

Wenn Mindfulness anstrengend wird – und schadet

NZZ Bellevue · 22. März 2023

Linda Leitner · mit Ben Kneubühler

Achtsamkeit avanciert zu einem Perfektionierungs-Tool. Ein Plädoyer für weniger toxische Achtsamkeit.

Wir sollen effektiv, kreativ und obsessiv geistesgegenwärtig durchs Leben schweben. Nur bewusst ausmeditierte Gefühle sind echte Gefühle. Reflektieren wir uns selbst in den Wahnsinn? Ein Plädoyer für weniger toxische Achtsamkeit.

Um was geht es wirklich?

Breath-Work, Meditationsrituale, Selbstreflexion – egal ob uns Stress, Liebeskummer oder eine Krise das Leben schwermacht: Der Tipp, die Hürden des Lebens mit Achtsamkeit und einem Becher Matcha zu nehmen, soll angeblich zielführend sein.

«Achtsamkeit wird mittlerweile überall empfohlen, sei es an Seminaren für Führungskräfte oder zur persönlichen Optimierung. Es klingt paradox: Wie sollen wir uns selbst optimieren und gleichzeitig den Moment bewusst erkennen?», stellt der Zürcher Psychologe Ben Kneubühler fest.

Übermotivierte Achtsamkeit

«Übermotivierte Achtsamkeit kann ein Hindernis darstellen. Es geht darum, den Augenblick akzeptierend und nicht wertend wahrzunehmen. Da ist Verbissenheit selbstredend fehl am Platz», so Ben Kneubühler.

Kneubühler sieht die Gefahr im Mainstream: «Ursprünglich wurde Achtsamkeitsmeditation eingebettet in die buddhistische Lehre praktiziert. Ohne diesen Kontext besteht die Gefahr, selbstzentriert und egoistisch zu handeln.»

Wann Achtsamkeit schaden kann

«Studien haben gezeigt, dass bei traumatisierten und/oder depressiven Menschen psychische Symptome verschlimmert werden können», warnt Kneubühler. Meditation könne – zum Beispiel aufgrund von Flashbacks oder einer noch intensiveren Wahrnehmung der inneren Vorgänge – der mentalen Gesundheit schaden.

«Das Erleben des Augenblicks wird verstärkt, wenn wir die Aufmerksamkeit darauf lenken. Das gilt für Angenehmes wie für Unangenehmes. Wer eine Verschlechterung der Verfassung feststellt, sollte abbrechen und sich Unterstützung holen.»

Achtsamer mit Hypes umgehen

Achtsamkeitspraktiken sind weder Heilmittel noch Magie. Rituale im Alltag können wertvoll sein – aber Probleme lassen sich nicht einfach wegatmen. Weniger spiritueller Leistungsdruck, mehr Echtheit.

Archivkopie für der-psychologe.ch. Original weiterhin online: bellevue.nzz.ch Urheberrecht beim jeweiligen Verlag bzw. Autor.