

Der Hype um die Achtsamkeit

Von Paula Binz

Achtsamkeit ist angesagt. Die Meditationstechnik soll Menschen helfen, zu sich selbst zu finden. Oder ist sie nur noch ein Mittel zur Selbstoptimierung? Eine Spurensuche mit Selbsterfahrung.

AUGSBURG – Einfach gehen. Ganz bewusst, Schritt für Schritt. Leichte Aufgabe, die Britta Hölzel ihren Kursteilnehmenden gibt. „Achten Sie mal ganz genau auf die Empfindungen in Ihren Füßen. Wie sich die Fersen abrollen und wie sich das Gewicht verlagert“, sagt Hölzel, Diplom-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin. Sie leitet die Gruppe an. 15 Leute, alle zu Hause vor dem Rechner, alle in der Absicht, achtsamer zu leben. „Es geht darum, etwas so Alltägliches wie das Gehen bewusst wahrzunehmen. Dafür hilft es, die Bewegungen sehr verlangsamt auszuführen.“

Die Teilnehmenden beginnen, im Zimmer auf- und abzuwandeln. Gar nicht so einfach, Tempo rauszunehmen und in die Füße zu spüren. Ständig schweifen die Gedanken ab. Bloß diese eine Mail nicht vergessen. Hier sollte auch mal wieder gesaugt werden. Hölzel beruhigt: „Das ist ganz normal, dass es einem am Anfang schwerfällt, mit der Aufmerksamkeit bei der Übung zu bleiben. Achtsamkeit ist wie ein Muskel, den man trainieren muss.“

Immer mehr Menschen wollen diesen besonderen „Muskel“ trainieren. Die Versprechung: Achtsamkeitsübungen machen stressresistenter, ausgeglichener und rundum glücklicher. Die Ursprünge liegen in der buddhistischen Lehre, doch in den letzten Jahren hat sich die Methode zu einem Trend in der westlichen Welt entwickelt. Die buddhistische Lehre wird immer mehr kommerzialisiert. Aber was ist wirklich dran an der Praktik?

Die Wurzeln der modernen Achtsamkeit liegen im Buddhismus

Trainerin Hölzel liest eine Geschichte über einen weisen Zen-Meister vor: *Eines Tages fragt ein Schüler seinen Meister: „Warum bist du so zufrieden und glücklich?“ Der weise Mann antwortet: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Und wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“ Der Schüler erwidert verwirrt: „Aber das mache ich doch*



Schritt für Schritt achtsamer: Mit Übungen wie der Gehmeditation lässt sich der Geist darauf schulen, im Moment zu bleiben.



FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

auch?“ Darauf erklärt der Meister: „Wenn du liegst, denkst du schon an das Aufstehen. Wenn du isst, bist du eigentlich schon fertig. Und wenn du schlafen sollst, denkst du an alles Mögliche. Das ist der Unterschied.“

Hölzel - schulterlanges, braunes Haar und sanftes Lächeln - blickt in die Runde: „Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit vollkommen auf den gegenwärtigen Moment lenken. Wenn wir bewusst im Hier und Jetzt sind und genau in uns hinein-spüren, statt in Gedanken schon bei einer anderen Sache zu sein“. Seit einigen Jahren lebt die Neurowissenschaftlerin mit ihrer Familie in München und leitet dort ein Institut für Achtsamkeit und Meditation.

Im Alltag werden die Begriffe Achtsamkeit und Meditation häufiger miteinander vermischt oder als Synonyme verwendet. Eine Abgrenzung ist Hölzel zufolge aber wichtig: „Bei Achtsamkeit handelt es sich um eine bestimmte Meditationsform sowie um eine innere Haltung.“ Das

heißt: In der Achtsamkeitspraktik kommen viele Meditationen zum Einsatz, aber nicht jede Meditation ist eine Achtsamkeitsübung.

Die Psychologin begreift Achtsamkeit aber auch als eine innere Haltung. Es geht darum, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese gleich zu bewerten oder zu verurteilen.

