

Kritische Einwände zur Achtsamkeit

Claude Mannewitz

In der Öffentlichkeit gibt es viele kritische Einwände gegen die Praxis der Achtsamkeit. In der großen Begeisterung für die „Achtsamkeits-Bewegung“ gehen diese Bedenken oft unter. Sie verdienen jedoch sorgfältige Beachtung, denn mit ihnen lassen sich manche Missverständnisse und falsche Erwartungen herauschälen.

1) „Meditation ist nur für Esoteriker.“

Nein! Achtsamkeits-Meditation hat nichts zu tun mit magischen Ritualen, Trance-Zuständen oder Guru-Verehrung. Im Gegenteil: Die klare Aufmerksamkeit für alles, was jetzt geschieht, ist zutiefst handfest und realitätsnah. Hierfür schult Meditation die Wachheit des Geistes bei gleichzeitiger Entspannung. Hoffnungen auf parapsychologische Fähigkeiten wie Hellsehen oder Psychokinese sind unangebracht. Der Nutzen von Meditation ist in vielen Untersuchungen gezeigt worden und ihre Auswirkungen werden weiterhin intensiv von der wissenschaftlichen Forschung begleitet.

2) „Meditation ist nur für Leute, die mit Stress nicht klarkommen.“

Nein! Es gibt viele Motive für die Praxis, eines davon ist das Leiden an chronischem Stress. Weitere Motive finden sich in dem Umgang mit Krankheiten, seelischem Kummer oder Angst um die Zukunft. Für manche Menschen ist es mehr eine Vorsorge, eine Stärkung der seelischen Kräfte, um den Unwägbarkeiten des Lebens besser begegnen zu können.

Für andere Praktizierende ist der Antrieb positiv motiviert, etwa durch die Neugierde, den eigenen Geist zu erforschen, das Leben tiefgründiger zu verstehen, in echten Kontakt mit dem eigenen Leben zu kommen. Oder einfach nur das Verlangen, das Glück eines stillen und klaren Geistes genießen zu können.

3) „Achtsamkeit ist nicht von vornherein moralisch gut. Sie kann für negative Absichten benutzt werden.“

Stimmt! Achtsamkeit im engen Sinn enthält keine ethische Implikation. Sie kann dem Scharfschützen zur Konzentration bei seinem Mord verhelfen und dem Ausbeuter beim Distanzieren von seinen Skrupeln. Den Werbetexter kann sie bei der Manipulation seiner Adressaten unterstützen, indem sie ihm zur Einfühlung in deren

Gefühle verhilft. In diesem Sinne ist die Achtsamkeit wie ein Messer: Man kann es zum Nutzen oder zum Schaden verwenden, ohne dass das Messer per se nützlich oder schädlich wäre.

In einer weniger engen Auffassung von Achtsamkeit beziehen wir das grundlegende Wohlwollen gegenüber Menschen und Tieren mit ein. Dadurch erhält die Achtsamkeit einen Kompass für eine ethische Ausrichtung. Und im religiösen Kontext stellt die Achtsamkeitspraxis nur einen Teil des Weges dar: Im Buddhismus, dem die Achtsamkeitsschule entnommen ist, gehört zur Übung auch die Entwicklung einer ethischen Lebensführung als wesentlicher Partner der Achtsamkeit.

4) „Mit der Achtsamkeitspraxis schottet man sich von der Umwelt ab und betreibt Nabelschau. Sie fördert Egoismus und Selbstbezug.“

Verständlich, es sieht so aus. Jedenfalls in der formellen Meditation. Aber die Meditation hat das Ziel, sich in der Zurückgezogenheit ganz dem Erforschen des Geistes zu widmen, um danach die Erkenntnisse und Fähigkeiten im Leben anwenden zu können. So wie ein Besuch im Fitnessstudio auch seinen Nutzen für das Leben außerhalb des Studios hat.

