

MEDITATIONSTRAINING

## "Jemand sollte die Euphorie dämpfen"

Meditation steigert die Konzentration und hat sogar eine heilende Wirkung. Der Achtsamkeitsforscher Paul Grossman warnt im Interview dennoch vor überzogenen Erwartungen.

VON Ulrich Schnabel | 22. Oktober 2013 - 09:33 Uhr

© David-W- / photocase.com

Ein junger Mann meditiert.

**ZEIT ONLINE:** Sie erforschen selbst die Wirkungen meditativer Methoden, treten aber auch als Kritiker dieser Forschung auf. Wie passt das zusammen?

**Paul Grossman:** In der Achtsamkeitsforschung gibt es momentan großen Enthusiasmus, manchmal Übereifer, der viele Forscher anzieht. In den USA spricht man gar von einer "Achtsamkeitsrevolution". Immer mehr Forscher und Kliniker wollen auf den Zug aufspringen und planen oft vorschnell oder undurchdacht entsprechende Studien. Das erhöht das Risiko von Fehlentwicklungen. Deshalb habe ich das Gefühl, dass irgendetwas die ganze Euphorie etwas dämpfen sollte.

**ZEIT ONLINE:** Was kritisieren Sie denn?

**Grossman:** Aus meiner Sicht birgt die euphorische Übernahme des Achtsamkeitskonzepts durch die westliche Psychologie eine Gefahr. Denn im buddhistischen Kontext beinhaltet der Begriff Achtsamkeit stets einen ethischen Akt. Es geht nicht nur um Aufmerksamkeit, sondern auch um die Entfaltung von Mitgefühl und Offenheit. Diese ethische Komponente aber fällt in psychologischen Studien leicht unter den Tisch, weil ethische Einstellungen in der Psychologie sowieso kaum berücksichtigt werden und sie sich nur schwer operationalisieren und objektiv messen lassen.

**PAUL GROSSMAN**

Paul Grossman ist Forschungsdirektor der Abteilung für Psychosomatische Medizin der Universitätsklinik Basel und Direktor des Europäischen Instituts für Achtsamkeit in Freiburg i.Br.

**ZEIT ONLINE:** Achtsamkeit wird missverstanden als reines Aufmerksamkeitstraining?

**Grossman:** Ja, das passt auch besser zu den Wertmaßstäben unserer Gesellschaft und zum Verständnis westlicher Psychologie. Kürzlich hat beispielsweise eine Studie gezeigt, dass eine achtsame Intervention die Leistungen von Schülern verbessern kann. Das ist ein nettes Ergebnis, aber es reduziert Achtsamkeit auf ein Werkzeug für bessere Konzentrationsleistungen. Das wirklich Spannende wird ausgeklammert, nämlich die Verbindung von kognitiven mit ethischen Aspekten.

**ZEIT ONLINE:** Ist wenigstens klar, wie man Achtsamkeit definiert? Wann ist jemand achtsam, wann nicht?

**Grossman:** Leider gibt es da keine Einigkeit. Um Achtsamkeit zu definieren, werden in der Forschung üblicherweise Fragebögen verwandt, in denen sich die Befragten selbst einschätzen. Allerdings sind derzeit zehn bis fünfzehn verschiedene Fragebögen im Umlauf, die oft nicht miteinander übereinstimmen. Auch die Selbsteinschätzung ist problematisch. Wer etwa gerade einen Achtsamkeitskurs hinter sich hat, kennt natürlich die richtigen Antworten. Und die meisten wünschen sich ja, nun auch wirklich achtsamer zu sein als vor dem Kurs. Die Antworten spiegeln also möglicherweise nur den Wunsch wider, achtsam zu sein, und nicht unbedingt die Realität.

**ZEIT ONLINE:** Wonach wird in den Fragebögen gefragt?

**Grossman:** Einer der populärsten Fragebögen misst zum Beispiel die Wahrnehmung von Unaufmerksamkeit im Alltag. Auf einer Skala soll man selbst einschätzen, wie oft man versehentlich Dinge verschüttet oder kaputt macht; wie oft man in Gesprächen mit seinen Gedanken abschweift oder wie häufig man Namen vergisst. Je weniger oft man solche Unaufmerksamkeiten an sich selbst wahrnimmt, als umso achtsamer gilt man.