„Achtsamkeit gibt uns Mittel an die Hand, uns selbst besser kennenzulernen. Wir treffen oft unbewusste Entscheidungen. Doch je klarer wir uns über unsere Reaktionsmuster sind, desto mehr Möglichkeiten haben wir, unser Leben gut zu gestalten“, erklärt Hölzel. Tatsächlich fanden die amerikanischen Glücksforscher Matthew Killingsworth und Daniel Gilbert bereits 2010 in einer Studie heraus, dass sich Menschen glücklicher einschätzen, wenn sie im Alltag bei der Sache sind. Sprich: wenn sie achtsamer leben.

Wie sieht das konkret im Alltag aus? Hölzel unterscheidet zwischen zwei Grundformen, Achtsamkeit zu üben. Bei der informellen Praxis geht es darum, eine achtsame Haltung in jeden Aspekt des Alltags zu integrieren. Also einfach mal Geschirr spülen oder zur Bushaltestelle gehen und auf die Sinneseindrücke, Gedanken oder Gefühle achten. Um diese Haltung zu stärken, brauche es die formelle Praxis, also Meditationsübungen. Für den Anfang bieten sich Atem- oder eben eine Gehmeditation an.

Für Hölzel ist der Hype um Achtsamkeit „eine Antwort auf die vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit“. „Diese Flut an Informationen, die wir tagtäglich verarbeiten müssen, und das enorme Tempo, das mit der Digitalisierung einhergeht - all das führt zu einer immens hohen Stressbelastung in unserer Gesellschaft. Die Menschen spüren einfach, sie brauchen etwas zum Gegensteuern“, sagt die Psychologin. Achtsamkeit biete

sich als eine Methode an. Das hat Jon Kabat-Zinn schon vor Jahren erkannt. Der gebürtige New Yorker gründete 1979 die renommierte „Stress Reduction Clinic“ und machte das Achtsamkeitskonzept überhaupt erst bekannt. In seiner Klinik entwickelte der Professor einen Kurs mit dem Namen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Für die Ausbildung von MBSR-Trainerinnen und Trainern gründete Kabat-Zinn das „Center for Mindfulness“ an der University of Massachusetts Medical School, jenes Zentrum, an dem auch Hölzel ihre Ausbildung absolvierte.

Verschiedene Apps und Kurse erleichtern den Zugang zur Achtsamkeit

Dennis Meßmer ist einer von vielen, der Achtsamkeit praktiziert. Der 28-Jährige sitzt im Café und nippt an einer Saftschorle. Vor etwa fünf Jahren suchte er etwas zur Stressreduktion. „Ich war damals sehr gestresst und überfordert mit dem Studium und habe etwas gesucht, was mir Entspannung bringt und mir hilft, besser mit Stress und Sorgen umgehen zu können“, sagt Meßmer, der in einem Start-up für E-Commerce arbeitet. „Unser Leben ist mittlerweile sehr reizüberflutend. Für mich ist Achtsamkeit eine äußerst wirksame Möglichkeit, dem entgegenzuwirken.“ Als Meßmer nach Entspannungstechniken im Internet suchte, stieß er schnell auf Videos mit geführten Meditationen. „Am Anfang bin ich immer nur eingeschlafen“, sagt Meßmer. Aber nach einem Jahr spürte er die gewünschten Effekte.

„Ich empfinde weniger Stress und Anspannung, mein Wohlbefinden ist allgemein gestiegen und ich kann meine Bedürfnisse viel besser wahrnehmen.“ Für ihn ist die Achtsamkeitspraxis zum festen Bestandteil seines Lebens geworden. Sein Tag beginnt in der Regel mit einer zehnmütigen Meditation und en-

det mit einer zehn- bis 20-minütigen Übung vor dem Schlafengehen. Er hat sich zum Meditationstrainer ausbilden lassen und bietet Kurse an.

