

Die kalte Achtsamkeit

»MAN ÜBT SICH DARIN, ZU GEFÜHLEN DES MITLEIDENS AUF DISTANZ ZU BLEIBEN. DA FEHLT OFT DIE LEIDENSCHAFT FÜR DIE WELT.«

GEORG MILZNER ÜBER DAS LEBEN IM ZEITALTER DES SELBSTVERLUSTS

Herr Milzner, seit Jahren ist in spirituellen und therapeutischen Kreisen die Haltung der Achtsamkeit von großer Bedeutung. Sie sehen diese Entwicklung nicht nur positiv. Warum?

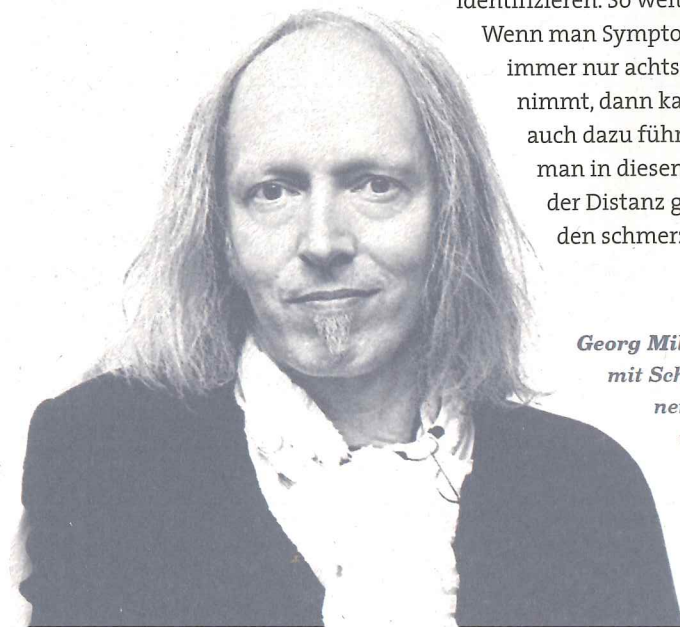
GEORG MILZNER: Auf die Achtsamkeitspraxis wird in der therapeutischen Arbeit seit den 1990er-Jahren immer dann zurückgegriffen, wenn es um extreme Gefühle oder Leiden bei den Patienten geht. Die Praxis der Achtsamkeit hilft diesen Menschen, mit der Heftigkeit ihrer Gefühle besser umzugehen. Sie lernen, diese Gefühle aus einer gewissen Distanz heraus wahrzunehmen, ohne ihnen zu erliegen. Sie sehen sich die Gefühle sozusagen an, ohne sie zu bewerten. Das funktioniert in gewissem Maß auch mit körperlichen Leiden. Patienten, die zum Beispiel unter körperlichen Schmerzen leiden, lernen in Schmerzkliniken, über die Achtsamkeit den Schmerz als Phänomen zu betrachten, sich also nicht mit ihm zu identifizieren. So weit, so gut.

Wenn man Symptome aber immer nur achtsam wahrnimmt, dann kann das auch dazu führen, dass man in diesem Zustand der Distanz gegenüber den schmerzlichen

Gefühlen und der damit verbundenen Grundproblematik verbleibt. Man verliert die Motivation zur Veränderung. Auch kann die Achtsamkeitspraxis dazu führen, dass ein Patient den Zusammenhang aus dem Blick verliert, in dem sein Leiden oder seine schmerzlichen Gefühle stehen. Und dann wird es problematisch.

Das muss aber nicht zwangsläufig passieren?

GEORG MILZNER: Das muss nicht so kommen, nein. In einigen Fällen ist die Achtsamkeitspraxis ohne Frage segensreich. Bei Borderline-Patienten zum Beispiel, die Probleme mit Nähe und Distanz gegenüber anderen Menschen haben, kommt es oft zu sehr heftigen und destruktiven emotionalen Ausbrüchen. Hier ist Achtsamkeit eine wichtige und hilfreiche Methode, um die Gefühle gewissermaßen »halten« zu können, sie also wahrzunehmen, ohne sie auszuagieren. Aber bei einem Leiden, das in sich Veränderungspotenzial enthält – wenn ich zum Beispiel in einer beruflichen Überlastungssituation stecke, die mich emotional aufreibt –, kann die achtsame Haltung auch dazu führen, dass dieses Potenzial schrumpft. Ich halte mehr aus, als ich halten sollte. Und es fehlt die Dynamik für weiterführende Veränderungsschritte.



Georg Milzner arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Hypnotherapie und Hypnoanalyse in eigener Praxis in Münster. Sein jüngstes Buch »Wir sind überall, nur nicht bei uns – Leben im Zeitalter des Selbstverlusts« ist im Beltz Verlag erschienen.



Man muss also die Chancen und die Grenzen der Achtsamkeitspraxis genau im Blick behalten?

