

**Autor:** SEBASTIAN HERRMANN  
**Seite:** 14  
**Ressort:** Wissen  
**Ausgabe:** Hauptausgabe

**Gattung:** Tageszeitung  
**Auflage:** 156.398 (gedruckt) 151.868 (verkauft)  
 155.801 (verbreitet)  
**Reichweite:** 0,550 (in Mio.)

## Mir doch egal

Achtsamkeit ist groß in Mode und gilt als sanfte Möglichkeit, den Widrigkeiten des Alltags zu trotzen. Doch die Meditationstechnik kann auch moralische Hemmschwellen senken und das Gewissen kaltstellen

**VON SEBASTIAN HERRMANN**

Angenommen, ein Scharfschütze nimmt einen ins Visier, und es erscheint ein übernatürliches Wesen, das eine allerletzte Entscheidung gewährt. „So sage denn“, spricht also diese Fee oder dieser Geist, „soll hinter dem Zielfernrohr ein Schütze stehen, der regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktiziert, oder ist das egal?“ Abgesehen von dem grundsätzlich absurden Szenario ist die Frage weniger bekloppt, als sie im ersten Moment klingt. Zum einen haben Armeen tatsächlich Achtsamkeitsübungen entdeckt und in die Ausbildung ihrer Truppen integriert. Zum anderen ist bekannt, dass diese Übungen helfen, Emotionen zu regulieren. Auf den Scharfschützen angewandt bedeutet dies: Der Soldat sieht durch das Zielfernrohr den Menschen, den er gleich töten wird. Sein Opfer ist konkret, ein Individuum. Achtsamkeitsübungen könnten dem Schützen helfen, sein Gewissen zu dämpfen, Ruhe zu bewahren, Zweifel vorüberziehen zu lassen und gelassen abzudrücken. Hinter der Frage steckt also die Entscheidung: Soll der Scharfschütze mit hoher Wahrscheinlichkeit sauber treffen, sodass der Tod rasch eintritt? Oder sollte man lieber auf einen von Gewissensbissen verwackelten Schuss spekulieren?

Das beschriebene Szenario provoziert Irritation, denn Achtsamkeit gilt irgendwie als grundsätzlich gute und über alle Zweifel erhabene Sache. In diesen meditationsartigen Übungen geht es darum, Gedanken oder Gefühle kommen und gehen zu lassen, diese nicht mit Wertungen zu kontaminieren und darüber Ruhe sowie zu sich selbst zu finden. So etwas braucht doch keinen Beipackzettel!

Bislang wurden Schattenseiten der Achtsamkeit nur selten erwähnt. Das ändert sich gerade, wenn auch zögerlich: Zahlreiche Psychologen haben zuletzt Studien publiziert, die sich mit potenzi-

ellen unerwünschten Konsequenzen der Achtsamkeit beschäftigen und einen nicht gar so bedingungslos euphorischen Blick auf die Materie einnehmen.

„Das ist ein wenig gegen den allgemeinen Trend“, sagt der Psychologe Simon Schindler von der Universität Kassel.

Der Trend? Achtsamkeit ist schwer angesagt. Seit einigen Jahren überschwemmen Coaches, Therapeuten, Autoren und andere Multiplikatoren den Markt mit Achtsamkeitsprodukten. Google und weitere Firmengiganten haben bereits entsprechende Programme für Angestellte angeboten. Manche Schulen versuchen, Kinder mit den Übungen zu unterstützen. Und das stets große Heer der Suchenden, der Unzufriedenen, Gestressten und Sehnsüchtigen hofft, dass ihnen Achtsamkeit hilft, die Fesseln des Alltags zu lockern und im Leben voranzukommen. Auch die Forschung ist auf das Thema aufgesprungen: Seit 2005 haben sich die Studien dazu vervielfacht. Alleine 2015 erschienen mehr als 1000 Arbeiten dazu in Fachjournalen.

