will go into the hands of **kind-hearted geniuses** who read, not to find a book of quotations, but to **go with the soul of the subject** that is being explored for its merits, -weigh all truths and help bring its uses front **for the good of man**. (Still, 1899, S.23, Hervorhebungen hinzugefügt)

Still plädiert in dieser Aussage an gutherzige LeserInnen, welche seine Schriften nicht studieren, um Bücher voller Zitate zu finden, sondern mit der Seele des Themas gehen und alle Wahrheiten abwägen. Da diese Aussage einen unabhängigen Geist fordert, konnte die Kategorie der Freiheit von Verlangen und Betrübnis kodiert werden.

Des Weiteren lassen sich in diesem Zitat achtsame Qualitäten finden, welche nicht im Kategoriensystem verarbeitet wurden. Offensichtlich stellt Still hier klar, dass Osteopathie dem Wohl der Menschen dienen soll. Da die Kultivierung der liebenden Güte, des Mitgefühls, der Mitfreude und des Gleichmutes von zentraler Bedeutung für die Achtsamkeit ist (siehe Kapitel 2.4.1.2), können den hervorgehoben Wortgruppen achtsame Werte zugesprochen werden.

It belongs to men of **sober brains**, men who never tire of anatomy and physiology or of hunting the cause of disease. (Still, 1902, S.19, Hervorhebungen hinzugefügt)

Bei diesem Zitat kann der Aspekt der Besonnenheit gefunden werden. Stills Wortwahl für „sober brains“ liegt dem Adjektiv *sober-minded* nahe, welches „nüchtern“, „besonnen“ und „vernünftig“ bedeutet (Duden, 2016). Die geforderte Besonnenheit könnte als Aufforderung zur Kontemplation über die eigenen Vorlieben und Abneigungen gesehen werden (siehe Tabelle 1). Da dies jedoch eine zu weite Interpretation darstellt, wurde bei der gemeinsamen Kodierung nur die Unermüdlichkeit kodiert. Der direkte Verweis „never tire of“ ist dabei ein Beispiel für eine Kodierung mit einem geringen Interpretationsspielraum, auf den bei der qualitativen Analyse großen Wert gelegt wurde. Die womöglich beabsichtigte Mehrdeutigkeit von „sober brains“ soll jedoch nicht unerwähnt bleiben. Durch die Aspekte der Vernunft und der Besonnenheit könnten zusätzlich die Kategorien der Wissenskларheit und der Freiheit von Verlangen und Betrübtheit zugeordnet werden.

7 Diskussion

Die vorliegende Masterthese trägt zur Diskussion der osteopathischen Grundsätze sowie zu einer erweiterten Betrachtung der Grundlagen der PatientInnenfürsorge innerhalb eines sich weiterentwickelnden Berufsstandes bei. Mit diesem Ziel wurde in Stills Texten über die Prinzipien der Osteopathie nach achtsamen Qualitäten gesucht. Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Inhaltsanalyse interpretiert sowie die Bedeutung der Mehrfachkodierungen und der sprachlichen Unterschiede der Texte diskutiert. Des Weiteren werden in den analysierten Texten Aspekte der Achtsamkeit hervorgehoben, welche durch das verwendete Kategoriensystem nicht berücksichtigt werden konnten. Anschließend soll die kritische Methodenreflexion die Grenzen der Aussagekraft der vorliegenden Arbeit abstecken.

7.1 Diskussion der Forschungsergebnisse

Da die osteopathischen Prinzipien in Stills Texten nur zwischen den Zeilen zu finden sind und von ihm nie direkt aufgezählt wurden, bietet die vorliegende Arbeit eine neue Perspektive um weitere Prinzipien zu diskutieren. Alle vier Schlüsseleigenschaften aus der buddhistischen Lehrrede des *Satipatthāna-sutta* konnten in großer Zahl in den ausgewählten Texten Stills über die Prinzipien der Osteopathie kodiert werden (siehe Abbildung 6). Die **Forschungsfrage** kann demnach positiv beantwortet werden und spiegelt sich in der Beantwortung der Fragestellung der Analyse (siehe Kapitel 6.1).

Nachdem in den Ergebnissen alle vier Kategorien in den Texten aufgezeigt werden konnten, bietet die Häufigkeitsanalyse Material zur Diskussion über Stills osteopathische Grundsätze. Die Darstellung des Analyseverhältnisses ist für die Aussagekraft dieser Arbeit von großer Bedeutung. Das Verhältnis der Häufigkeit der Kodierungen zu der Gesamtanzahl der Analyseeinheiten zeigt eine deutliche Kodierbarkeit der Kategorien. Die errechnete Gesamtanzahl der Kodierungen bezieht sich auf die Analyseeinheiten, bei denen sich Erst- und Zweitkodierer auf die selbe Kodierung einigen konnten.

Ein Schwachpunkt dieser Darstellung ist, dass vorab kein Richtwert definiert wurde, ab welchem Ausmaß an Kodierungen eine Kategorie als osteopathisches Prinzip anzusehen ist. Angesichts der Tatsache, dass in den Originaltexten deutlich mehr als die Hälfte und in der deutschen Übersetzung knapp die Hälfte der Analyseeinheiten kodiert werden konnten, erscheint die Interpretation von Achtsamkeit als osteopathisches Prinzip aber schlüssig.

Bei der Aufschlüsselung der einzelnen Kategorien sticht die Wissensklarheit als am häufigsten gefundene Kategorie heraus, gefolgt von der zweithäufigsten Qualität der Unermüdlichkeit. In Relation dazu konnten die Kategorien der Wachsamkeit und der Freiheit von Verlangen und Betrübniß weniger häufig kodiert werden, wobei sich die Häufigkeiten dieser beiden Kodiereinheiten nahezu die Waage halten (siehe Abbildungen 7, 8, 9 und 10). Aufgrund der angeführten Ergebnisse kann davon ausgegangen werden, dass alle vier Schlüsseleigenschaften aus der *Satipatthāna-sutta* integraler Bestandteil der osteopathischen Prinzipien sind und die **Hypothese 1** somit bestätigt werden kann.

Die unterschiedlichen Interpretationen der beiden Kodierer erwiesen sich für die Analyse der Texte als sehr befruchtend. In den Diskussionen konnte der Erstkodierer durch das Verständnis der historischen Hintergründe sowie von sprachlichen Elementen Stills den Zweitkodierer von gewissen Kodierungen überzeugen. Andererseits konnte der Zweitkodierer durch seinen Zugang als Psychologe und Achtsamkeitsforscher dem Erstkodierer neue Kodierungen eröffnen. Dieser bereichernde Prozess der gemeinsamen Kodierung, in dem bewusst keine Einigung erzwungen wurde, spiegelt sich in einem mittleren Übereinstimmungsgrad von 98 Prozent wieder.

7.1.1 Diskussion der Mehrfachkodierungen

Um die Aussagekraft der Analyse zu stärken, wurde die Frage gestellt, ob und wie oft mehrere Kategorien gleichzeitig kodiert werden konnten. Wie im Säulendiagramm in der Abbildung 11 sichtbar ist, können nahezu einem Drittel der kodierten Einheiten zwei oder mehrere Kategorien zugeordnet werden. Dies macht deutlich, dass Still in seinen Prinzipien der Osteopathie häufig mehrere Qualitäten der Achtsamkeit verbindet. Wie bereits in Kapitel 2.5.2 erläutert wurde, ist das gemeinsame Auftreten aller vier Schlüsseleigenschaften eine Voraussetzung für die Präsenz von Achtsamkeit. Das Auftreten von Mehrfachkodierungen untermauert daher die Annahme, dass das Konzept der Achtsamkeit für die osteopathischen Prinzipien von Bedeutung ist.

7.1.2 Sprachliche Unterschiede

Beim Vergleich der Originaltexte mit der deutschen Übersetzung ist vorwegzunehmen, dass sich die Anzahl der Analyseeinheiten unterscheidet. Dies ist vor allem auf durch die Übersetzung entstandene Veränderungen des Satzbaus und der Interpunktion zurückzuführen. Ein direkter Vergleich der gezählten Kategorienhäufigkeiten wäre hier also nicht zulässig. Beim Betrachten der prozentuellen Anteile wird aber sehr wohl deutlich, dass in

den Originaltexten anteilig häufiger Prinzipien von Achtsamkeit kodiert werden konnten als in den deutschen Übersetzungen. Wie in Abbildung 6 sichtbar wird, ist dieser Unterschied insbesondere beim Vergleich der zwei Versionen von PO deutlich. Während in der englischen Originalversion rund 65% der Analyseinheiten kodiert werden konnten, weist die deutsche Übersetzung nur rund 39% kodierte Einheiten auf. Dies legt die Vermutung nahe, dass bei der Übersetzung ins Deutsche Aspekte von Achtsamkeit verloren gegangen sind.

7.2 Diskussion der achtsamen Wesenszüge

Anhand der Literaturrecherche sowie der angeführten Ergebnisse konnte die **Hypothese 2** bestätigt werden. Stills Wesenszüge wurden aus der Sicht der vier Schlüsseleigenschaften diskutiert (siehe Kapitel 4) und mit Zitaten sowie mit Beschreibungen seiner Persönlichkeit von Zeitgenossen untermauert. Für die Überprüfung der Hypothese 2 wurden Aspekte der Achtsamkeit aus den analysierten Texten herausgefiltert, welche jenseits der Kategorien stehen. Das Verständnis von Still als achtsamen Menschen lässt vermuten, dass die Entwicklung der osteopathischen Philosophie auf Achtsamkeit beruht. Diese Annahme kann jedoch nur als Interpretation gewertet werden, da die Fragestellung nach achtsamen Wesenszügen von Still ein eigenes regelgeleitetes Vorgehen verlangen würde.