**ZEIT ONLINE:** Ist es nicht genau umgekehrt? Je achtsamer man ist, umso bewusster werden einem all diese kleinen Aussetzer im Alltag? Im Buddhismus, aus dem diese Methoden stammen, geht es ja nicht darum, fehlerlos zu werden, sondern seine eigenen Fehler klarer zu sehen. Sich selbst für völlig achtsam zu halten wäre, so gesehen, gerade der Ausweis einer grandiosen Selbsttäuschung.

**Grossman:** Genau so argumentieren manche Forscher. Sich selbst als achtsam zu beschreiben, heißt noch lange nicht, dass man es auch ist. Letztendlich beinhaltet Achtsamkeit eine bestimmte Lebenshaltung, die schwer mit Fragebögen messbar ist. Was fehlt, sind klare externe Kriterien, anhand derer wir wirklich beurteilen können, ob eine Person achtsam ist oder nicht.

**ZEIT ONLINE:** Ist Achtsamkeit vielleicht einfach kein geeigneter Forschungsgegenstand?

**Grossman:** Das sehe ich nicht so. Wir müssen es nur präziser angehen. Denn die grundlegenden ethischen Werte der Achtsamkeit und der Wissenschaft sind ja dieselben: Bei beiden geht es darum, einen klaren, offenen Geist zu behalten, Dinge vorurteilslos und unvoreingenommen zu untersuchen und nicht vorschnell zu bewerten.

**ZEIT ONLINE:** Ein hehres Ideal, das aber leider weder in der Wissenschaft noch in Meditationsgruppen immer umgesetzt wird ...

**Grossman:** (*lacht*) Ja, das stimmt. Auch im Wissenschaftsbetrieb ist das längst nicht mehr überall garantiert. Dazu spielen heute zu viele Interessen mit hinein. Zum Beispiel kostet

Forschung viel Geld, und wenn Sie ein etablierter Wissenschaftler sind, müssen Sie ihre Arbeitsgruppe und ihr Labor am Laufen halten. Deshalb müssen Sie ständig publizieren – und zwar am besten positive Resultate, die eine klare Botschaft haben. Doch natürlich hat keine Forschungsgruppe nur positive, klare Ergebnisse. Deshalb beginnen viele Forscher, ihre Daten in der einen oder anderen Richtung zu massieren, um sie im bestmöglichen Licht zu präsentieren. Das ist heute schon fast allgemein akzeptiert.

**ZEIT ONLINE:** Das gilt aber nicht nur für die Achtsamkeitsforschung, sondern für die Wissenschaft allgemein.

**Grossman:** Richtig, das betrifft alle Disziplinen. In der Erforschung von Meditation, Achtsamkeit und Mitgefühl ist aus meiner Sicht die Gefahr aber besonders groß, dass diese Probleme ignoriert und ausgeblendet werden. Man fühlt sich leicht als etwas Besseres, weil man sich ja mit ethisch relevanten Themen beschäftigt und das Gute will. Da herrscht fast ein Tabu, das kritisch zu hinterfragen.

**ZEIT ONLINE:** Besteht ein Problem auch darin, dass viele Meditationsforscher selbst meditieren und von vornherein von der positiven Wirkung ihres Forschungsgegenstands überzeugt sind?

**Grossman:** Ja, aber das ist typisch für die Wissenschaft im Allgemeinen. Die meisten Forscher haben eine positive Haltung gegenüber dem Gegenstand ihrer Forschung. Zudem gibt es immer mehr Meditationsforscher, die gar nicht selbst meditieren. Sie drängen in dieses Feld, weil es wissenschaftlich als attraktiv gilt, nicht weil sie selbst von der Wirkung überzeugt sind. Das befördert sogar eher eine neutrale Haltung gegenüber der Meditation. Nur stellt sich gelegentlich die Frage: Wissen diese Kollegen eigentlich, wovon sie reden und worauf es in der Achtsamkeitspraxis ankommt?