„Manchmal wird Achtsamkeit dargestellt, als handle es sich dabei um ein Allheilmittel für mehr oder weniger sämtliche menschlichen Unzulänglichkeiten und Gebrechen“, schreiben Psychologen um Nicholas Van Dam von der University of Melbourne in einer kürzlich erschienenen Überblicksarbeit im Fachblatt *Perspectives on Psychological Science*. Darin betonen die Forscher, dass sich unter dem Oberbegriff „Achtsamkeit“ sehr viele Konzepte tummeln und bei Weitem nicht alle das Gleiche damit meinen.

Achtsamkeit, ein Stein der Weisen für die Seele, mit dem sich alle Probleme in Luft auflösen? Natürlich nicht. So wie die Wunderdiät oder die bombensichere Anlagestrategie ewig unerfüllte Versprechen bleiben, kann auch Achtsamkeit nicht alle Wünsche erfüllen. Und

wenn etwas eine Wirkung hat, dann muss es stets auch eine Nebenwirkung geben: Nichts ist nur gut oder nur schlecht – egal, wie ausdauernd etwas als sanft gepriesen wird.

„Ist dein Geist leer, ist er immer für alles bereit und stets für alles offen“, so der japanische Zen-Meister Shunryū Suzuki. Klingt toll und ein bisschen nach Glückskeks, aber es gibt viele Dinge und Taten, für die der Geist besser nicht offen sein sollte. Psychologen um Simon Schindler stellen dieses Zitat nun ihrer Studie im *European Journal of Social Psychology* voran. Die Wissenschaftler ließen ihre Probanden in Experimenten zunächst Achtsamkeitsübungen absolvieren. Anschließend konfrontierten sie die Teilnehmer mit Szenarien. Darin ging es in Varianten stets darum, dass sie im weiteren Sinne Mist gebaut, damit anderen geschadet hatten und es nun Gelegenheit gebe, die Verfehlung wieder gutzumachen – und sei es nur, indem sie ein schlechtes Gewissen zuließen.

Es könnte sein, dass die Übungen erstens das schlechte Gewissen nach einem Vergehen reduzieren und zweitens die Absicht mindern, Wiedergutmachung zu leisten. In zwei der fünf Versuche fanden die Psychologen um Schindler Hinweise dafür. Allerdings, darauf weisen die Forscher explizit hin: In den übrigen drei Experimenten offenbarte sich kein signifikanter Effekt. Dass diese drei Null-Befunde dennoch veröffentlicht wurden, dies nur am Rande, spricht dafür, dass sich in der Psychologie etwas tut und die Bemühungen ernst genommen werden, wissenschaftlich sauber zu arbeiten. Früher wären Null-Befunde in der Schublade verschwunden. Werteten die Psychologen die Daten aller Versuche zusammen aus, zeigten sich jedoch ebenfalls Hinweise darauf, dass Achtsamkeit Gewissensbisse mildern könnte.

Der Fall ist damit keineswegs abgeschlossen, die Studie liefert allenfalls einen Anstoß, um diesen Weg weiter und tiefer zu beforschen. „Aber es wäre ja schon gut, den Gedanken einfach mal zuzulassen, dass Achtsamkeit nicht nur positive Effekte hat“, sagt Schindler. „Und wenn wir uns täuschen – umso besser!“ Andererseits: Wenn Anfänger schon nach ein paar Übungen ihr Gewissen runterdimmen, wie könnte das dann erst bei regelmäßig praktizierenden Achtsamkeitsprofis aussehen?

Zudem existieren zahlreiche Studien, die den Ergebnissen der Psychologen um Schindler Plausibilität verleihen. Bekannt ist, dass Achtsamkeit hilft, den Emotionshaushalt zu regulieren: Schlechte Gefühle belasten dann weniger und stauen sich nicht so leicht zu einer großen Bürde an. Und die Psychologen Malte Friese und Wilhelm Hofmann berichteten kürzlich in einer Studie ebenfalls, dass Achtsamkeitsübungen ein schlechtes Gewissen mindern könnten und wohl der Selbstregulation förderlich seien.