7.3 Achtsamkeit in der osteopathischen Praxis

Stills Suche nach *sekundären Läsionen* schließt die psychische Verfassung von PatientInnen ein, was sein ganzheitliches Menschenbild veranschaulicht. Seiner Erfahrung nach können seelische Schocks, Trauerfälle, etc. sensorische Nerven im Bereich der Wirbelsäule irritieren (siehe Kapitel 3.2.6). Die moderne Body-Mind Forschung liefert immer mehr Evidenz zu Wechselwirkungen zwischen Geist und Körper. Für die osteopathische Praxis ist es daher von großer Bedeutung das klinische Verständnis nicht allein auf der somatischen Ebene aufzubauen. Da die Kultivierung von Achtsamkeit zu einem besseren Verständnis des Selbst führt, kann potentiell auch die psychische Verfassung Anderer besser eingeschätzt werden (Kornfield & Goldstein, 2006).

Wenn die Praxis von Achtsamkeit dabei helfen kann, PatientInnen besser in ihrer Gesamtheit zu verstehen, erleichtert sie darüber hinaus auch den Umgang mit psychoemotionalen Reaktionen, die im Rahmen einer osteopathischen Behandlung auftreten können. Neben einer verbesserten Interaktion mit PatientInnen in emotionalen Ausnahme-

zuständen, konnten durch Achtsamkeit allgemein positive klinische Effekte bei der Behandlung Kranker festgestellt werden (Mars & Abbey, 2010). Beispielsweise soll achtsame Berührung dabei helfen den Heilungsprozess zu unterstützen und vermittelt darüber hinaus PatientInnen das Gefühl der Wertschätzung und des Angenommen-Werdens (Chila, 2011).

Ein Schwerpunkt in der osteopathischen Ausbildung liegt in der Vermittlung von Wahrnehmungsqualitäten. Insbesondere bei der Palpation soll ein geistiger Zustand der Neutralität bewahrt werden, um die gewonnen Eindrücke vorurteilsfrei verwerten zu können. Achtsamkeit bietet hier nicht nur die Möglichkeit der Geisteskultivierung, sondern könnte die Kommunikation über Wahrnehmung erleichtern (siehe Kapitel 2.3). In der osteopathischen Forschung wurde bereits ein Zen-buddhistischer Zugang für die Vermittlung palpatorischer Fähigkeiten aufgegriffen (Comeaux, 2005). Aufgrund der historischen Verwandtschaft des Zen-Buddhismus mit dem Konzept der Achtsamkeit kann Zweitere als Ergänzung für die didaktische Aufarbeitung der Palpation gesehen werden. Insbesondere für die Vermittlung von Listening-Tests und Craniosacralen Techniken könnte die Praxis von Achtsamkeit hilfreich sein, da hier ganz besonders ein geistiger Zustand der Neutralität notwendig ist.

7.4 Kritische Methodenreflexion

Entsprechend der Zielsetzung der vorliegenden Arbeit wurde ein qualitativ methodisches Vorgehen gewählt. Im Rahmen einer Inhaltsanalyse nach Mayring (2008) sollte nach achtsamen Prinzipien in ausgewählten Schriften Stills geforscht werden. Auf Basis eines selbstentwickelten Leitfadens und Regelsystems wurde dabei auf die spezielle Technik der Kontextanalyse zurückgegriffen. Um die Umsetzung des Leitfadens zu überprüfen wurde eine Probeanalyse durchgeführt, jedoch kann ein gewisser Mangel an Erfahrung des Thesenautors mit Kontextanalysen nicht ausgeschlossen werden. Die Stärke einer qualitativen Inhaltsanalyse liegt jedoch in ihrem systematischen, regelgeleiteten Vorgehen, was die Reproduzierbarkeit sowie die Nachvollziehbarkeit gewährleistet.

7.4.1 Qualitative Forschung

Am Anfang eines allgemeinen wissenschaftlichen Vorgehens steht immer ein qualitativer Schritt. Die ForscherInnen sollten zuallererst wissen, was sie beforschen wollen und sollten es auch benennen können (Mayring, 2008). Um die Qualität von Texten zu erforschen und zu evaluieren, können neben der inhaltsanalytischen Methode auch Nachbardisziplinen wie

die Hermeneutik, die Psychologie der Textverarbeitung sowie literaturwissenschaftliche Methoden herangezogen werden. Da die Methodenwahl immer in Bezug auf den zu untersuchenden Gegenstand diskutiert werden soll, erschien der Einsatz einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2008) am sinnvollsten (siehe Kapitel 5.1). Der Fragestellung entsprechend wurde für die Durchführung der Analyse die spezielle Technik der Kontingenzanalyse gewählt. Ein weit differenzierteres Verfahren wäre jedoch der Einsatz einer Assoziationsstrukturenanalyse nach Weymann (1973). Da diese spezielle Analysetechnik ein komplexes Kategoriensystem mit mehreren Unterkategorien erfordert, war sie für die zentrale Fragestellung dieser Arbeit, in der nur nach vier Schlüsselqualitäten von Achtsamkeit gefragt wurde, ungeeignet.

7.4.2 Kritik an der Zweitkodierung

Für die Analyse der Kontingenzen wurde ein Zweitkodierer aus dem Bereich der Psychologie herangezogen. Durch seinen Hintergrund als ehemaliger Mitarbeiter des Achtsamkeitsforschers Stefan Schmidt an der Universität Freiburg brachte dieser gute Voraussetzungen für die Zweitkodierung mit. Im Sinne einer höheren Reliabilität wäre eine Dritt- bzw. Viertkodierung von weiteren Personen aus anderen Bereichen wie beispielsweise der Philosophie oder Theologie von Vorteil gewesen. Die Mitarbeit von ExpertInnen aus weiteren Forschungsrichtungen könnte neue Blickwinkel auf die Schriften Stills gewährleisten.

7.4.3 Reflexion des Textmaterials

Die Auswahl der Texte für die Analyse wurde bereits im Kapitel 5.4.2 bei der Bestimmung der Materialstichprobe argumentiert. Wie im Theorieteil der vorliegenden Arbeit ersichtlich ist, können auch außerhalb dieser Auswahl Elemente von Achtsamkeit gefunden werden. Für die Darstellung von Stills achtsamen Wesenszügen beispielsweise wurden vorwiegend Zitate aus seiner Autobiographie sowie aus seinem Werk über Forschung und Praxis aus dem Still-Kompendium verwendet (siehe Kapitel 4.5). Dies war durchaus beabsichtigt um aufzuzeigen, dass das Thema der Achtsamkeit auch auf andere Schriften von Still anwendbar ist.

7.4.4 Kritik an den Kategorien

Wie aus dem Kapitel 2 hervorgeht, zeichnet sich der Achtsamkeitsbegriff durch zahlreiche Qualitäten aus. Insbesondere können darin die Aspekte der Urteilsfreiheit, der Akzeptanz, der Kontemplation und Meditation diskutiert werden. Auch die zuvor erwähnte Kultivierung der liebenden Güte, des Mitgefühls, sowie die Einhaltung ethischer Verhaltensweisen spielen

bei der Entwicklung von Achtsamkeit eine große Rolle (siehe Kapitel 2.4.1.2). Es stellt sich daher die Frage, warum bei dieser Vielfalt an achtsamen Qualitäten nur vier Kategorien zur Untersuchung der Achtsamkeit in den osteopathischen Prinzipien herangezogen wurden.

Da die vorliegende Arbeit nach achtsamen Aspekten in den osteopathischen Prinzipien forscht, war es für den Thesenautor naheliegend auch nach den Prinzipien der Achtsamkeit zu suchen. Die Recherche führte zu den vier geistigen Qualitäten, welche als Grundvoraussetzungen von *Satipatthāna* zu verstehen sind (siehe Kapitel 2.5.3). Ein Erfassen dieser Eigenschaften führt zu einem besseren Verständnis des Achtsamkeitsbegriffs. Sie stellen demnach geeignete Kategorien für die vorliegende Analyse dar. Da die verwendeten vier Kategorien repräsentativ für Energie, Weisheit, Wachsamkeit und Wertungsfreiheit stehen, entspricht diese Auswahl sowohl der traditionell buddhistischen, als auch der modernen, säkularisierten Definition der Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (2003) (siehe Kapitel 2.1).

7.4.5 Kritik am Kodierleitfaden

Bei der Erstellung des Kodierleitfadens wurde auf zwei verschiedene Quellen von Definitionen der Kategorien zurückgegriffen. Für die deutsche Übertragung der ursprünglichen aus dem Pali überlieferten Schlüsseleigenschaften diente die Arbeit von Anālayo (2010). Für die Festlegung der jeweiligen buddhistischen Definitionen wurden aus den umfangreichen Ausführungen der Schlüsseleigenschaften die Kernelemente herausgefiltert. Dieser Prozess der qualitativen Zusammenfassung brachte eine natürliche Reduktion der Bezugsquelle mit sich, bei der ein gewisser Grad an Interpretation unterstellt werden kann.

Auch die Definition aus dem Duden (2016) bringt einen weiteren Kritikpunkt mit sich. Das Verb *wissensklar* kann in der verwendeten Dudendatenbank als solches nicht gefunden werden. Daher wurde es in zwei Wörter, wissen und klar, aufgeteilt. Bei der Festlegung der Bedeutungsfelder der beiden Einzelwörter wurde sinngemäß auf den Kontext, etwas klar zu wissen, geachtet. Obwohl der Duden (2016) keine wörtliche Darstellung von *wissensklar* bietet, konnte somit einer Verzerrung der ursprünglichen Bedeutung entgegengewirkt werden.

