

Unerwünschte Nebenwirkungen der Achtsamkeitspraxis

Michael Huppertz

Wenn jemand Achtsamkeit so praktiziert, wie sie in diesem Buch dargestellt wird und psychisch nicht ernsthaft erkrankt ist, braucht er sich um Nebenwirkungen nicht zu sorgen.

Angesichts einer unter Umständen auf die Lebensweise und das Lebensgefühl stark einwirkenden Praxis ist das eine gute Nachricht. Es gibt zwar aus meiner Sicht zahlreiche Nebenwirkungen, aber sie beruhen fast alle auf einem falschen Verständnis von Achtsamkeit oder ihrem Missbrauch zu anderen Zwecken als gedacht.

Wenn jemand an Symptomen einer psychischen Erkrankung leidet oder dazu neigt wie z. B. einer Psychose, einer schweren Depression, Angststörungen oder Folgen eines oder vieler schwerer Traumata, sollte er Achtsamkeit nur bei jemandem erlernen, der sich mit diesen Erkrankungen auskennt. Das bedeutet nicht, dass die Achtsamkeitsarbeit und auch achtsamkeitsbasierte Therapien nicht für ihn oder sie in Frage kommen. Ganz im Gegenteil. Aber es kann sein, dass bestimmte Übungsformen ungeeignet sind und dass man die Sache behutsamer angehen sollte.

Befürchtungen, dass durch die Achtsamkeitspraxis, wie sie heute in den eng begrenzten, alltagsnahen Übungsformen mit wöchentlichen Treffen etc. angeboten werden, psychische Erkrankungen verursacht oder diese auch nur ausgelöst werden, sind unbegründet. Entsprechende Untersuchungen und auch unsere Erfahrungen sprechen dagegen, dass auf diese Weise z. B. Psychosen ausgelöst werden können, was manchmal befürchtet wird. Diese Befürchtungen beruhen einerseits auf einem Missverständnis von Achtsamkeit als Entspannungsübung, Tranceinduktion, Weg nach innen usw. Ich habe das andernorts dargestellt. Sie beruhen aber auch auf einzelnen Berichten über und von Menschen, die an langdauernden Meditationsgruppen teilgenommen haben, in denen sie tage- bis monatelang täglich viele Stunden in einer fremden Umgebung meditiert haben. Diese Angebote gehen oft mit Schlafmangel, Schweigen und reduzierter Ernährung einher. Es kann also hilfreich sein, aber man sollte es sich gut überlegen, ob man solche sog. Retreats besucht — wie sie in den Traditionen des Zen, des Vipassana oder der sog. „Vision Quests“ üblich sind —, wenn man psychisch labil ist. Für therapeutische Angebote gilt das nicht.

Sieht man von solchen recht extremen und für das Erlernen der Achtsamkeit nicht notwendigen Experimenten ab, so gibt es Nebenwirkungen, die häufiger sind und eher versteckt auftreten, weil sie von den Leiter:innen der Kurse und von den Betroffenen nicht erkannt oder sogar begrüßt werden. Ich würde sie in drei Gruppen einteilen:

- Nebenwirkungen auf Grund von Missverständnissen der Idee
- Nebenwirkungen auf Grund des Missbrauchs der Idee
- Nebenwirkungen trotz guten Verständnisses und sinnvoller Zielsetzung

Die **Missverständnisse**:

- Perfektionismus (Gefahren: Übermäßiger Stress, Selbstentwertung, Realitätsverlust, Depressivität)
- Nicht-Bewerten wird als eine verallgemeinerbare Haltung angesehen (Gefahren: moralische Gleichgültigkeit, Gefühlsfeindlichkeit und -armut)

- Achtsamkeit wird vorwiegend als Weg nach innen gesehen (Gefahren: Abkehr von der Wirklichkeit, von Engagement, Kommunikation, Empathie, Auseinandersetzung)
- Die Idee des Nicht-Selbst (Gefahren: mangelnde Selbstfürsorge, mangelnde Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, sich durchzusetzen, mangelndes Verständnis für individuelle Freiheit und Individualismus)
- Irrationalismus und Esoterik (man glaubt im Besitz von Wahrheiten zu sein, die nicht vermittelbar sind und über die – wenn überhaupt – nur mit Gleichgesinnten bzw. Menschen diskutiert werden kann, die den gleichen Weg gehen)
- Die Idee, Achtsamkeit führe zu „veränderten Bewusstseinszuständen“, d. h. Entdifferenzierung, Trance, mystischen Erfahrungen, Drogenerfahrungen usw. (Gefahr der Flucht vor der Wirklichkeit mit all ihren Differenzen und Konflikten)
- Die Unterscheidung von positiven und negativen Gefühlen (Gefahren: Begrenzung der Selbsterfahrung, der Selbstakzeptanz sowie der Toleranz gegenüber den Gefühlen anderer Menschen, unnötige Schuld- und Schamgefühle, Missachtung produktiver „negativer“ Gefühle wie Wut, Empörung, Trauer)

Manche Nebenwirkungen treten aber nicht auf Grund von Missverständnissen auf, sondern **weil Achtsamkeit zu Zwecken verwendet wird, für die sie nicht gedacht ist und die nicht zu ihr passen**. In gewisser Weise handelt es sich hier auch um Missverständnisse, aber genauer betrachtet ist es so, dass jemand durchaus verstanden haben kann, worum es bei Achtsamkeit geht, aber andere Bedürfnisse und Ziele so stark und dominant für ihn sind, dass die Ziele der Achtsamkeit zweitrangig werden. Anders als bei den Missverständnissen oben geschieht das oft unbewusst. Diese Nebenwirkungen sind die häufigsten:

