

Der achtlose Umgang mit der Achtsamkeit

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

VON ANDREAS KNUF



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

Da er der Meinung war, dass sich seine Patienten wohl eher nicht tagelang auf Meditationskissen setzen würden, entwickelte er ein recht überschaubares Programm über acht Wochen, das vor allem aus Elementen der Vipassana-Meditation, Hatha-Yoga und

Bewusstseinsübungen bestand. Mit den Teilnehmenden vereinbarte er ein wöchentliches Treffen und ermunterte sie, zwischen den Terminen täglich sogenannte Achtsamkeitsübungen zu praktizieren. Seine Methode nannte er akademisch-trocken MBSR – *mindfulness-based stress reduction*, zu Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

Lange Zeit, so erzählt Jon Kabat-Zinn, von dem hier die Rede ist, habe diese, seine erste Gruppe etwa in dem Rhythmus Nachwuchs bekommen, wie er bei Elefanten üblich ist: Alle paar Jahre wurde irgendwo ein weiteres MBSR-Training angeboten. Doch dann geschah das Unerwartete: Eines Tages vermehrten sich die Elefanten plötzlich wie die Kaninchen. Von überall auf der Welt erhielt Kabat-Zinn Anfragen, er wurde zu einem der weltweit gefragtesten



Dass Achtsamkeit sich als Mainstreambewegung eignet, war lange Zeit unvorstellbar. Noch vor wenigen Jahren galt das Konzept als esoterisch-anrühlich

ten Referenten. Heute ist Achtsamkeit längst zu einem gesamtgesellschaftlichen Phänomen geworden.

Nicht nur MBSR-Gruppen entstanden in den vergangenen Jahren zu Tausenden überall auf der Welt, es wurden auch Dutzende von Achtsamkeitsschulungen für verschiedenste Zielgruppen entwickelt – von Eltern über Kinder zu Kindergärtnerinnen, Polizisten und so weiter. Vor allem an Schulen und im Managementbereich liegt Achtsamkeit im Trend. Das amerikanische Programm *MindUP* hat entsprechende Kurse bereits an mehr als 1000 Schulen durchgeführt. Besonders bekannt wurde das Google-Projekt *Search inside yourself*, ein Acht-Wochen-Training für Mitarbeitende des Internetriesen. Hunderte von Unternehmen haben Achtsamkeit als Ressource für ihre Mitarbeiter entdeckt; in Deutschland zählen

dazu unter anderem Dax-Konzerne wie Siemens oder RWE.

Auch aus der modernen Psychotherapie und der Arbeit in psychosomatischen Kliniken ist das Konzept nicht mehr wegzudenken. Inzwischen sind Behandlungsansätze für fast alle Krankheitsbilder entwickelt worden, darunter Depressionen, Suchterkrankungen und Angststörungen. War Achtsamkeit früher eine fast schon belächelte Randerscheinung eher unbekannter Therapiemethoden wie Hakomi oder Focusing, ist sie heute Bestandteil der modernen Verhaltenstherapie, dem Inbegriff wissenschaftlich anerkannter Psychotherapie.

Dass Achtsamkeit sich als Mainstreambewegung eignet, war lange unvorstellbar. Vor 2600 Jahren von Buddha gelehrt, um eine grundlegende spirituelle Vertiefung zu erfahren, galt Achtsamkeit bis vor wenigen Jahren noch als esoterisch-anrühlich. Therapeuten, die sich mit buddhistischer Psychologie und Meditation befassten, sprachen nur hinter vorgehaltener Hand über solche Ansätze, zu groß war die Gefahr, als unwissenschaftlich disqualifiziert zu werden. Zudem ist Achtsamkeit, wenn sie richtig praktiziert wird, eine anspruchsvolle Angelegenheit, geht es doch um eine nicht bewertende Präsenz im gegenwärtigen Moment. Was zunächst fast banal klingen mag, ist bei genauerer Betrachtung ausgesprochen schwierig: Kaum jemand ist ohne Training in der Lage, längere Zeit im Augenblick zu verweilen und sich allen aufkommenden Empfindungen annehmend zu öffnen.