Bei der Kategorie der Freiheit von Verlangen und Betrübnis musste im Duden (2016) auf eine Zerlegung auf drei Wörter zurückgegriffen werden. Auch hier sollte der ursprüngliche Kontext bei der Zusammenstellung der Bedeutungsübersicht des Adjektivs frei und der beiden Substantive Verlangen und Betrübnis bewahrt werden. Bei den Kategorien unermüdlich und wachsam handelt es sich um klare Adjektive, deren Bedeutung wörtlich aus dem Duden (2016) entnommen werden kann.

7.4.6 Textverständnis

Die schwere Verständlichkeit von Stills Sprache ist nicht alleine durch den historischen Kontext zu erklären. Er formulierte seine Gedanken häufig in Metaphern und Allegorien, sodass auch schon seine Zeitgenossen Schwierigkeiten hatten seinen philosophischen Ausführungen zu folgen (Stark, 2004). Auch schon seine hatten. Aus diesem Grund betont Booth (1924) die Wichtigkeit sich mit der Charaktereigenschaften von Still auseinanderzusetzen. Um ein besseres Verständnis von Stills Persönlichkeit zu vermitteln, wurde im Rahmen dieser Arbeit auf die Beschreibungen von Dritten zurückgegriffen. Dies kann nur zu einer Darstellung von Teilaspekten seines Wesens führen und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Des Weiteren ist der Umgang mit buddhistischen Begriffen nicht einfach, da diese nur schwer zu übersetzen sind. Dabei werden ihnen im Westen präzise Bedeutungen in anderen Sprachen gegeben sowie Äquivalente in sich kulturell unterscheidenden Denksystemen erfunden. Auch der historische Überlieferungsweg des Theravada Buddhismus, aus dem die Achtsamkeitslehre stammt, ist nicht ganz klar. Die Lebenszeit des Buddhas wird aus heutiger Sicht im 5. Jh. vor Christus angesiedelt, während die frühesten schriftlichen Dokumente erst etwa aus dem 1. Jh. vor Christus stammen (siehe Kapitel 2.4.1). In diesen knapp 400 Jahren wurden die Reden durch mündliche Überlieferung bewahrt, wodurch die Nachvollziehbarkeit kritisiert werden kann. Da der Vorgang der Verschriftlichung die Gefahr des Verschreibens in sich trägt, wurden laut Anālayo (2010) die Reden Buddhas durch Gruppen von Mönchen im Chor rezitiert um etwaigen Variationsmöglichkeiten der Texte vorzubeugen.

7.4.7 Achtsamkeit als Erfahrung

Die Schwierigkeit den Begriff der Achtsamkeit zu diskutieren wurde schon im Kapitel 2.1 angeführt. Nach Schmidt (2013) kann es sich bei Darstellung von Achtsamkeit nur um eine Wissensvermittlung handeln, nicht aber um die Vermittlung von Achtsamkeit als Erfahrung. Dieser Kritikpunkt der vorliegenden Arbeit bietet jedoch die Möglichkeit den LeserInnen nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern sie darüber hinaus zu motivieren, selbst die Erfahrung der Achtsamkeit zu suchen. Auch Still legte viel Wert darauf, dass seine SchülerInnen sich nicht nur theoretisch mit der osteopathischen Philosophie auseinandersetzten, sondern vor allem auch eigene Erfahrungen machten (Still, 1902).

8 Konklusion

In diesem abschließenden Kapitel wird ein Überblick über die vorliegende Arbeit gegeben und ihre Kernaussagen zusammengefasst. Darüber hinaus werden aus den Ergebnissen resultierende, weiterführende Fragestellungen dargestellt und ein Ausblick auf mögliche zukünftige Forschungsarbeiten geboten.

8.1 Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Mit vorliegender Arbeit wurde die **Forschungsfrage** gestellt, ob sich Qualitäten der buddhistischen Achtsamkeitslehre (*Satipatthāna-sutta*) in den osteopathischen Prinzipien von Stills Philosophie finden lassen. Aus der Literatur über Achtsamkeit geht hervor, dass es sich nicht bloß um eine konkrete Methode der Konzentration handelt, sondern vielmehr um ein universelles Prinzip der Geisteskultivierung. Sowohl bei dem Begriff der Osteopathie als auch der Achtsamkeit stehen Prinzipien im Vordergrund, welche in Rahmen dieser Arbeit gegenüber gestellt wurden.

Den Ergebnissen der verwendeten qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2008) zufolge konnten alle vier Schlüsselqualitäten der *Satthipathana-sutta* in den analysierten Texten von Still gefunden werden. Die **Fragestellung der Analyse** führte dabei zur speziellen Technik der Kontingenzanalyse (Osgood, 1973). Dabei wurden vier grundlegende Eigenschaften von Achtsamkeit als Kategorien aufgestellt um mittels Kodierleitfaden an die Texte von Still heranzugehen. Da die einführenden Kapitel der Bücher PO und PMP gezielt osteopathische Prinzipien vermitteln, bieten diese sich für die Gegenüberstellung mit den vier Prinzipien von Achtsamkeit besonders an. Im Rahmen einer gemeinsamen Kodierung mit einem Zweitkodierer (siehe Kapitel 5.2.2) wurden insgesamt 495 Analyseeinheiten verarbeitet. Um die Nachvollziehbarkeit der Analyse zu garantieren, wurden zu jeder Kategorie Ankerbeispiele mit einem geringen Interpretationsspielraum definiert, welche den Prozess der Kategorien-einteilung leiteten. In wenigen Fällen kam es zu unterschiedlichen Kodierungen. Um dies zu veranschaulichen wurde im Rahmen der quantitativen Auswertung der Kategorienhäufigkeiten ein Übereinstimmungsgrad zwischen den Kodierern ermittelt. Bis auf die deutsche Übersetzung von PO konnten jeweils mehr als 50 Prozent der Analyseeinheiten kodiert werden. Die meisten Kodierungen ergaben sich für die Kategorie der Wissensklarheit, gefolgt von der Unermüdlichkeit. Die Kategorien der Wachsamkeit und der Freiheit

von Verlangen und Betrübtheit konnten in ausgeglichener Menge deutlich weniger oft kodiert werden.

Da Still von den Studierenden seiner Schule einen unermüdlichen Einsatz, einen wissensklaren Verstand, eine wachsame Beobachtungsgabe, sowie die Unabhängigkeit von anderen medizinischen Systemen verlangte, stellt die Achtsamkeit nicht nur für das Studium der Osteopathie, sondern für die Umsetzung der osteopathischen Grundsätze eine wichtige Grundlage dar. Jede Schlüsseleigenschaft von *Satipatthāna* kann als ein weiteres osteopathisches Prinzip interpretiert werden und beantwortet somit die **Forschungsfrage**.

Als weiteres Ergebnis wurden Mehrfachkodierungen ausgezählt sowie eindrückliche Beispiele dazu gegeben. Beim Vergleich des englischen Primärmaterials mit der deutschen Übersetzung zeigt sich eine häufigere Kategorieneinteilung bei den Originaltexten. Daraus kann der Schluss gezogen werden, dass bei der Übersetzung ins Deutsche teilweise Aspekte von Achtsamkeit verloren gegangen sind.

Bei der Literaturrecherche sollte unter anderem herausgefunden werden, ob es Hinweise auf eine Meditationspraxis von Still gibt, bzw. ein direkter Verweis auf Achtsamkeit in seinen Texten gefunden werden kann. Der einzige Hinweis auf Stills Praxis von Meditation stammt aus der Still-Biographie seines Enkels Charles E. Still, Jr. (1907). Zum Begriff der Meditation konnten in den vier Hauptwerken von Still weder in der Originalfassung noch in der deutschen Übersetzung direkte Verweise gefunden werden. Die Beschreibung von Stills Persönlichkeit durch seine Zeitgenossen macht jedoch seine kontemplative Geisteshaltung greifbar (siehe Kapitel 4.4). Da Achtsamkeit vor allem im Alltag kultiviert werden soll und keineswegs an die formelle Praxis der Meditation gebunden ist (siehe Kapitel 2.1.2.2), untermauert der kontemplative Aspekt die in der Einleitung genannte **Hypothese 1**. Sowohl in den eben genannten Fremdbeschreibungen als auch in zahlreichen Zitaten Stills konnten Wesenszüge seiner Person aufgezeigt werden, welche den achtsamen Schlüsselqualitäten (Kategorien) unermüdlich, wissensklar, wachsam und frei von Verlangen und Betrübtheit entsprechen. Da Still in seinen Texten diese Qualitäten von seinen LeserInnen fordert, kann ein Verständnis von Achtsamkeit dabei helfen, nicht nur seine Prinzipien, sondern auch sein Wesen besser zu verstehen. Auch die **Hypothese 2** kann somit bestätigt werden.

Abschließend konnte im Kapitel 7.3 dargelegt werden, welchen praktischen Nutzen die Kultivierung von Achtsamkeit für die osteopathische Praxis birgt. Sowohl die verbesserte Selbst- als auch Fremdwahrnehmung können das therapeutische Arbeiten maßgeblich

unterstützen. Aktuelle Studien legen nahe, dass eine regelmäßige achtsamkeitsbasierte Meditationspraxis die Fehleranfälligkeit von TherapeutInnen im Diagnoseprozess senkt sowie ihre Selbstfürsorge steigert (siehe Kapitel 2.2).

8.2 Ausblick

Um ein genaueres Bild von Stills osteopathischen Prinzipien zu bekommen sowie deren Interpretation unter Berücksichtigung der Achtsamkeit, wären weitere Studien förderlich. Endgültige Aussagen über achtsame osteopathische Prinzipien können an dieser Stelle noch nicht getroffen werden. Weitere Forschungsarbeiten könnten noch mehr geistige Qualitäten, welche für die osteopathischen Prinzipien als Bereicherung erscheinen, aufgreifen.