Wobei der Begriff „Nabelschau“ sicherlich unzutreffend ist, da die Übung nicht um das „Ich“ kreist, sondern im Gegenteil die Identifizierung mit dem „Ich“ löst. Die informelle Übung der Achtsamkeit (also außerhalb der formellen Meditation) findet im Alltag statt und stellt damit sowieso keine Abschottung von der Welt dar.

5) „Das Nicht-Bewerten in der Achtsamkeitspraxis macht lebensuntauglich.“

Nein! Es gibt Bewertungen, die unseren Blick einschränken, uns quälen und unserem Handeln abträglich sind. Oft sind sie beharrliche Gewohnheiten des Geistes. Achtsamkeit hilft, diese Bewertungen zu erkennen, um sie dann fallen lassen zu können.

Andere Bewertungen oder Urteile sind nötig, um uns im Leben zurechtzufinden und ein sinnvolles Leben zu führen. Achtsamkeit hilft der Urteilsfähigkeit dabei, den Unterschied zwischen beiden Fällen zu erkennen.

6) „Achtsamkeit fördert eine passive Haltung – man lässt alles teilnahmslos geschehen und grinst dabei zufrieden in sich hinein.“

Richtig ist: Die Fähigkeit zu Akzeptanz wird geschult. Dies führt unter anderem zu Zufriedenheit und Glück. Falsch ist, dass alles akzeptiert werden soll.

Man entwickelt also die Fähigkeit, akzeptieren zu können. Was ich jedoch akzeptieren sollte, ist eine Frage der Urteilskraft, die auf der Basis der Ethik und der Vernunft entschieden werden muss. Wobei es auch Unterschiede dabei gibt, wie etwas akzeptiert wird. Es gibt selbstgefällige und passive Akzeptanz, es gibt aber auch eine Akzeptanz, die zur Kenntnis nimmt, dass etwas so ist, wie es ist, und darauf aufbauend den Raum für bewusstes Handeln bereitstellt.

7) „Achtsamkeitspraxis führt zum Distanzieren von Gefühlen und Situationen. Man hält sich aus dem Leben heraus und wird gleichgültig.“

Nein! Achtsamkeit führt zu einer Intensivierung der Erfahrung, da der Fokus auf das Erleben in diesem Moment gerichtet wird. Gleichzeitig wird ein Loslassen der Identifizierung angestrebt, ein Loslassen des Anhaftens oder Ablehnens, was dann leicht mit „Distanzieren“ verwechselt wird. Eine Paradoxie, aber kein Widerspruch.

Auch die häufig benutzte Formulierung, dass die Empfindungen und Gefühle in der Achtsamkeitspraxis „beobachtet“ werden, trägt zu diesem Missverständnis bei. Oft ist es angebrachter, von „erleben“ oder „erfahren“ oder von „Bewusstheit“ zu sprechen.

8) „Mit Meditation kann man unangenehme Erfahrungen machen.“

Stimmt! Beim Meditieren kann man auch unangenehme Erfahrungen erleben. Es ist kein Wellness-Programm. Mit Achtsamkeit schauen wir der Realität ins Auge, und die ist nicht immer angenehm.

9) „Achtsamkeit richtet den Fokus auch auf schmerzhaft Erfahrungen und verstärkt damit das Leiden.“

Richtig ist, dass Achtsamkeit sowohl angenehme als auch unangenehme Erfahrungen einbezieht. Dies kann in manchen Fällen zu Überforderung führen. Dann ist es sinnvoll, sich durch äußere Maßnahmen oder Ablenkungen vom Schmerz abzuwenden.

In anderen Situationen führt das genaue Erforschen der unangenehmen Erfahrung dazu, dass das Wesen des Leidens tiefer erkannt werden kann, z.B. der Widerstand oder die Identifikation mit dem Schmerz. Somit wird die Möglichkeit geschaffen, sich von der Ursache des Leidens befreien zu können.

