

Achtsamkeit ist nicht genug

Haja (Johann Jakob) Molter

Achtsamkeit wird als Training und in Therapie in vielen Spielarten angeboten. Achtsamkeit ist im Mainstream der anerkannten Behandlungskonzepte angekommen.¹ Die angesehene Zeitschrift *Kontext* (Bd. 47, 4/2016) widmete Aufmerksamkeit und Spiritualität ein ganzes Heft. Das Magazin *Time* titelte im Februar 2014: „The mindful revolution – The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture“. Selbst in einem Kriminalroman wird das Thema aufgegriffen: 2009 erschien der Roman von Karsten Dusse „Achtsam morden. Ein entschleunigter Kriminalroman“.²

Auch beim Coaching und der Organisationsberatung hat Achtsamkeit ihren Platz gefunden. Viele Studien belegen, dass z. B. Schmerz und Angst und andere psychosomatische Beschwerden durch intensives Achtsamkeitstraining nachhaltig reduziert werden (s. Altnier, 2016). Achtsamkeitstrainings in Unternehmen steigern – so Untersuchungen – die Arbeitszufriedenheit und reduzieren deutlich Stress am Arbeitsplatz (Heidenreich et al., 2007).³

Bei Therapeuten und Beratern, die sich intensivem Achtsamkeitstraining unterziehen, zeigen Untersuchungen, die sich auf den Einfluss der Wirksamkeit von Therapie und Beratung beziehen, bisher keine eindeutigen Ergebnisse. Lakonisch könnte man sagen, dass es keine stichhaltigen Beweise gibt, dass Praktiker, die Achtsamkeitstraining ausüben, einen höheren Grad an Bewusstheit und Achtsamkeit haben und deshalb wirksamer in Therapie und Beratung sind als Kolleginnen und Kollegen, die kein formales Achtsamkeitstraining machen. (Escurieux, Labbé, 2011)

Das ist kein Plädoyer gegen Achtsamkeitstraining. Seit meiner Jugend meditiere ich, zugegeben auf meine Art und Weise. Achtsamkeit gehört zu den zentralen Kompetenzen von Therapeuten und Beratern (Husmann, Nass, 2015). Der kritische Seitenblick gilt der manchmal naiven Überzeugung, durch Achtsamkeitstraining die „Not des Lebens“ (Freud, 1913)

- 1) Die bekanntesten sind MBSR (mindfulness-based stress reduction) (Hayes et al., 2006; Kabat-Zinn, 2003, 2005) und ACT (Commitment Acceptance Therapy) (Hayes et al., 2011).
- 2) Breaking Bad meets Atemübungen. Strafverteidiger Björn Demel wird von seiner Frau zu einem Achtsamkeits-Coaching gezwungen, um Arbeit und Familie endlich wieder in Balance zu bringen. (aus dem Klappentext)
- 3) Vgl. die methodenkritische Haltung von Jürgen Kriz zur Wirksamkeitsforschung: „Die Aussagen sind nichts weiter als pseudo-quantitative Datenbelletristik ... Schon vor 40 Jahren habe ich in einem Methodenbuch glossiert, dass manche Wissenschaftler an der Tür zum Rechenraum zusammen mit dem Mantel scheinbar auch ihren inhaltlichen Sachverstand abgeben.“ (2014, S. 346)

aus der Welt zu schaffen. Individuelles Wohlergehen verändert nicht die Kontextbedingungen, die zu Stress und Krankheit führen. Bewusstes Atmen verändert noch nicht den Kontext. Nur wenn Achtsamkeit mehr bedeutet als im Stillsitzen zu Ruhe zu kommen, kann sich ein aktiv-reflexives Moment entfalten, sodass auch krankmachende Kontextbedingungen mit in Blick genommen werden.

Hinzu kommt oft die unkritische Berufung auf den Buddhismus, um Achtsamkeitsübungen mit Bedeutsamkeit aufzuladen. So wird beispielsweise gerne auf den Dalai Lama als lebendiges Beispiel für Aufmerksamkeitslehre verwiesen, ohne seine kritische Haltung gegenüber Religionen, auch dem Buddhismus gegenüber, zu berücksichtigen. „Im Namen von Religionen wurden und werden Kriege geführt, sogar ‚Heilige Kriege‘. Seit Jahrtausenden wird Gewalt im Namen von Religionen eingesetzt und gerechtfertigt. Religionen waren und sind oft intolerant. Um politische oder wirtschaftliche Interessen durchzusetzen, wird Religion oft missbraucht – auch von religiösen Führern.“ (Alt, Dalai-Lama, 2015, S. 19).

Jon Kabat-Zinn, der zu den Begründern einer modernen Achtsamkeitsmeditation zählt, entfernte einen der zentralen Begriffe des Buddhismus, nämlich Dukkha, Leiden, aus seinem Ansatz und verkürzte ihn auf „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (Klein, 2018). In meinen Augen eine Verstümmelung der Lehre Buddhas.

Für mich bleibt die spannende Frage, ob es Therapeuten und Beratern, die sich systemischem Denken und Handeln verpflichtet fühlen, gelingt, Achtsamkeitstraining so zu nutzen, dass sie nicht nur das Individuum in den Blick nehmen, sondern Kontextsensibilität anwenden und einfordern und sich auch politisch einmischen.

Literatur

- Alt, F., Dalai Lama (2015). Der Appell des Dalai Lama an die Welt: Ethik ist wichtiger als Religion. Kindle Edition.
- Altner, N. (2016). Frühe Anregung zur Selbstregulation. Achtsamkeitsbasierte Therapien und Prävention bei Kindern und Jugendlichen. Zaenmagazin Dezember 2016.
- Dusse, K. (2009). Achtsam morden. Ein entschleunigter Kriminalroman. München: Heyne, 8. Auflage.
- Escuriex, B. F., Labbé, E. E. (2011). Health care providers' mindfulness and treatment outcomes: A critical review of the research literature. *Mindfulness*, 2(4).
- Freud, S. (1913) Kleine Schriften I - Kapitel 17: Zur Einleitung der Behandlung. Weitere Ratschläge zur Technik der Psychoanalyse I. Gesammelte Werke (1942). Fischer: Frankfurt.
- Hayes, S.C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

- Heidenreich, T., Junghanns-Royack, K., Michalak, J. (2007). Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze: Stand der empirischen Forschung. In: Andersen-Reuster, U. (Hrsg.) Achtsamkeit in der Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Stuttgart: Schattauer, S. 202-216.
- Husmann, B., Nass, O. (2015). Spannungsregulation und Achtsamkeitsförderung sind zentrale psychotherapeutische Kompetenzen. In: *Psychotherapeutenjournal* 1/2015, S. 4-12.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Ergebnisse zu Wirkeffekten und Wirkungszusammenhängen. Ein aktueller Überblick. <http://www.achtsamkeit.com/forschung.htm>, abgerufen am 13.09.2019
- Klein, M. (2018). Hör mir auf mit der Achtsamkeit. Zeit online. 1. März 2018, 14:30 Uhr.

Haja (Johann Jakob) Molter (Düsseldorf)