Die Technik der Kontingenzanalyse nach Osgood (1973) hat sich für die Beantwortung der zentralen Fragestellung dieser Arbeit als geeignet erwiesen. Es wäre durchaus interessant, mit der gleichen Methode an weitem Textmaterial von Still heranzugehen. Wie bereits aus dem Theorieteil der Arbeit hervorgeht, könnten dazu vor allem Ausschnitte aus seiner Autobiographie (Still, 1897) herangezogen werden.

Die vorliegende Arbeit konnte auch bei anderen historischen Persönlichkeiten im Bereich der Osteopathie, insbesondere bei William Garner Sutherland, achtsame Qualitäten aufzeigen. Demnach wäre es von großem Interesse der Frage nach zu gehen, ob sich Qualitäten der Achtsamkeit auch bei weiteren bedeutenden OsteopathInnen, wie Anne Wales, Rollin Becker, Robert Fulford, und andere zeigen.

Interessant wäre auch eine erneute Analyse des gleichen Materials mit einer anderen Fragestellung im Bereich der Achtsamkeit. Im Sinne einer erweiterten Kontingenzanalyse könnte eine Bedeutungsfeldanalyse nach Weymann (1973) in Betracht gezogen werden. Da dieses Verfahren differenzierte Gedankenverbindungen versucht zu entdecken und zu analysieren, ist Weymanns Methode auch als Assoziationsstrukturenanalyse bekannt. Das Thema der Achtsamkeit könnte in mehreren Kategoriengruppen unterteilt werden und somit einen noch größeren Diskussionsraum für die analysierten Texte bieten.

Für zukünftige Forschungsarbeiten erscheint die Verwendung der englischen Originaltexte als empfehlenswert, da im Hinblick auf Qualitäten der Achtsamkeit deutliche Unterschiede zwischen Originaltext und deutscher Übersetzung sichtbar wurden (siehe Kapitel 6.5). Darüber hinaus bietet das Aussparen der deutschen Übersetzung mehr Raum für eine

komplexere Analysetechnik der Originaltexte. Andererseits wäre es im Rahmen einer interdisziplinären Sprachstudie durchaus interessant der Frage nachzugehen, inwiefern sich der Inhalt von Texten durch deren Übersetzung verändert.

Die vorliegende Arbeit konnte aufzeigen, dass das Thema Achtsamkeit für die Osteopathie von großem Interesse ist. Die zahlreichen aktuellen Forschungsarbeiten zu achtsamkeitsbasierten Interventionen machen aber deutlich, dass sich eine achtsame Geisteshaltung darüber hinaus in vielen verschiedenen Bereichen des menschlichen Lebens und Zusammenlebens als förderlich erweist.

Here you lay aside the long words, and use your mind in deep and silent earnestness; drink deep from the eternal fountain of reason, penetrate the forests of that law whose beauties are life and death. To know all of a bone in its entirety would close both ends of an eternity.

(Still, 1897, S.179)



Abbildung 12: Stillportrait (mit freundlicher Genehmigung vom Museum of Osteopathic Medicine, Kirksville, MO [2007.63.36.13])

LITERATURVERZEICHNIS

- Adler-Michelson, P. (2011). Somatische Dysfunktion. *Osteopathische Medizin*, 12(1), 33.
- Anālayo, B. (2010). *Der direkte Weg*. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.
- Antonovsky, A., & Fanke, A. (Hrsg.). (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung von Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Anzenbacher, A. (2009). *Einführung in die Philosophie* (6. Aufl.). Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Ayya Kheminda (o.J.). *A Matter of Balance*. Colombo: Printing House.
- Basham, A. L., (1951). *History and Doctrines of the Ājīvikas*. London: Luzac.
- Becker, R. (2007), Hartmann, C. (Hrsg.). *Leben in Bewegung & Stille des Lebens* (E. Möckel, & N. Mitha, Übers.). Pähl: Jolandos. (Originalwerke veröffentlicht 1997, 2000)
- Bickman, M. (o.J). *An Overview of American Transcendentalism*. Abgerufen am 7.4.2016 von American Transcendentalism Web:
<http://www.vcu.edu/engweb/transcendentalism/ideas/definitionbickman.html>
- Booth, E.R. (1924). *History of Osteopathy and Twentieth Century Medical Practice*. Cincinnati, Ohio: The Caxton Press.
- Bronkhorst, J. (1993). *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*. Delhi: Motilal.
- Brown, D.P. (1977). A Model for the Levels of Concentrative Meditation. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 25(4), 236-273.
- Brown, D. P., & Engler, J. (1986). The stages of mindfulness meditation: a validation study. *Transformations of consciousness*, 161-191.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2004). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation: Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 25-46). Tübingen: DGVT-Verlag.
- Buddhadāsa, B. (1989). *Mindfulness with Breathing* (Santikaro, Übers.). Thailand: Dhamma Study & Practice Group. (Originalwerk veröffentlicht 1987)
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Goli, V., Fras, A. M., Lynch, T. R., Thorp, S. R., & Buechler, J. L. (2005a). Forgiveness and chronic low back pain: A preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress. *The Journal of Pain*, 6(2), 84-91.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005b). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23(3), 287-304.

- Chila, A.G. (2011). *Foundation of osteopathic medicine* (3.Aufl.). Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Cohen, J. (1968). Nominal Scale agreement with provision for scaled disagreement or partial credit. *Psychological Bulletin*, 70(4), 213–220.
- Comeaux, Z. (2005). Zen awareness in the teaching of palpation: An osteopathic perspective. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(4), 318–326.
doi:10.1016/j.jbmt.2005.03.002
- Debvedi, P. (1990). *Sammāsati: an Exposition of Right Mindfulness* (Dhamma-Vijaya, Übers.). Thailand: Buddhadhamma Foundation. (Originalwerk veröffentlicht 1988)
- Dhammasudhi, C.K.S. (1968). *Insight Meditation*. London: Buddhapadīpa Temple.
- Duden (2016). *Duden online*. Abgerufen von <http://www.duden.de>
- Educational Council on Osteopathic Principles of the American Association of Colleges of Osteopathic Medicine (2009). *Glossary of osteopathic terminology*. Maryland: Chevy Chase.
- Egger, J. W. (2005). Das biopsychosoziale Krankheitsmodell: Grundzüge eines wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Verständnisses von Krankheit. *Psychologische Medizin*, 16(2), 3-12.
- Engler, J. H., (1983) Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6(1), 29-72.
- Epstein, M. (1984). On the Neglect of Evenly Suspended Attention. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(2), 193-205.
- Etymology Dictionary (2016). *Online Etymology Dictionary*. Abgerufen von <http://www.etymonline.com>
- Flatscher, M., & Liem, T. (2012). Was ist Gesundheit? Was ist Krankheit? Überlegungen zu einem Problemkomplex. *Osteopathische Medizin*, 13(2), 18-21.
doi:10.1016/j.ostmed.2012.05.001
- Flick, U., Von Kardorff, I., & Steinke, I. (Hrsg.) (2000). *Qualitative Forschung: Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Fulford, R. C. (1996). *Touch of Life*. New York: Pocket Books.
- Fuller, D. B. (2013). *Osteopathie und Swedenborg*. Pähl: Jolandos.
- Gloy, K. (1995). *Das Verständnis der Natur (Band 1): Die Geschichte des wissenschaftlichen Denkens*. München: Beck.
- Goldstein, J. (1985). *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*. Kandy: BPS.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., & Nickel, M. (2007). Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study. *European Psychiatry*, 22(8), 485–489.
doi:10.1016/j.eurpsy.2007.02.004

- Grof, S. & Grof, C. (1989). *Spiritual Emergency: When Professional Transformation Becomes a Crisis*. New York: Tarcher.
- Guenther, H. (1991). *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*. Delhi: Motilal.
- Hamilton, S. (1996). *Identity and Experience: the Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*. London: Luzac Oriental.
- Hartmann, C. (2016). *Erinnerungen an Andrew Taylor Still*. Pähl: Jolandos.
- Hartmann, C., & Pöttner, M. (2005). Triune Osteopathy. *Osteopathische Medizin*, 2(5), 19-23.
- Hartmann, C., & Pöttner, M. (2011). Klassische Osteopathie: eine Feldtheorie als Vorbild und Grundlage. *Osteopathische Medizin*, 12(2), 14-18.
- Hartwig, B. (2014). Achtsamkeit und Kommunikation in der Osteopathie. *Osteopathische Medizin*, 15(3), 21–24. doi:10.1016/S1615-9071(14)60085-X
- Hildreth, A.G., (1942), *The Lengthening Shadows of Dr. Andrew Taylor Still* (2.Aufl.). Kirksville: Simpson Printing Company.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Katz, N. (1989). *Buddhist Images of Human Perfection*. Delhi: Motilal.
- Kirchner, F. (1907). *Wörterbuch der philosophischen Grundbegriffe*. Abgerufen am 12.7.2016 von <http://www.textlog.de/kirchner.html>
- Kor, K.S.L. (1985). *Directing to Self-Penetration*. Kandy: BPS.
- Kornfield, J. (1977). *The Psychology of Mindfulness Meditation* (Dissertation). Saybrook Institute, USA.
- Kornfield, J., & Goldstein, J. (2006). *Einsicht durch Meditation: Die Achtsamkeit des Herzens*. Freiamt: Arbor.
- Korr, I. M. (1975). Proprioceptors and somatic dysfunction. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 74(7), 638.
- Lamnek, S. (2016). *Qualitative Sozialforschung* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Lane, M. A. (1918). *Dr. A. T. Still Founder of Osteopathy*. Chicago: The Osteopathic Publishing Co.
- Langer, W., & Hebgen, E. (Hrsg.). (2013). *Lehrbuch Osteopathie*. Stuttgart: Haug.
- Levine, S. (1989). *A Gradual Awakening*. New York: Anchor Books.