- Übermäßige Beschäftigung mit sich selbst
- ständige Selbstoptimierung mit unrealistischen Vorstellungen, z. B. der, Teilhabe an einem universellen Bewusstsein, das Eintauchen in einen Urgrund usw. Atman-Brahman-Idee, die Idee, erleuchtet zu *sein* u. a.
- die Idee, einer Elite von Menschen anzugehören, die eine höhere oder absolute Wahrheit erfahren haben
- Heroismus (nur wer Leiden erduldet, hart mit sich selbst ist, asketisch usw. kann Achtsamkeit umfassend praktizieren und verstehen)
- die Idealisierung von Lehrer:innen, die man „erlebt“ hat, von deren Aura man irgendwie profitiert oder als deren Schüler:innen man sich identifiziert, Abhängigkeit von Lehrer:innen und Gruppen
- negativer Narzissmus (übermäßige Selbstkritik, weil man keine Fortschritte macht, „Rückfälle“ erlebt usw.)
- Vermeidung: Achtsamkeit wird dazu verwendet, Handeln, Konfrontationen mit der Realität, Konflikte und Entscheidungen aufzuschieben, auch wenn es schädlich ist.
- „Sensation seeking“: Achtsamkeit wird dazu verwendet, besonders viel und intensiv erleben zu wollen, was den üblichen Stress vermehrt und zu neuen Enttäuschungen führen kann.

Es bleiben **zwei mögliche Nebenwirkungen, mit denen man auch bei gutem Verständnis und bei Vorsicht gegenüber missbräuchlicher Verwendung rechnen muss:**

- Vermehrte Sensibilität. In einer leichten Form scheint sie mir unproblematisch. Wir werden empfänglicher gegenüber Eindrücken und eigenen Resonanzen und beginnen mehr oder weniger bewusst, zu starke Einflüsse zu vermeiden. Aber ab einem bestimmten Ausmaß halte ich diese gesteigerte Empfindlichkeit tatsächlich für eine unerwünschte Nebenwirkung, weil sie im Alltag und insbesondere in sozialen Beziehungen hinderlich sein kann.
- Es gibt so etwas wie einen Achtsamkeitssog. Ich betone ja immer wieder, dass es sich bei Achtsamkeit nicht nur um eine andere Wahrnehmungs- und Denkweise handelt, sondern auch um ein verändertes Lebensgefühl. In der Regel sind die mit Achtsamkeit verbundenen Gefühle ausgesprochen angenehm. Wer mag sich nicht einfach so, ohne besondere Bedingungen, nur weil nichts Schlimmes geschieht, weil man keine Schmerzen hat, keine bedrückenden Nachrichten, nicht im Regen steht oder nicht in unangenehmer Gesellschaft ist, ruhig, entspannt, lebendig, sinnlich und der Sorgen um gestern oder morgen enthoben fühlen? Und dieses Wohlfühlen ist nur die schwache Variante, Achtsamkeit kann regelrecht beglücken, wenn intensive Gefühle von Dankbarkeit, Verbundenheit, Zeitlosigkeit und Daseinsfreude hinzukommen. Unter ausreichend angenehmen Lebensbedingungen ist das eine nicht so schwer herstellbare Gefühlsmischung. Nun kann man sich aber auch daran gewöhnen und es herstellen, wann immer es möglich ist. Es genügt dann nicht, dass das Lebensgefühl der Achtsamkeit im Hintergrund mitschwingt und schwierigere Lebenssituationen auf freundliche Weise einfärbt. Möglicherweise verbleibt man gerne in dieser Verfassung, die aber eben auch intensiver und purer ist, wenn sie mit Enthaltbarkeit gegenüber Anstrengungen und Problemlösungen verbunden ist. Es gibt zahlreiche Berichte, von Menschen, die nach langen Meditationszeiten nur schwer wieder in den Alltag zurückgefunden haben oder dann mit Depressivität reagiert haben. Manche Menschen, deren Weg ich verfolge, verändern mit der Achtsamkeitspraxis undramatisch und manchmal für sie sogar unmerklich, ihre Lebensweise, ihre Vorlieben, ihre Erzählungen. Sie werden anspruchsvoller, was eine achtsamkeitsaffine Lebensweise betrifft: weniger Input, weniger Tempo und weniger Handeln. Ab einem bestimmten Ausmaß sehe ich darin, auch bei mir, eine Gefahr, weniger tauglich zu werden für ein mühevolleres, engagierteres Leben mit mehr Verwicklungen in engere und weitere soziale Gemeinschaften. Noch problematischer: es ist nicht immer leicht, weiter die Prioritäten, Werte, Ziele und Gewohnheiten mit anderen Menschen ernsthaft zu teilen. Andere Menschen spüren diese Entfremdung und reagieren mit den Vorwürfen der Arroganz oder der Gleichgültigkeit.

(leicht verändert aus M. Huppertz: Die Kunst da zu sein. Häufig, selten und nie gestellte Fragen. Frankfurt: Mabuse-Verlag, 2022)