Doch sind all diese Vorteile empirisch belegbar? Psychologin Hölzel sagt: „Die vielen wissenschaftlichen Studien und positiven Befunde haben dazu beigetragen, dass Achtsamkeit aus der esoterischen Ecke herausgeholt wurde.“ Für ihre Promotion untersuchte Hölzel Hirnscans von Menschen, die sich regelmäßig in Achtsamkeit üben. „Wir sehen vor allem Veränderungen in Gehirnregionen, die wichtig sind für die Aufmerksamkeitssteuerung, aber auch in Regionen für die Gefühlsregulation“, sagt die Wissenschaftlerin.

Stefan Schmidt kann die Effekte bestätigen. Er forscht am Universitätsklinikum Freiburg zur Wirkung von Achtsamkeit. Auch er sagt: „Wir lassen uns heutzutage leicht ablenken. Durch die Achtsamkeitspraxis können wir unsere Aufmerksamkeit bewusster steuern. Das zeigt sich beispielsweise daran, dass man länger fokussiert bei einer Sache verweilen kann, ohne innerlich unruhig zu werden oder abzuschweifen.“

Für Schmidt sind aber auch die Effekte auf den Umgang mit negativen Gefühlen wie Stress, Angst oder Schmerzen zentral. Achtsamkeit hilft aber nicht nur im Alltag, sondern wird auch immer mehr im klinischen Bereich angewandt. Die Praktik kann beim Umgang mit Angststörungen, chronischen Erkrankungen und Schmerzen helfen, betont Schmidt. Doch er warnt auch, dass Meditation keine Medikation ersetzen sollte. Auch in Schulen und Unternehmen spielt Achtsamkeit inzwischen eine Rolle. Psychologin Britta Hölzel hat schon in Firmen wie Microsoft Achtsamkeitskurse angeboten. Ein häufiger Vorwurf: Den Chefetagen gehe es nur darum, ihre Mitarbeitenden

noch leistungsfähiger zu machen.

Der Einsatz von Achtsamkeit in Unternehmen zeigt auch, wie die ursprünglich buddhistische Lehre immer mehr von der westlich-kapitalistischen Welt angeeignet wurde. „Ich nehme eine deutliche, heftige Kommerzialisierung wahr“, sagt Hölzel. „Ich würde sogar behaupten, dass der Hype der Achtsamkeit eher schadet.“ Ihrer Auffassung nach verwässert der Begriff immer mehr. Man dürfe „keine absoluten Wunder“ erwarten.

Eine häufige Kritik am Hype ist auch, dass Achtsamkeit nur ein weiterer Trend zur Selbstoptimierung darstellt. Hölzel kann den Vorwurf verstehen. Für sie ist es wesentlich, mit welcher Absicht geübt wird. Die Achtsamkeitspraxis kann auch als Ausstieg aus dem Zwang der Selbstoptimierung verstanden werden.

Auch Wissenschaftler Stefan Schmidt hat in den vergangenen 25 Jahren viele Veränderungen beobachtet. „Am

Anfang war das noch ein schmutziges Thema, weil es hieß: Das machen doch nur Freaks und Esoteriker“, sagt er. Ab den 2000er-Jahren sei die Achtsamkeit dann als Gegenbewegung zur kapitalistischen Leistungslogik und Selbstoptimierung populär geworden. „Doch heutzutage hat sich das Verhältnis wieder gedreht: Viele tappen in die Falle der Leistungslogik, indem sie Achtsamkeit als schnelle, hocheffektive Maßnahme betrachten“, kritisiert Schmidt. „Die Praktik wird immer mehr als ein Mittel zum Erreichen eines persönlichen Ziels missbraucht.“ Die ursprüngliche Bedeutung gehen verloren.

Achtsamkeit ist wie ein Muskel, der trainiert werden möchte. Kleiner Trainingstipp von der Psychologin: Die Übungen müssen realistisch in den Alltag integrierbar sein. „Es zeigen sich auch schon gute Effekte, wenn man jeden Tag zehn bis 15 Minuten übt“. Dann mal los. Gehen. Ein Schritt nach dem anderen.



Britta Hölzel ist Diplom-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin in München. FOTO: ADALBERT NETZER



Stefan Schmidt forscht am Universitätsklinikum Freiburg zur Wirkung von Achtsamkeit. FOTO: SCHMIDT