- Lewin, K., & Grauman, C.F. (Hrsg.). (1981). *Wissenschaftstheorie 1 (Band 1)* (Werkausgabe). Bern: Huber.
- Lewis, J.J. (1995-2002). *What is Transcendentalism?*. Abgerufen am 7.4.2016 von <http://www.transcendentalists.com/what.htm>
- Lewis, J. (2012). *A.T.Still: Vom trockenen Knochen zum lebendigen Menschen*. Blaenau Ffestiniog: Dry Bone Press.
- Liem, T. (Hrsg.). (2014). *Morphodynamik in der Osteopathie* (2. Aufl.). Stuttgart: Hippokrates.
- Liem, T., Hilbrecht, H., & Schmidt, T. (2012). Osteopathie und Wissenschaft. *Osteopathische Medizin*, 13(1), 11–18. doi:10.1016/j.ostmed.2012.01.002
- Littlejohn, J.M. (2009), Hartmann, C. (Hrsg.). *Psychophysiologie* (M. Pöttner, Übers.). Pähl: Jolandos. (Originalwerk veröffentlicht 1899)
- Lucas, N. P., & Moran, R. W. (2007). Is there a place for science in the definition of osteopathy?. *International Journal of Osteopathic Medicine*, 10(4), 85-87.
- Mars, T. S., & Abbey, H. (2010). Mindfulness meditation practise as healthcare intervention: A systematic review. *International Journal of Osteopathic Medicine*, 13(2), 56–66. doi:10.1016/j.ijosm.2009.07.005
- Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (10. Aufl.). Weinheim und München: Beltz.
- McConnell, C.P. (1915). The Teaching of Dr. Still. *Journal of the American Osteopathic Association*, 641-651.
- McKone, W.L. (2014). Osteopathische Philosophie: Der Arzt als Mittelpunkt einer metaphysischen Medizin. In T. Liem (Hrsg.), *Morphodynamik in der Osteopathie* (2. Aufl.). (S.28-44). Stuttgart: Hippokrates.
- Meteyard, L., Cuadrado, S. R., Bahrami, B., & Vigliocco, G. (2012). Coming of age: A review of embodiment and the neuroscience of semantics. *Cortex*, 48(7), 788-804.
- Misslin, P. (2013). Osteopathie: Ein Weg des Bewusstseins. In W. Langer & E. Hebgen (Hrsg.), *Lehrbuch Osteopathie* (S.27-32). Stuttgart: Haug.
- Monier-Williams, M. (1995). *Sanskrit-English Dictionary*. Delhi: Motilal.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363–373. doi:10.1002/pon.988
- Nānaponika, T. (1977). *Sutta-Nipāta*. Konstanz: Christiani.
- Nānaponika, T. (1992). *The Heart of Buddhist Meditation*. Kandy: BPS.
- Nānārāma, M.S. (1990). *Anāpānāsati Bhāvanā* (Wettimuny, Übers.). Sri Lanka: Colombo.

- Newman, J.W. (1996) *Disciplines of Attention: Buddhist Insight Meditation, the Ignatian Spiritual Exercises and Classical Psycho-analysis*. New York/Bern/Frankfurt a.M.: Peter Lang.
- Notz, K.J. (Hrsg.). (1998). *Das Lexikon des Buddhismus: Grundbegriffe, Traditionen, Praxis*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Novack, D. H., Suchman, A. L., Clark, W., Epstein, R. M., Najberg, E., & Kaplan, C. (1997). Calibrating the physician: personal awareness and effective patient care. *Journal of the American Medical Association*, 278(6), 502-509.
- Nyanaponika (1989). *Satipatthāna: Geistestraining durch Achtsamkeit*. Abgerufen von http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_02.html
- Nyanaponika (2000). *Geistestraining durch Achtsamkeit* (8. Aufl.). Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.
- Osgood, CH. E. (1959). The Representational Model an Relevant Research Methods. In I. de S. Pool (Hrsg.), *Trents in Content Analysis* (S.33-88). Urbana: University of Illionois Press.
- Page, L.E. (1932). *The Old Doctor*. Kirksville: The Journal Printing Company.
- Pande, G.C. (1957). *Studies in the Origins of Buddhism*. India: University of Allahabad.
- Pandey, K.K. (1988). *Dhammānupassanā: A Psycho-Historicity of Mindfulness* (Dissertation). Buddhist Department, Delhi University.
- Parsons, J. & Marcer, N. (2006). *Osteopathy: Models for Diagnosos, Treatment and Practice*. Churchill: Elsevier.
- Passmore, J., & Marianetti, O. (2007). The role of mindfulness in coaching. *The Coaching Psychologist*, 3(3), 130–136.
- Pasteur, L., Jourbert, J., & Chamberland, R. (1878). Le charbon des poules. *Comptes Rendus de l'Académie des Sciences*, 87, 47.
- Paulus, S. (2009). *Andrew Taylor Still (1828-1917): A Life Chronology of the First Osteopath*. Abgerufen am 24.6.2016 von <http://osteopathichistory.com/pagesside2/LifeChronology.html>
- Paulus, S. (2013). The core principles of osteopathic philosohy. *International Journal of Osteopathic Medicine*, 16(1), 11-16.
- Penney, J. N. (2013). The biopsychosocial model: redefining osteopathic hilosophy?. *International Journal of Osteopathic Medicine*, 16(1), 33-37.
- Poser, H. (2001). *Wissenschaftstheorie: Eine philosophische Einführung*. Stuttgart: Reclam.
- Jaspers, K. (1971). *Einführung in die Philosophie: Zwölf Radiovorträge*. München: Piper.
- Jotika, U. (1986). *Mahāsatipatthāna-sutta*. Burma: Migadavun Monastery.
- Rakel, D., Fortney, L., Sierpina, V. S., & Kreitzer, M. J. (2011). Mindfulness in medicine. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 7(2), 124-126.

- Rhys Davids, C.A.F. (1898). On the Will in Buddhism. *Journal of the Royal Asiatic Society*, 1(1), 47-59.
- Rhys Davids, T.W. & Stede, W. (1993). *Pāli-English Dictionary*. Delhi: Motilal.
- Risch, A. J. (2013). Gesundheit durch Ganzheit: Ein osteopathisch-salutogenetischer Ansatz. *Osteopathische Medizin*, 14(2), 22-23.
- Sujīva, V. (2000). *Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*. Malaysia, Petaling Jaya: Buddhist Wisdom Centre.
- Swearer, D.K. (1967). *Knowledge as Salvation: A Study in Early Buddhism* (Dissertation). Princeton University, USA.
- Schantl, G. (2012). *Spiritualität in der Osteopathie: Inhaltsanalytische Betrachtung spiritueller Aspekte in Stills Menschenbild* (Masterthese). Wiener Schule für Osteopathie, Wien.
- Schmidt, S. (2013). „Achtsamkeit“. Ein buddhistisches Konzept erobert die moderne Gesundheitsforschung. *Freiburger Universitätsblätter*, 201, 107–126.
- Schmidt, S. (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *Sucht*, 60(1), 13–19.
- Schulz, K.H., Kugler, J. & Schedlowski, M. (1997). *Psychoneuroimmunologie: Ein interdisziplinäres Forschungsfeld*. Bern: Hans Huber.
- Sibinga, E.M.S., & Wu, A.W. (2010). Clinical Mindfulness and Patient Safety. *Journal of the American Medical Association*, 304(22), 2532-2533. doi: 10.1001/jama.2010.1817.
- Siegel, D. J. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiamt: Arbor.
- Siegel, D. J. (2010). *Der achtsame Therapeut: Ein Leitfaden für die Praxis*. München: Kösel.
- Siegel, R. D., Urdang, M. H., & Johnson, D. R. (2002). *Back sense: a revolutionary approach to halting the cycle of chronic back pain*. New York: Broadway Books.
- Singer, W., & Ricard, M. (2008). *Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Stark, J. (2007). *Stills Faszienkonzepte*. Pähl: Jolandos.
- Stark, J. (2003). *Still's Fascia. A Qualitative Investigation To Enrich the Meaning Behind Andrew Taylor Still's Concepts of Fascia* (Masterthesis). The Canadian College of Osteopathy.
- Steindl-Rast, D. (2013). *Fülle und Nichts: Von innen her zum Leben erwachen*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Steinke, I. (2000). Gütekriterien qualitativer Forschung. In U. Flick, E. Von Kardorff, I. Steinke (Hrsg), *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (S. 319- 331). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Still, A.T. (1897). *Autobiography of A.T. Still: With a History of the Discovery and Development of the Science of Osteopathy*. Kirksville: Published by the Author.

- Still, A.T. (1899). *Philosophy of Osteopathy*. Kirksville: Published by the Author.
- Still, A.T. (1902). *The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy*. Kansas City: Hudson-Kimberly PUB.CO.
- Still, A.T. (1910). *Osteopathy: Research and Practice*. Kirksville: Published by the Author.
- Still, A.T. (2005), Hartmann, C. (Hrsg.). *Das große Still-Kompendium* (2. Aufl.). Pähl: Jolandos.
- Stone, C. (1999), Thornes, S. (Hrsg.). *Science in the Art of Osteopathy: Osteopathic principles and practice*. Trowbridge, Wiltshire: Redwood Books.
- Sujato, B. (2012). *A History of Mindfulness: How insight worsted tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta*. Australia: Santipada.
- Sutherland, W.G (2008), Hartmann, C. (Hrsg.). *Das große Sutherland-Kompendium* (2.Aufl.). Pähl: Jolandos.
- Trowbridge, C. (2006). *Andrew Taylor Still 1828-1917: Eine Biografie über den Entdecker der Osteopathie*. Pähl: Jolandos.
- Tucker, E.E., & Wilson, P.T. (1936). *The Theory of Osteopathy*. Kirksville: Journal Printing.
- Tyremen, S. (2008). Commentary on 'Is there a place for science in the definition of osteopathy?'. *International Journal of Osteopathic Medicine*, 11(3), 102-105.
- van Zeyst, H. (1967). Attention. *Encyclopedia of Buddhism, Sri Lanka*, 2, 331.
- van Zeyst, H. (1961). Abhiijhā. *Encyclopedia of Buddhism, Sri Lanka*, 1, 90-92.
- Virchow, R. (1858). *Die Cellularpathologie in ihrer Begründung auf physiologische und pathologische Gewebelehre*. Berlin: Hirschwald.
- von Allmen, F. (2007). *Buddhismus: Lehren – Praxis – Meditation*. Stuttgart: Theseus.
- Weymann, A. (1973). Field analysis explanation: research for new method of content analysis using example of teaching adult education. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 25(4), 761-776.
- Whitesman, S. (2008). Mindfulness in medicine. *Continuing Medical Education*, 26(1), 12.
- Wijesekera, O.H. De A. (1994). *Buddhist and Vedic Studies: A Miscellany*. Delhi: Motilal.
- Yubodh, D. (1985). What is Sati?. In Sujīva, *Hop on Board the Ship of Mindfulness* (S.12-16). Singapore: Kowah Printing.
- Zimmermann, M., Spitz, C. & Schmidt, S. (2012). *Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Huber.