GEORG MILZNER: Ja. Einerseits hilft diese Praxis, besser mit sich selbst zurechtzukommen, indem man Distanz zu einem belastenden Problem schafft. Andererseits kann dem belastenden Symptom genau dadurch der Stachel zur Veränderung genommen werden. Man blockiert die Veränderungs Bereitschaft des Unbewussten, statt ihm zuzuarbeiten. Es gibt im Übrigen auch von soziologischer Seite Kritik an der Achtsamkeitswelle. Der Soziologe Hartmut Rosa kritisiert sie als Praxis sozial höhergestellter

Kreise, die es sich leisten können, die Dinge um sich herum gelassen zu betrachten: Achtsamkeit als Form von Wellness.

Achtsamkeit spielt vor allem in spirituellen Kreisen eine große Rolle. Sehen Sie dies auch kritisch?

GEORG MILZNER: Achtsamkeit ist ursprünglich Teil der buddhistischen Weltanschauung. Hier geht es darum, sich nicht mit einer Leidenschaft, einer Emotion oder einem Bedürfnis zu identifizieren, sondern ihrer gewahr zu werden, ohne mit ihnen zu verschmelzen. Das ist im Rahmen dieser Philosophie nachvollziehbar. Ich bin aber skeptisch,

ob man eine Bewusstseinstechnologie einfach aus ihrem Kontext herauslösen kann, ohne dass das Folgen hat. Wenn ich mir anschaue, wie die Achtsamkeitspraxis mitunter in esoterischen Gruppen gehandhabt wird, dann wirkt das auf mich doch sehr entrückt und allzu emotionslos. Da fehlt oft die Leidenschaft für die Welt.

In Ihrem Buch »Wir sind überall, nur nicht bei uns« schreiben Sie, dass diese Menschen auf Sie »kalt« wirken.

GEORG MILZNER: Ja, derzeit boomen zum Beispiel Achtsamkeitskurse für Manager. Dabei geht es um eine Schärfung des Bewusstseins. Angestrebt werden eine hohe Konzentrationsfähigkeit und das Erreichen eines Zustandes, in dem man in der Lage ist, Dinge auszublenden, die einen stören können. Unter Managern ist es ein erstrebenswertes Ziel, sich zum Beispiel nicht mit den Gefühlen eines Angestellten auseinandersetzen zu müssen, der entlassen werden soll oder bereits entlassen wurde. Man übt sich darin, zu Gefühlen des Mitleidens auf Distanz zu bleiben. Das nenne ich kalte Achtsamkeit. Und die hat nichts zu tun mit buddhistisch beeinflussten Praktiken des achtsamen Mitleidens.

In diesen Kursen wird Achtsamkeit sozusagen zweckentfremdet?

GEORG MILZNER: Mit der buddhistischen Ursprungsintention hat das nichts mehr zu tun. Aber es gibt auch in esoterischen Kreisen oft eine merkwürdige Kälte gegenüber Menschen, die seelisch leiden. Denen wird dann sinngemäß gesagt: »Dein Leiden wird schon einen Grund haben, vielleicht bist du noch nicht so weit, das soll uns jetzt nicht weiter beschäftigen.« Da fehlt es an menschlicher Begegnung, an Solidarität, an Wärme. Als Therapeut lernt man überdies mitunter Menschen kennen, die das wertfreie Betrachten so sehr verinnerlicht haben, dass ihnen Entscheidungen schwerfallen. Sie sagen: So sind die Dinge nun einmal, ich will das nicht werten – und in der Folge werden Leiden und Diagnosen auf einer sehr entrückten Ebene verhandelt, die dazu führt, dass sich nichts verändert. Diese »schwarze Seite« der Achtsamkeit wird von ihren Befürwortern meist nicht wahrgenommen. »

Aber dass man Ereignisse, Gefühle oder Erfahrungen nicht gleich bewertet, also als richtig oder falsch beurteilt, gehört schon wesentlich zur Achtsamkeitspraxis?

GEORG MILZNER: Zunächst schon. Und bei Menschen, die emotional eher zu eruptiv sind, ist das auch sehr gut. Aber wenn Sie Ihren Schmerz oder Ihre negativen Gefühle meistern wollen, dann müssen Sie irgendwann entscheiden, ob Sie daran etwas verändern wollen oder nicht, dann können Sie nicht immer nur achtsam wahrnehmen. Bei jeder Entscheidung als Basis von Handlungen verlassen wir unsere kognitive Ebene und aktivieren das limbische System unseres Gehirns. Und das sagt: Dieses will ich, dieses will ich nicht, das finde ich gut, das nicht. Wer handeln will, kommt nicht umhin zu werten.

Wenn es um Beziehungskrisen geht, dann kann das achtsame, distanzierte Wahrnehmen der Konfliktfelder in der Partnerschaft aber doch sehr hilfreich sein?

GEORG MILZNER: Das ist dann hilfreich, wenn man in der Gefahr steht, sich mit etwas, was sehr destruktiv werden kann – Hassgefühle auf den Partner oder die Partnerin zum Beispiel –, übermäßig zu identifizieren. In dieser Situation ist das achtsame Hinschauen, ob es nicht noch andere Gefühle gegenüber dem Partner gibt, hilfreich. Meist leben wir ja in einem Kontinuum unterschiedlicher Ich-Zustände. Diese achtsam wahrzunehmen und zu prüfen ist ein wichtiger Schritt, zum Beispiel in der Eheberatung. Aber wenn ich mir meine Ich-Zustände zwanzig Jahre lang immer nur achtsam anschau, kann es sein, dass ich irgendwann sage: Gott, warum habe ich keine Entscheidung getroffen, ich weiß doch schon seit Langem um die Probleme.