**ZEIT ONLINE:** Worauf kommt es denn an?

**Grossman:** Es geht ja nicht darum, stundenlang reglos auf einem Kissen zu sitzen. Achtsamkeit heißt, sich nicht ständig von Begierden und Ängsten treiben zu lassen, sondern sich der Realität mit Offenheit, Mitgefühl, Toleranz, Geduld und Akzeptanz zuzuwenden – so gut es eben geht. Das hat nichts mit Resignation oder passivem Gutheißen zu tun. Es geht eher um eine grundlegend andere Perspektive auf die Welt: Statt nur um unsere eigenütigen Interessen, Verluste und Aversionen zu kreisen, weitet man den Blick fürs große Ganze.

**ZEIT ONLINE:** Heißt das, selbstloser zu werden?

**Grossman:** Es geht darum, das Leben in der Tiefe anzunehmen; sich den unvermeidbaren Aspekten des Lebens zuzuwenden. Diese Zuwendung zu oft schwierigen, schmerzlichen Erfahrungen kann nicht gelingen, ohne dabei ein gewisses Maß an Geduld, Gleichmut, Mitgefühl und sogar Mut zu entwickeln. Vor allem diese ethischen Qualitäten sind es, die dazu beitragen, sich selbst und anderen Menschen offener und freundlicher zu

begegnen. Und das kann sehr heilsam sein. Wir haben in Basel zum Beispiel eine Studie über ein Achtsamkeitstraining mit Multiple-Sklerose-Patienten gemacht. Dabei zeigte sich, dass eine solche offene, akzeptierende Haltung einen sehr positiven Effekt auf die Krankheitsverarbeitung hat. Die Lebensqualität verbesserte sich deutlich, Depressivität und Erschöpfung wurden reduziert.

**ZEIT ONLINE:** Meditation als Therapie gegen Multiple-Sklerose?

**Grossman:** Natürlich geht die Krankheit dadurch nicht weg. Was sich aber ändern kann, ist die Einstellung zum Krankheitsprozess – und damit die ganze Lebensperspektive. Denn MS-Patienten leiden in der Regel sehr: Nach und nach fallen häufig wichtige körperliche Funktionen aus, der Prozess scheint unaufhaltsam. Unsere Erfahrung ist: Wenn man es schafft, der Sache ins Gesicht zu sehen und die Realität schließlich anzunehmen, ermöglicht das oft eine andere Beziehung zur Krankheit und zum Leben.

**ZEIT ONLINE:** Wie reagiert die Fachwelt auf solche Ergebnisse?

**Grossman:** Leider in der Regel sehr wenig, auch wenn die Resultate unserer Untersuchung in *Neurology*, einer der besten neurologischen Zeitschriften, erschienen sind. Doch die klassische Medizin ist noch immer vorwiegend biologisch-physiologisch orientiert. Den Ärzten geht es in erster Linie um die Therapie des Körpers; ausgeblendet wird oft, was es *bedeutet*, krank zu sein ...

**ZEIT ONLINE:** ... was für Patienten doch entscheidend ist!

**Grossman:** Genau. Eine schwere Krankheit ist immer ein dramatischer Einschnitt in das Leben. Die Frage, wie man damit zurecht kommt, ist für die Patienten mindestens so wichtig wie die körperliche Behandlung. Doch dieser Aspekt wird in Krankenhäusern weitgehend ignoriert. Ich habe das selbst erlebt, als meine Frau im vergangenen Jahr starb. Man ist so mit den medizinischen Aspekten beschäftigt, der Chemotherapie, den Nebenwirkungen, dass die tatsächlich gelebte Erfahrung der Patienten gar keinen Raum hat. Ich glaube, da kann Achtsamkeit helfen, besser in Kontakt mit der Fülle seiner Erlebnisse zu kommen. Dass kann schwierig sein, aber auch bereichernd.

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2013-10/interview-grossmann-achtsamkeitstraining>