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Kodierleitfaden.....	58f.
---------------------------------	------

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Still mit Student F.G. Cluett.....	IX
Abbildung 2: Der Achtfache Pfad.....	15
Abbildung 3: Zeitungsanzeige, Magnetic Healer.....	28
Abbildung 4: Kontemplation auf den Knochen.....	44
Abbildung 5: Quantität der Analyseeinheiten.....	62
Abbildung 6: Analyseverhältnis.....	63
Abbildung 7: Kategoriehäufigkeit PO.....	67
Abbildung 8: Kategoriehäufigkeit PMP.....	67
Abbildung 9: Kategoriehäufigkeit PO deutsche Übersetzung.....	68
Abbildung 10: Kategoriehäufigkeit PMP deutsche Übersetzung.....	68
Abbildung 11: Gesamtmenge der Mehrfachkodierungen.....	69
Abbildung 12: Stillportrait.....	84

Die Lizenzen von Abbildung 1,3,4 und 12 wurden käuflich erworben und für die Verwendung in dieser Masterthese vom *Museum of Osteopathic Medicine, Kirksville, MO* genehmigt.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

PO	Philosophy of Osteopathy (Still, 1899, S.11-28)
PMP	The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy (Still, 1902, S.9-25)
PO-deutsch	Philosophie der Osteopathie, deutsche Übersetzung (Still, 2005, S.II-9ff.)
PMP-deutsch	Die Philosophie und mechanische Prinzipien der Osteopathie, deutsche Übersetzung (Still, 2005, S.III-9ff.)
etc	et cetera

ANHANG A – GEMEINSAME KODIERUNG PO ORIGINAL

Absatz	Satz	Alf	Markus	Kategorie	1	2	3	4
Not a Work of Compilation	1	-	-	3				
	2	1,2,4	1,2,4					
	3	1	1					
Authors quoted	1	1,2	2	4				
	2	4	4					
	3	-	-					
	4	-	2					
Method of Reasoning	1	2	2	3				
	2	1,2	1,2					
	3	2	2					
The Osteopath an Artist	1	1,2,3	1,2,3	4				
	2	-	-					
	3	1,2,3	1,2,3					
	4	1,2	1,2,3					
When i became an Osteopath	1	-	-	3				
	2	2	2					
	3	-	-					
Dr. Neal's Opinion	1	-	-	7				
	2	3,4	3,4					
	3	-	-					
	4	-	-					
	5	-	-					
	6	-	-					
	7	-	-					
The Opinion of Others	1	1	1	8				
	2	-	-					
	3	-	-					
	4	-	-					
	5	-	2					
	6	1,2	1,2					
	7	-	-					
	8	1,4	1,4					
What studies necessary	1	1,2,3	1,2,3	4				
	2	-	-					
	3	-	-					
	4	1,2	1,2					

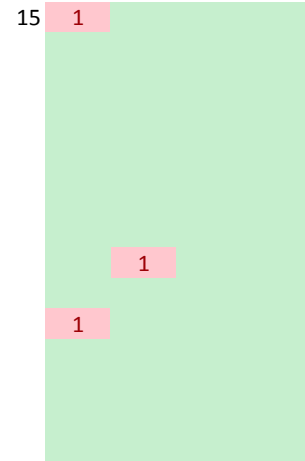
What i mean by Anatomy

1--7	2	2
8--11	2	2
12--18	1,2,3	1,2,3



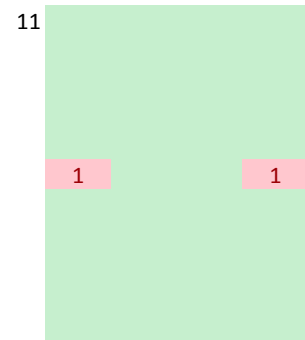
Principles

1	1,2	2
2	1,2,3	1,2,3
3	1,2,3	1,2,3
4	1,2	1,2
5	2	2
6	2	2
7	2	2
8	2	2
9	-	2
10	2	2
11	-	1
12	2	2
13	-	-
14	2	2
15	-	-



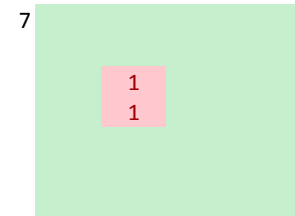
The Practicing Osteopath's ...

1	2	2
2	2	2
3	-	-
4	-	-
5	2	2
6	1,2,4	2
7	2	2
8--10	2	2
11	2	2
12	-	-
13	-	-



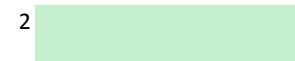
The Fascia

1	-	-
2	2	2
3	-	2
4	-	2
5	2	2
6	-	-
7--8	2	2



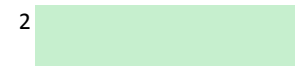
Not a pleasant Task

1	4	4
2	-	-



Without accepted Theories

1--6	1,2,3,4	1,2,3,4
7--8	1,2,4	1,2,4



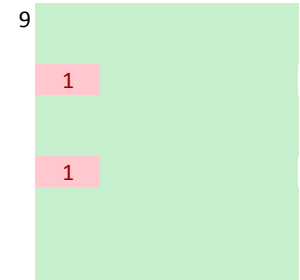
Truths of Nature

1--7	2	2
8--15	2,3	2,3
15-23	2,3	2,3



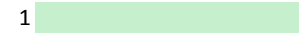
Body, Motion and Mind

1	-	-
2	-	-
3	1,2	2
4	2	2
5	-	-
6	-	1
7	-	-
8	-	-
9--11	2	2



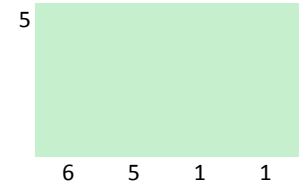
Osteopathy to cure Disease

1--7	2	2
------	---	---



The Osteopath should find ...

1	-	-
2	-	-
3	1	1
4	1	1
5	1,2	1,2



Kategorienhäufigkeit

	Alf	Markus
1	24	22
2	46	51
3	10	11
4	8	7

Match	87	88	92	92
Total	93	93	93	93
Übereinstimmung	94%	95%	99%	99%

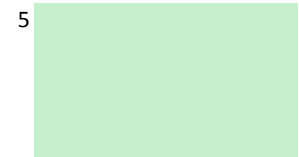
Kodiereinheiten	81
Kontexteinheiten	12
keine Kodierung	33

ANHANG B – GEMEINSAME KODIERUNG PO DEUTSCH

Absatz	Satz	Alf	Markus	Kategorie	1	2	3	4
Kein Sammelwerk	1	-	-	5				
	2	1,2	1,2					
	3	-	-					
	4	2	2					
	5	1,2	1,2					
Zitierte Autoren	1	1	-	6	1			
	2	2	2					
	3	-	-					
	4	4	4					
	5	-	-					
	6	2	2					
Die Methode des Schließens	1	2	2	3				
	2	2	2					
	3	2	2					
Der Osteopath als Künstler	1	1,2,3	1,2,3	4				
	2	-	-					
	3	2,3	2,3					
	4	1,3	1,3					
Als ich Osteopath wurde	1	-	-	3				
	2	-	-					
	3	-	-					
Dr. Neals Meinung	1	-	-	9				
	2	4	4					
	3	-	-					
	4	-	-					
	5	-	-					
	6	-	-					
	7	-	-					
	8	-	-					
	9	-	-					
Die Meinung anderer	1	-	-	9				
	2	1	1					
	3	1,4	1,4					
	4	-	-					
	5	-	-					
	6	2	2					
	7	-	-					
	8	1,2,3	1,2,3					
	9--12	1,2,4	1,2,4					

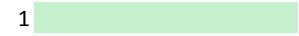
Welche studien sind nötig

1	1,2	1,2
2	1,2	1,2
3	-	-
4	-	-
5	2	2



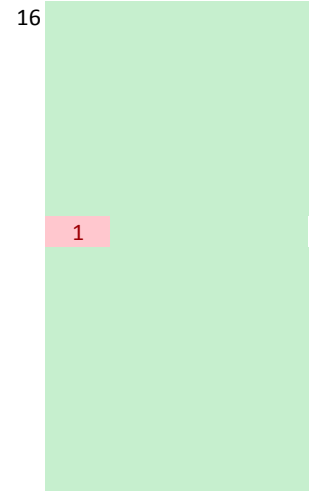
Was ich unter Anatomie ...