Die Gründe für den Achtsamkeitsboom vor allem in den westlichen säkularisierten Industrienationen sind vielfältig. Einer ist sicher die zunehmende Achtslosigkeit in unserer Kultur. Wer im Multitasking-Modus gar nicht mehr mitbekommt, wie das teure Sushi eigentlich schmeckt, der mag sich nach der Einfachheit der reinen Wahrnehmung sehnen. Daueraktivität führt zwangsläufig irgendwann zur Erschöpfung. Der Achtsamkeitsansatz ist die Gegenbewegung. Ihm zu folgen kann helfen, sich nicht länger von To-do-Listen durchs Leben jagen zu lassen, sondern wieder Zugang zur eigenen inneren Welt zu erhalten und sich vor Reizüberflutung und Beschleunigung zu schützen – eine Form der Selbstregulation in einer vom Stress übersteuerten Gesellschaft.

Vierorts ist die Buddhafigur zum Inbegriff der Sehnsucht nach mehr Gelassenheit und Bewusstheit geworden. Aber auch spirituelle Bedürfnisse erfüllt das Achtsamkeitskonzept – und zwar ohne einen religiösen Überbau, dem viele Menschen heute kei-

Gegenbewegung zur Alltagshektik:

Achtsamkeit soll in einer reizüberfluteten Welt einen Zugang zur eigenen inneren Welt schaffen

nen Glauben mehr schenken können. Meditation ist ein Ersatz für klassische christliche Rituale, zu denen sie keinen Bezug mehr haben.

Während in den USA und England bereits seit längerem kritische Stimmen zu diesem Hype um die Achtsamkeit zu hören sind, sind sie im deutschsprachigen Raum noch verhalten – doch es gibt sie. Von buddhistischer Seite wird vor allem angemerkt, dass es sich dabei auch um ein ethisches Konzept handelt, das eine von Mitgefühl und Toleranz geprägte Haltung umfasst. Im Westen werde Achtsamkeit aber in erster Linie auf Entspannung und Konzentration reduziert.

Kritik kommt auch aus der Wissenschaft

Erfahrene Meditationslehrer machen darauf aufmerksam, dass es sich bei Meditation um einen sehr langwierigen und intensiven Prozess handelt. So beschreibt Andreas Rimmel, der eine psychosomatische Klinik in Österreich leitet, Achtsamkeit als einen längerfristigen und anstrengenden Weg, der in der Regel mit langjähriger Praxis verbunden sei. Nicht zuletzt kommen kritische Anmerkungen von wissenschaftlicher Seite, denn die Studienlage ist alles andere als eindeutig. Zwar werden Effekte nachgewiesen, doch diese sind längst nicht so umfassend, wie teilweise suggeriert wird (siehe Interview, S. 30). Viele hatten die Hoffnung, dass Achtsamkeit in der Lage ist, wieder die richtige Balance von Anspannung und Entspannung, Stress und Erholung, gedanklicher Aktivität und innerer Ruhe herzustellen. Doch seitdem sie nicht nur spirituelle Sucher, sondern zunehmend die Masse anspricht, ist auch ein Phänomen mit dem Spottnamen *McMindfulness* entstanden: Achtsamkeit ist selbst Teil der Beschleunigungs- und



Selbstoptimierungskultur geworden, zu der sie ursprünglich einen Gegenpol bildete.

Achtsamkeitstrainings werden von Arbeitgebern finanziert, um die Leistungsfähigkeit ihrer Angestellten zu steigern. Achtsamkeit ist zu einem Produkt, wie jedes andere auch geworden, das konsumiert werden kann, um noch besser zu funktionieren. Die Versprechen, die sich in Seminarprospekten und auf Internetseiten finden, haben mit Achtsamkeit häufig nichts mehr zu tun.

Statt zu lernen, sich allen Empfindungen offen zuzuwenden, wird mit einem Mehr an positiven Gefühlen gelockt. Statt den eigenen Geist besser beobachten und sich so von seinen Inhalten distanzieren zu können, soll die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Und das Ganze auf die Schnelle. Selbst ein Acht-Wochen-Kurs scheint mancherorts viel zu lang zu sein; stattdessen ist teilweise von Drei-Minuten-Achtsamkeit die Rede.