Der Psychologe Schindler fasst all das polemisch überspitzt zusammen: „Achtsamkeit passt super zum Turbokapitalismus.“ Dem Selbstoptimierer hilft die Technik womöglich, das Selbst und die Karriere voranzubringen. Einer Unternehmensberaterin könnte es mit Achtsamkeit leichter fallen, Entlassungen zu vertreten. Angestellten von Google könnten die Übungen das Gewissen erleichtern: Ist der Geist leer, ließe es sich eher akzeptieren, die Privatsphäre

von Milliarden Menschen abzuschaffen – aber das ist pure Spekulation.

Im US Marine Corps hilft die Technik, den besseren Soldaten zu formen. 2014 berichteten Psychiater um Douglas Johnson im Fachblatt *American Journal of Psychiatry* von einer entsprechenden Studie. Achtsamkeit ermöglichte den Soldaten, Stress im Training oder im Einsatz besser zu verdauen, also wohl auch, den Horror eines Gefechtes wegzustecken. Diese Form der Resilienz sei „entscheidend für die optimale Funktionsfähigkeit für militärisches Personal während eines Einsatzes“, schreiben die Psychiater. Achtsame Soldaten könnten demnach ihr Handwerk effektiver ausüben und die Folgen des Tötens eher ertragen – ein Scharfschütze etwa.

Einsatzmöglichkeiten wie diese machen Achtsamkeit nun weder per se gut noch böse. „Es kommt eben darauf an, mit welcher Absicht man an solche Übungen herangeht“, sagt Schindler. Im Alltag, im Beruf oder diesem sogenannten Leben besteht das Ziel ja meist darin, den Kopf über Wasser zu halten, Ziele zu erreichen und den permanenten Stress zu verdauen. Gut möglich, dass Achtsamkeit dabei unterstützend wirken kann. Doch dabei gilt: Wer überreibt, verdirbt die Sache.

So zeigte die Psychiaterin Willoughby Britton von der Brown University kürzlich im Fachblatt *Current Opinion in Psychology*, dass auch in Sachen Achtsamkeit die Dosis relevant ist. Mit Überreibung gehe mitunter eine getrübte seelische Gesundheit einher, etwa

depressive Verstimmungen oder Angstzustände. Und wenn Achtsamkeit es erleichtere, sich von negativen Gefühlen zu dissoziieren, so fragt Britton, wo befinde sich dann die Grenze, von der an diese Distanzierung zu weit gehe und das Reich der Psychopathie beginne? Dass weniger manchmal mehr sein kann, zeigt sich auch im Zusammenhang mit der Schlafqualität: Zu intensiv in Achtsamkeitsübungen einzutauchen, kann offenbar den guten Schlummer beeinträchtigen.

All das sollte nun nicht dazu verleiten, die Achtsamkeit pauschal zu verteufeln und vom sanften Sockel in den finsternen Keller zu stoßen. Sicherlich können viele von der Technik profitieren. Doch: „Studien zu Achtsamkeit überrepräsentieren die positiven Ergebnisse“, sagt Britton. Negative Befunde würden hingegen erst gar nicht publiziert oder kreativ umgedeutet. Am Ende ist es mit der Achtsamkeit wie mit fast allen anderen Dingen im Leben: Wenn man sich so sehr wünscht, dass sie großartig und hilfreich sind, dann haben Gegenargumente keinen Platz oder werden ignoriert. Aber vielleicht sollte auch hier wie in manchen Achtsamkeitsübungen gelten: Informationen nicht bewerten, sondern neutral betrachten und wenigstens kurz darüber nachdenken.

**„Ist dein Geist leer, ist er immer für alles bereit und stets für alles offen.“ Soldaten könnten mit den Übungen lernen, den Stress von Gefechten zu verarbeiten**

**Abbildung:**

Einatmen, ausatmen und zu sich selbst finden – dann klappt es auch mit der Power-Überholspur-Strategie im Beruf. Da können sich die unachtsamen Kollegen schon mal warm anziehen. Foto: Getty Images for Virgin Mobile

**Wörter:**

1354

**Urheberinformation:**

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München