1--22	1,2	1,2
-------	-----	-----



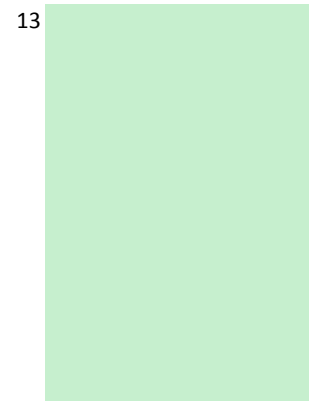
Prinzipien

1	-	-
2	2,3	2,3
3	1,2	1,2
4	1	1
5	-	-
6	2	2
7	-	-
8	2	1,2
9	-	-
10	-	-
11	-	-
12	-	-
13	2	2
14	-	-
15	2	2
16	-	-



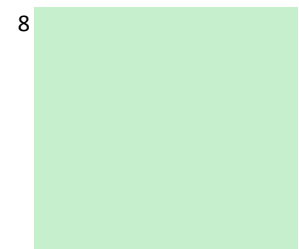
Der Leitfaden für den prakt...

1--4	2	2
5	-	-
6	-	-
7	-	-
8	1,2	1,2
9	2	2
10	-	-
11	-	-
12	-	-
13	2	2
14	-	-
15	-	-
16	-	-



Die Faszie

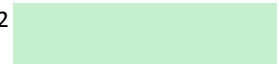
1	-	-
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-
6	-	-
7	-	-
8	-	-



Keine angenehme Aufgabe

1	-	-
2	-	-

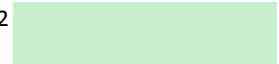
2



Ohne akzeptierte Theorien

1--6	1,2,3,4	1,2,3,4
7--8	1,2,4	1,2,4

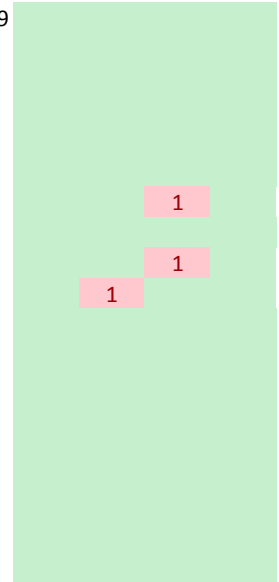
2



Die Wahrheiten der Natur

1--6	2	2
7	-	-
8	-	-
9	-	-
10	-	-
11	-	-
12	-	3
13	-	-
14	-	3
15	-	2
16	-	-
17	-	-
18	-	-
19	-	-
20	-	-
21	-	-
22	-	-
23	-	-
24	2	2

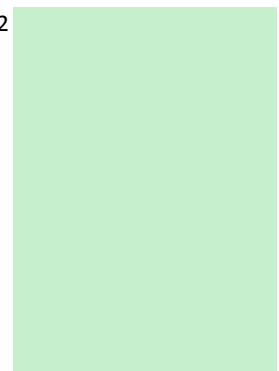
19



Körper, Bewegung und ...

1	-	-
2	-	-
3	-	-
4	2	2
5	-	-
6	-	-
7	-	-
8	-	-
9	-	-
10	2	2
11	-	-
12	-	-

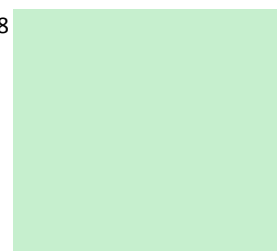
12



Die Osteopathie heilt ...

1	2	2
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-
6	2	2
7	2	2
8	2	2

8



Der Osteopath sollte ...

1	1	1
2	-	-
3	3	3
4	1	1
5	2	2



Kategorienhäufigkeit

	Alf	Markus
1	19	19
2	38	39
3	7	9
4	6	6

Match	128	129	128	130
Total	130	130	130	130
Übereinstimmung	98%	99%	98%	100%

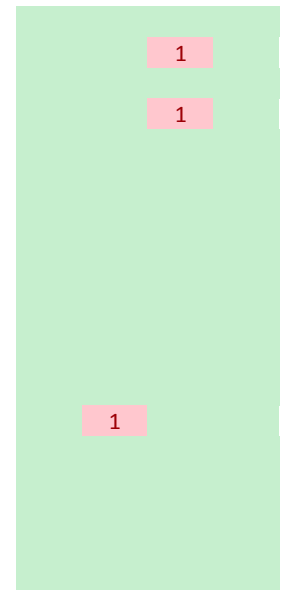
Kodiereinheiten	124
Kontexteinheiten	6
keine Kodierung	79

ANHANG C – GEMEINSAME KODIERUNG PMP ORIGINAL

Absatz	Satz	Alf	Markus	Kategorie	1	2	3	4
My Authorities	1	1	-	8	1			
	2	2	2					
	3	1	-		1			
	4	4	4					
	5	2	2					
	6	1,2	1,2					
	7	1,2,3	1,2,3					
	8	1	1					
Age of Osteopathy	1	-	-	17				
	2	-	-					
	3	-	-					
	4	-	-					
	5	3,4	3,4					
	6	-	-					
	7	2	2					
	8	-	-					
	9	-	-					
	10	-	-					
	11	-	-					
	12	2	2					
	13	1,2	1,2					
	14	1	1					
	15--20	1,2,3,4	1,2,3,4					
	21	1,2,4	1,2,4					
	22	1	1					
Demand for Progress	1--4	2,3	2,3	5				
	5	1,2	1,2					
	6	4	4					
	7	2	2					
	8	1	1					
Like the Apprentice	1--26	1,2,3	1,2,3	3				
	27--32	1,2	1,2					
	33--35	2,3	2,3					
Truth is Truth	1--7	1,2	1,2	2				
	28--15	2,3	2,3					

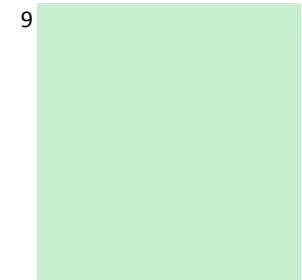
Man is Triune

1	-	-
2	-	3
3	-	-
4	-	3
5	-	-
6	2,3	2,3
7	2	2
8	2	2
9	2	2
10	-	-
11	2	2
12	2	2
13	2	2
14	-	2
15	2	2
16	-	-
17	2	2
18	2	2
19	2	2



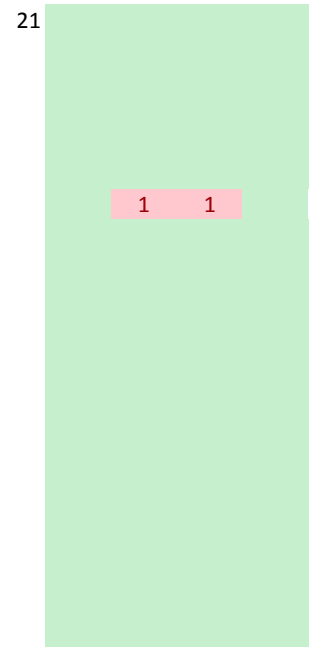
Trash

1	3	3
2	-	-
3	-	-
4	4	4
5	-	-
6	-	-
7	-	-
8	2	2
9	2	2



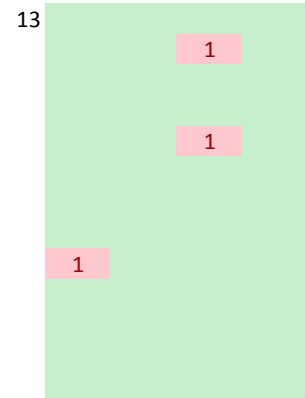
Osteopathy

1	-	-
2	2	2
3	1,2	1,2
4	1,2	1,2
5	2,3	2,3
6	2	2
7	1,2	1,3
8	1	1
9	1	1
10	2	2
11	2	2
12	2	2
13	-	-
14	-	-
15	-	-
16	2	2
17	-	-
18	-	-
19	2	2
20	2	2
21	2	2



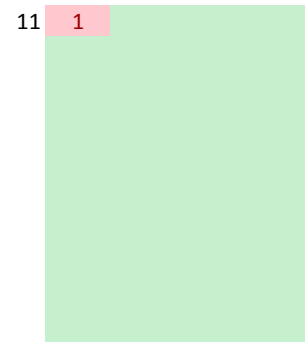
A Question of Intelligence

1	2	2
2	1,2,3	1,2
3	2	2
4	2	2
5	1	1,3
6	-	-
7	1	1
8	2	2
9	1,2	2
10	2	2
11	2	2
12	2	2
13	2	2



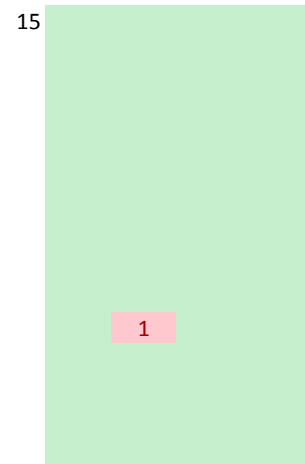
Osteopathy an independent ...