Der Achtsamkeitsforscher Stefan Schmidt vom Universitätsklinikum Freiburg klagt, dass Meditation für die Systemerhaltung instrumentalisiert werde und wir quasi gezwungen würden zu meditieren, um „wieder fit zu werden und den nicht menschengemäßen Takt halten zu können“. McMindfulness nutzt Achtsamkeit für die Belange der modernen Leistungsgesellschaft. Jede ethische Reflektion, jedes spirituelle Anliegen verschwindet dabei.

Vor einigen Jahren stellte das amerikanische Militär mehrere Millionen Dollar zur Verfügung, um ein Acht-Wochen-Programm für Soldaten zu entwickeln. Das sogenannte *Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT)* hat nicht nur das Ziel, die psychische Widerstandskraft von Soldaten zu fördern und posttraumatischen Belastungsstörungen vorzubeugen; auch die Leistungsfähigkeit im Kampfeinsatz soll so verbessert werden. Spätestens bei diesem Ansatz dürfte manchem Achtsamkeitslehrer mulmig zumute werden.

Andreas Knuf ist als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Konstanz tätig. Daneben bildet er Mitarbeitende psychiatrischer Einrichtungen unter anderem in Achtsamkeitskonzepten aus. Er ist Autor des Buches *Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist* (Arbor 2010).

LITERATUR

Chade-Meng Tan: *Search Inside Yourself: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit*. Goldmann 2015

Stefan Schmidt: *Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft. Kulturveränderung oder Konsumprodukt?* Buddhismus aktuell, 2, 2015, 22–25

WAS BEZEICHNET ACHTSAMKEIT GENAU?

Der Begriff Achtsamkeit ist die Übersetzung des englischen Wortes *mindfulness* und darf nicht mit unserem umgangssprachlichen Verständnis von Achtsamkeit im Sinne von „vorsichtig“, „konzentriert“ oder auch „respektvoll“ verwechselt werden.

In Achtsamkeitstrainings lernen die Teilnehmenden, bei dem zu verweilen, was sie in dem Moment, jetzt gerade wahrnehmen, auch wenn es ein unangenehmes Gefühl oder Langeweile sein mag. Sie wenden sich also genau dem zu, was in einer beschleunigten und reizüberfluteten Gesellschaft meist vermieden wird: dem Jetzt.

Sie lernen, Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Essen achtsam, also bewusst auszuführen, ohne dabei zu telefonieren oder den morgigen Tag zu planen. Aber auch Gedanken oder Gefühle sollen sie wahrnehmen, ohne sie sofort mit Fernsehkonsum oder Internetshopping zu unterdrücken.

Das Ziel der Übungen ist, sich den eigenen Empfindungen annehmend und offen zuzuwenden, ohne sie zu bewerten oder sofort verändern zu müssen. Achtsamkeit soll unter anderem zu mehr innerer Gelassenheit und Gleichmut führen. Die Identifikation mit Gedanken nimmt im Idealfall ab, unangenehme Gefühle lassen sich leichter ertragen, und die Körperwahrnehmung verbessert sich.

ANDREAS KNUF

Resilienz leicht gemacht

Wie können wir mit Veränderungen umgehen und Krisen unbeschadet überstehen? Jutta Heller erklärt spielerisch leicht, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken und Resilienz aufbauen: Mit dem Känguru als Vorbild kann jeder seine »Stehaufkompetenz« trainieren.



48 Seiten | € 9,99 [D] | ISBN 978-3-466-34614-1
Auch als E-Book erhältlich

Herr Grossman, freut Sie der Achtsamkeitsboom noch, oder macht er Ihnen eher Kummer?

Seit seinem Beginn mache ich mir Sorgen hinsichtlich einer Verwässerung und Verfälschung des Verständnisses. Aber wenn ich überlege, ob es besser wäre, wenn es diese Bewegung gar nicht gäbe, würde ich das wohl verneinen. Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, wieder Zugang zu einer anderen Welt als der Materiellen zu gewinnen, nämlich der unserer eigenen, individuellen inneren Erfahrung – ein von den Wissenschaften und der Gesellschaft allzu oft vernachlässigter Bereich. Ein wesentlicher Aspekt ist die Erkundung dessen, was wir wahrnehmen, fühlen, denken und glauben. Alle populären Versionen des Konzeptes enthalten diesen Baustein des Sich-nach-innen-Wendens. In dieser Hinsicht ist das sicher ein Fortschritt. Aber ich habe immer noch die Befürchtung, dass der Kern der Achtsamkeit verlorengeht. Der Boom wird immer wilder.