10) „Achtsamkeit führt zu Übersensibilität.“

Richtig ist, dass die Übung der Achtsamkeit die Sinnesempfindungen schärft. Dies kann zu Überforderung führen. Dann sollte der Fokus verändert werden. Sogar ein inneres Abschotten oder bewusstes Ablenken kann dann das geeignete Mittel sein.

Auch dies gehört zur Achtsamkeit: Eine Überforderung zu erkennen und Selbstfürsorge zu betreiben.

Wenn bereits eine Neigung zu Hypersensibilität vorliegt, kann Achtsamkeits-Meditation diese verstärken und kontraindiziert sein.

11) „Man kann Meditation übertreiben. Wie bei einem Medikament ist die Dosis entscheidend, sonst drohen Angstzustände, Schlafstörungen und Ähnliches.“

In der Meditation üben wir die Präsenz im gegenwärtigen Moment, unser grundlegendes, entspanntes Wachsein. Grundsätzlich gibt es hier keinen Anlass für Beschränkungen. Aber je nach Person und Situation kann es sinnvoll sein, die Übungszeit zu begrenzen, wenn Unruhe oder unangenehme Gefühle einen zu überwältigen drohen.

Auch gibt es Kontraindikationen für die formelle Meditation. Da man sich in ihr der äußeren Stille und den inneren Impulsen ausliefert, ist für Menschen mit psychotischen, depressiven oder traumatischen Erfahrungen Vorsicht angeraten. Nur nach psychologischer Beratung und unter fachkundiger Anleitung sollte dann Meditation betrieben werden. Und dies dann tatsächlich in begrenzten Dosen.

12) „Achtsamkeit präpariert die Arbeitnehmer für den Turbokapitalismus. Sie ist ein Werkzeug für Selbstausbeutung und Selbstoptimierung.“

Achtsamkeit nützt zunächst den sie ausübenden Menschen, hier also den Arbeitenden. Wenn sie gesünder, zufriedener und klarer im Geist bei der Arbeit sind, dann nützt dies auch dem Arbeitgeber. Das nennt man Win-win-Situation.

Wie sich allerdings die Entwicklung der Achtsamkeit auf die Entscheidungen der Arbeitenden auswirkt, kann ganz verschieden sein: Manche optimieren ihre Arbeit im Betrieb, andere erkennen Ausbeutung und verändern ihre Verhältnisse, wiederum andere sehen, dass ihre eigentliche Bestimmung der Ausstieg ist, und wandern als Ökobauern nach Neuseeland aus.

Achtsamkeit selbst ist also nicht politisch oder ethisch, sondern ein Mittel, das politisch oder ethisch eingesetzt werden kann.

13) „Mit Achtsamkeit und Meditation wird neuer Leistungsdruck erzeugt.“

Es kann passieren, dass man mit unangemessenen Leistungserwartungen an eine Meditationsübung herangeht. Dann empfiehlt sich eine Rückbesinnung auf das Wesen und das Ziel der Übung: Loslassen! Loslassen von allen Vorstellungen und

Erwartungen und einfach nur „da“ sein – mit allem, was im eigenen Geist gerade passiert. Insofern ist Meditation eine Schulung im Überwinden des Leistungsdrucks.

14) „Achtsamkeit schränkt die Spontaneität ein.“

Nein! Achtsamkeit handelt nicht, sondern erkennt lediglich die aufkeimenden Impulse. Und bietet so die Basis für die Entscheidung darüber, ob ein Impuls ausgelebt wird oder nicht.

Natürlich kann Achtsamkeit dazu benutzt werden, um Handlungen zu kontrollieren. Sie kann aber auch dazu benutzt werden, die im tiefsten Unbewussten schlummernden Impulse überhaupt zu erkennen, um sie zum Beispiel im künstlerischen Prozess wirksam werden zu lassen. Sie ist dann der Wegbereiter für die Intuition.

Ohne Achtsamkeit ist Spontaneität ein unbewusstes, reflexartiges Agieren, mit Achtsamkeit erfolgt sie bewusst und intuitiv.