1	1	-
2	1,4	1,4
3	2	2
4	2	2
5	-	-
6	-	-
7	-	-
8	2	2
9	-	-
10	2	2
11	-	-



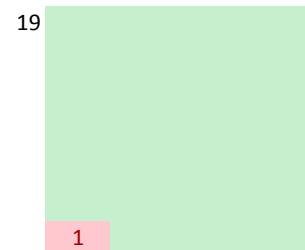
Nature is Health

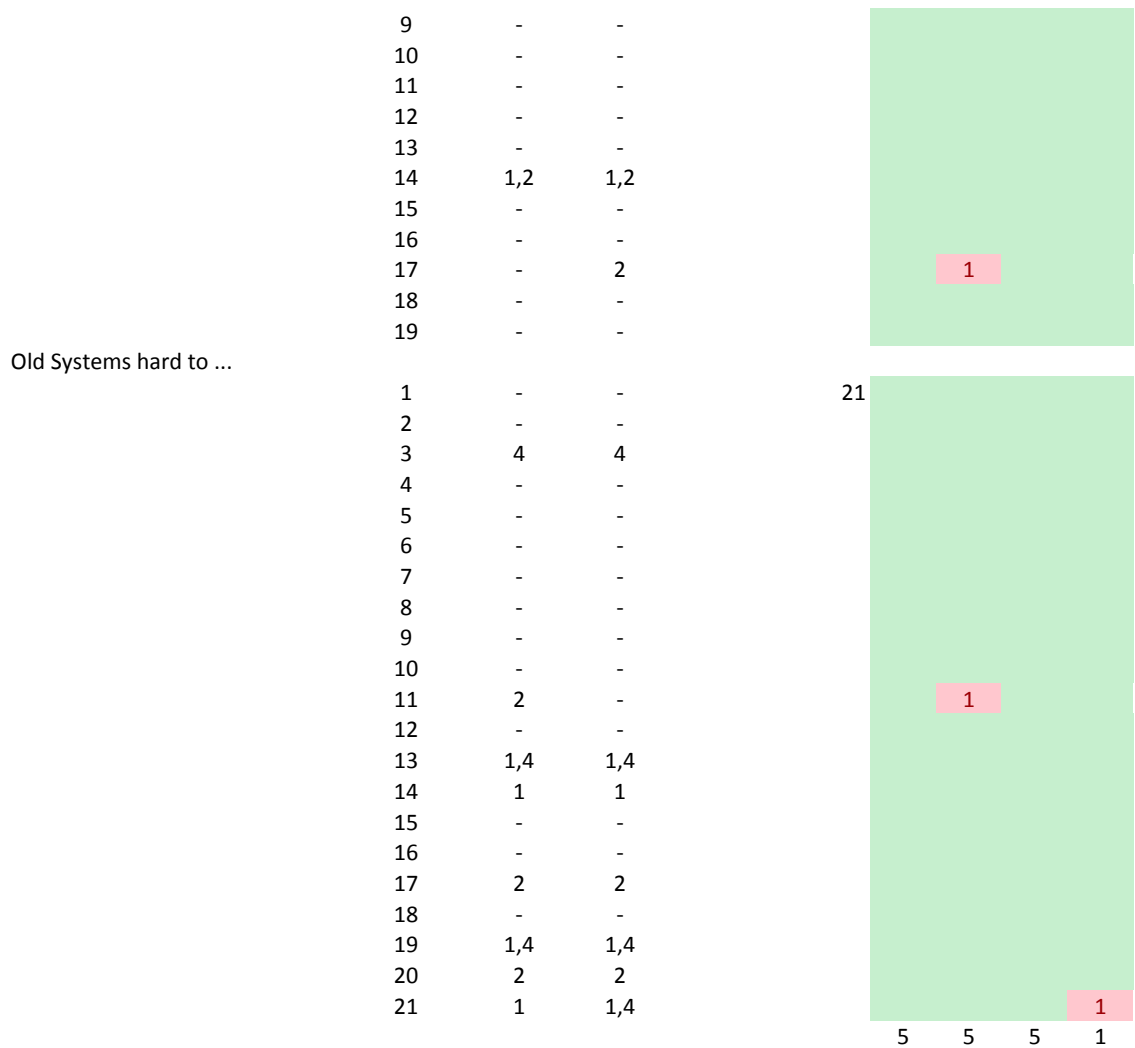
1	-	-
2	2	2
3	2	2
4	-	-
5	-	-
6	-	-
7	-	-
8	-	-
9	-	-
10	-	-
11	-	2
12	1,2	1,2
13	2	2
14	2	2
15	2	2



Our Relation to other ...

1	-	-
2	-	-
3	4	4
4	4	4
5	1	1
6	1,2	1,2
7	1	1
8	1	-



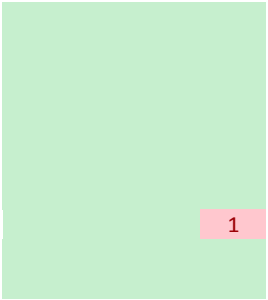
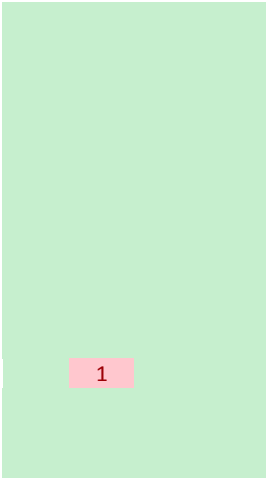
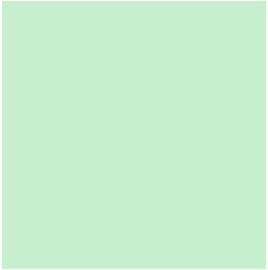
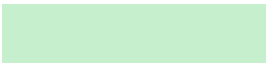


Kategorienhäufigkeit

	Alf	Markus					
1	36	31	Match	139	139	139	143
2	68	69	Total	144	144	144	144
3	11	14					
4	12	13	Übereinstimmung	97%	97%	97%	99%

Kodiereinheiten	137
Kontexteinheiten	7
keine Kodierung	63

ANHANG D – GEMEINSAME KODIERUNG PMP DEUTSCH

Absatz	Satz	Alf	Markus	Kategorie	1	2	3	4
Meine Autoritäten								
	1	-	-	10				
	2	-	-					
	3	-	-					
	4	-	-					
	5	-	-					
	6	4	4					
	7	2	2					
	8	2	2,4					
	9	1,2,3	1,2,3					
	10	1	1					
Das Zeitalter der Osteopathie								
	1	-	-	16				
	2	-	-					
	3	-	-					
	4	3,4	3,4					
	5	-	-					
	6	-	-					
	7	-	-					
	8	-	-					
	9	-	-					
	10	-	-					
	11	-	-					
	12	2	2					
	13	1,2,4	1,4					
	14	1,4	1,4					
	15--21	1,2,4	1,2,4					
	22--23	1,2,4	1,2,4					
Die Nachfrage nach ...								
	1	-	-	9				
	2	-	-					
	3	1	1					
	4	1,3	1,3					
	5	2	2					
	6	2	2					
	7	-	-					
	8	-	-					
	9	1	1					
Wie der Lehrling								
	1--33	2,3	2,3	3				
	34--44	1,2	1,2					
	45--52	1,3	1,3					
Wahrheit bleibt Wahrheit								
	1--7	2,4	2,4	2				
	8--17	2,3	2,3					

Die dreifach differenzierte ...

1--10	2,3	2,3
11--21	2	2

2

Müll

1	3	3
2	-	-
3	-	-
4	4	4
5	-	-
6	1	1
7	-	-
8	-	-
9	-	-
10	-	-
11	-	-
12	2	2

12

Osteopathie

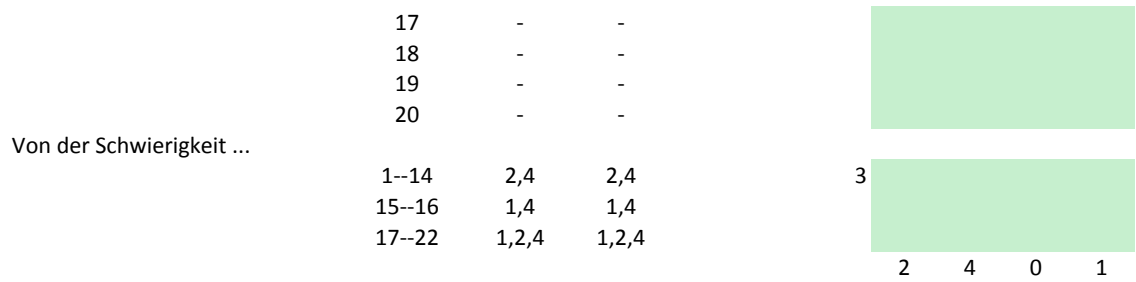
1	-	-
2	2	2
3	2	2
4	2	2
5	2	2
6	2	2
7	2	2
8	2	2
9	1,3	1,3
10	1	1
11	1	1
12	2	2
13	2	2
14	2	2
15	-	-
16	-	-
17	-	-
18	-	-
19	2	2
20	-	-
21	-	-
22	2	2
23	2	2
24	-	-

24

Eine Frage der Intelligenz

1	2	2
2	1,2,4	1,2,4
3	2	2
4	2	2
5	1,4	1,4
6	1	1
7	-	-
8	1	1
9	1	1

	10	1,2	1,2	
	11	2	2	
	12	2	2	
	13	2	2	
	14	2	-	
Osteopathie als unabh...				
	1	1,4	4	11
	2	4	4	
	3	-	2	
	4	-	-	
	5	-	-	
	6	-	-	
	7	-	-	
	8	2	2	
	9	2	2	
	10	2	2	
	11	-	-	
Die Natur ist Gesundheit				
	1	-	-	16
	2	2	2	
	3	-	-	
	4	2	2	
	5	-	-	
	6	2	2	
	7	-	-	
	8	-	-	
	9	-	-	
	10	-	-	
	11	-	-	
	12	-	2	
	13	1,2	1,2	
	14	-	-	
	15	-	-	
	16	2	2	
Unsere Beziehung zu ...				
	1	4	4	20
	2	-	-	
	3	4	4	
	4	-	-	
	5	2	2	
	6	1	1	
	7	1	1	
	8	1	-	
	9	4	4	
	10	-	-	
	11	-	-	
	12	-	-	
	13	1,2	1,2	
	14	-	-	
	15	-	-	
	16	-	-	



Kategorienhäufigkeit

	Alf	Markus					
1	29	27	Match	126	124	128	127
2	50	50	Total	128	128	128	128
3	9	9					
4	18	19	Übereinstimmung	98%	97%	100%	99%

Kodiereinheiten	116
Kontexteinheiten	12
keine Kodierung	63