Vielleicht weil so viele sich gestresst fühlen und sich dringend mehr Entspannung wünschen?

In vieler Hinsicht wird Achtsamkeit heute so verstanden und verkauft: Als eine Strategie, um schnell herunterzukommen. Von MBSR-Lehrern habe ich gehört, dass immer mehr Teilnehmer sagen, sie wollten sich vor allem entspannen. Sie suchen eine schnelle und wirkungsvolle Methode, um danach mit ihrem hektischen Leben weitermachen zu können. Das hat mit Achtsamkeit wenig zu tun. Achtsamkeit, so wie ich sie auf der Grundlage der buddhistischen Psychologie und meiner persönlichen Erfahrungen verstehe, ist die Praxis, sich allen Erfahrungen in wohlwollender Offenheit zuzuwenden und sie zu erkunden. Dabei ist unwichtig, ob es sich um angenehme, unangenehme oder neutrale Erlebnisse handelt. Manchmal mag diese Praxis zu Entspannung führen, sie führt aber vor allem dazu, toleranter mit den unvermeidbaren und nicht kontrollierbaren Ereignissen umzugehen, die unser Leben so oft bestimmen.

Sie meditieren seit mehr als 30 Jahren. Die meisten Achtsamkeitskurse dau-

ern nur acht Wochen. Was macht das für einen Unterschied?

Ich glaube, wenn man 30 Jahre meditiert, wird man einigermaßen bescheiden, was den Erfolg dieses Prozesses im Alltag angeht. So ist es zumindest mir ergangen. Aber ich denke auch, dass Meditation Auswirkungen auf mein Leben hat. Als zum Beispiel meine Frau vor dreieinhalb Jahren gestorben ist, hat mir die Meditationspraxis sehr geholfen, meine Trauer tief und bedeutungsvoll zu erfahren und

sie nicht zu vermeiden. In einem Acht-Wochen-Kurs kann sich natürlich kein so intensiver Prozess entfalten wie bei langjähriger Meditation. So ein Programm verändert das Leben nicht grundsätzlich. Trotzdem kann es sehr bedeutsam sein. Ich glaube, es geht darum, eine achtsame Haltung zu kultivieren, und ein solcher Kurs ist ein Anfang, eine Einladung weiterzumachen. Die Praktiken und die Haltung können sich dann über die Jahre immer weiter vertiefen.



„Der Boom wird immer wilder“

Der Forscher Paul Grossman wundert sich über die große Beliebtheit des Themas, schließlich ist Achtsamkeit kein Wundermittel



Sie sind international einer der namhaftesten Forscher zur Achtsamkeit. Wie wirkungsvoll sind denn die kurzen Achtsamkeitsprogramme bei der Behandlung von psychischen Schwierigkeiten?

Im Allgemeinen kann man sagen, dass solche Interventionen wirkungsvoller sind als keine oder placeboähnliche Behandlungen, wenn es um psychische Probleme wie Depressionen oder Angst geht oder darum, ein grundsätzlich beeinträchtigtes Leben zu verbessern. Wenn man sie mit anderen, eher unterstützenden Methoden vergleicht, die keine spezifischen Achtsamkeitselemente enthalten, psychoedukativen Gruppen mit sozialer Unterstützung etwa, schneiden sie etwas besser ab. Wenn man sie aber mit anderen bewährten Behandlungen vergleicht, mit kognitiver Verhaltenstherapie oder psychodynamischen Interventionen beispielsweise, gibt es zumindest über ähnliche Messzeiträume keinen wirklichen Unterschied, was die Verbesserung der psychischen Situation angeht. Nach allem, was wir heute wissen, ist Achtsamkeit als Interventi-

on für psychische Erkrankungen kein Wundermittel, aber es gibt in manchen Studien gute Ergebnisse, die weitere Forschung sinnvoll machen.

Das hört sich an, als ließe sich auch mit einem Kurzprogramm viel erreichen. Überhaupt klingt es heute häufig so, als wäre Achtsamkeit sogar wirkungsvoller als andere Methoden.

Das ist sicher nicht so. Ich bin den Achtsamkeitsinterventionen zugewandt, aber ich bin auch Wissenschaftler. Wenn man die Literatur anschaut und die großen Metaanalysen betrachtet, zeigt sich eine eher durchschnittliche Wirksamkeit. Der Wert der Achtsamkeitsansätze liegt auch darin, dass sie eine Alternative zu klassischen Ansätzen wie Psychotherapie oder Medikamenten bieten. In einem Bereich haben sie sich besonders bewährt. Und zwar helfen sie Menschen mit schweren Krankheiten wie multipler Sklerose oder Krebs, besser mit den existenziellen Herausforderungen umzugehen, die mit den körperlichen Beeinträchtigungen verbunden sind. MBSR etwa ist das einzige fest etablierte und evidenzbasierte Programm, das sich mit diesen Problemen auseinandersetzt und sich in vielen Studien als hilfreich erwiesen hat. Trotzdem verstehe ich nicht, wie der wahnsinnige Boom in der Wissenschaft zustande kommt. Die Effektivität von Achtsamkeitsmethoden bei der Behandlung von rein psychischen Problemen oder auch als Intervention in der Schule ist nicht groß, sondern mittelmäßig, sogar bescheiden. Den Nutzen übertrieben darzustellen dient weder den Patienten noch den anderen Zielgruppen. Und es dient nicht der zukünftigen Entwicklung solcher Interventionen, die eine kritische Evaluation benötigen, um verbessert werden zu können.

Wenn die Effekte „nur“ durchschnittlich sind, woher kommt dann der Hype, was meinen Sie?

Ich glaube, das hängt mit vielen Faktoren zusammen, unter anderem mit dem Wunsch nach frischen Paradigmen in der Psychologie, interessanter neurowissenschaftlicher Forschung zur Achtsamkeit, aber auch mit einer guten Vermarktung

des Themas. Heute geht es in Wissenschaft und Forschung um viel Geld, und für Achtsamkeit gelingt es derzeit recht gut, Gelder einzuwerben. Aufgrund des Booms möchten sich sehr viele Forscher mit dem Thema beschäftigen, auch solche, die sich mit dem Achtsamkeitskonzept gar nicht wirklich auskennen. Ich möchte nicht sagen, dass Studien manipuliert werden, aber es werden sicher positive Ergebnisse betont. Manchmal wird der Eindruck erweckt, als würden günstige Veränderungen bei einigen Patienten beweisen, dass die Methode in allen Fällen wirksam ist. Dieses Problem findet man heute allerdings in allen wissenschaftlichen Bereichen.

Sie beklagen, dass der ethische Aspekt des ursprünglichen Achtsamkeitsansatzes im Westen oft verlorengeht. Was fehlt Ihnen genau?

In vielen Adaptionen wird Achtsamkeit vor allem als Aufmerksamkeitsübung instrumentalisiert. Es gibt aber wesentliche Qualitäten des Phänomens, die weit über Entspannung und Konzentration hinausgehen. Es geht um eine relativ unvoreingenommene Wahrnehmung, die Freundlichkeit, Großzügigkeit, Mitgefühl, Toleranz, Offenheit und Mut einschließt. Diese Qualitäten zusammen ergeben eine ethische Haltung, und damit meine ich absolut nichts Religiöses. Diese Haltung zu kultivieren ist weit anspruchsvoller, als einfach nur aufmerksam zu sein. Die Aufmerksamkeit, von der im Achtsamkeitsansatz die Rede ist, ist eine sehr spezifische, die von den genannten Herzensqualitäten durchdrungen ist. Das ist die eigentliche Herausforderung von Achtsamkeit. **PH**

INTERVIEW: ANDREAS KNUF



Paul Grossman

ist Direktor des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit in Freiburg und Forschungsleiter der Abteilung für Psychosomatik und innere Medizin am Universitätsspital Basel. Als

Projektleiter hat er verschiedene wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Achtsamkeit bei Fibromyalgie, multipler Sklerose und Krebs begleitet. Der Psychologe ist im Vorstand des Instituts *Mind and Life* in Europa.