Achtsamkeit schließt Parteilichkeit nicht aus?

GEORG MILZNER: Der Theologe Leonardo Boff hat einmal gesagt, Achtsamkeit sei die Grundhaltung all jener, die heilen wollen. Das ist ein wahrer, schöner Satz. Diese therapeutische Grundhaltung können Sie aber nicht auf alle Bereiche des Lebens übertragen. Wenn ich sehe, dass ein Kind brutal geschlagen wird, dann ist wertfreies Wahrnehmen nicht mehr dran, dann muss ich eingreifen.

Im Zusammenhang der Meditationspraxis heißt es immer wieder, dass daraus eine Haltung des Mitleids und der Verantwortlichkeit für die Schöpfung, für die Menschen und die

Erde erwachse, dass also aus der meditativen Achtsamkeit Parteilichkeit erwachse. Ist das nur ein frommer Wunsch?

GEORG MILZNER: Das ist schon deshalb unwahrscheinlich, weil die Haltung der Achtsamkeit eine mentale ist, während das Mitfühlen mit anderen eine seelisch-emotionale Funktion ist. Dabei sind völlig andere Hirnregionen beteiligt. Deshalb ist der Kontext so wichtig, in dem Achtsamkeit und Meditation praktiziert werden. Wenn Sie Achtsamkeit in einer Gemeinschaft praktizieren, für die Mitgefühl einen hohen Wert darstellt, dann fügt sich die Achtsamkeitspraxis in diesen Wertekanon ein. Aber: Ein Mensch kann Achtsamkeit üben, zum Beispiel viel meditieren, und gleichzeitig emotional ein schwer gestörter Mensch sein, dem alles um sich herum egal ist, der einfach zuschaut, wenn ein Haus brennt, ein Mensch zusammengeschlagen wird, wenn Bomben fallen. Der US-amerikanische Denker Ken Wilber hat einmal zutreffend gesagt: Man kann spirituell sehr weit und trotzdem ein kompletter Neurotiker sein.

Warum ist das so?

GEORG MILZNER: Weil die seelische Grundhaltung mit all ihren guten und auch problematischen Facetten früher da ist als die geistige. Es trifft eben nicht zu, wenn gesagt wird, Achtsamkeit sei die Basis all unseres Verhaltens und zugleich seine Krönung. Das Ich ist zunächst ein körperliches, wie Sigmund Freud zu Recht festgestellt hat. Wenn ein Baby Hunger hat oder Durst, dann ist es nicht achtsam, dann will es dieses Bedürfnis gestillt sehen. Uns Menschen prägen Emotionen auf der seelischen Ebene, Bedürfnisse auf der körperlichen; das achtsame Umgehen mit diesen Bedürfnissen und Emotionen erfolgt nachträglich und kann als geistige Haltung erst später entwickelt werden.

Achtsamkeit kann also nur ein Aspekt des Handelns unter anderen sein?

GEORG MILZNER: Ja. Entscheidend ist bei allen Bewusstseinstechen – und Achtsamkeit gehört dazu –, in welchem Kontext sie eingesetzt werden. Sie können zum Beispiel Suggestion und Hypnose, die ja psychotherapeutische Methoden sind, auch ganz fürchterlich missbrauchen. Sie können mit Suggestionstechniken Menschen heilen oder Schmerzen lindern. Sie können aber auch Menschen dazu bringen, andere zu foltern oder begeistert den »totalen Krieg« zu fordern. Die Meditationspraxis kann da-

zu führen, dass sich Menschen in ihre geistigen Refugien zurückziehen und die Welt völlig apolitisch ihrem Schicksal überlassen. Umgekehrt kann die Meditationspraxis etwas sehr Reinigendes haben für Menschen, die sich beispielsweise in sozialen Konfliktfeldern engagieren und sich täglich der Not und der Armut anderer aussetzen.

In Ihrem Buch schreiben Sie im Kapitel über Achtsamkeit: »Und vielleicht ist genau dies das wesentliche Argument gegen die Achtsamkeitspraxis: dass achtsame Menschen sich so selten verirren.« Was meinen Sie damit?

GEORG MILZNER: Es gibt achtsame Menschen, die sind nie so heftig mit etwas identifiziert, dass sie sich auch einmal echauffieren können. Sie machen in ihrem Leben nie einen Fehler. Sie sind niemals derart verliebt, dass sie auch einmal blind vor Liebe sind. Sie sind nie so begeistert von einem neuen Forschungsansatz, dass sie sich auch mal beruflich in ein Abenteuer stürzen. In ihrer achtsamen Entrücktheit können sie nie einem Irrtum verfallen. Ihnen fehlt die Leidenschaft, die auch zum Leben gehört.

Viele sehen unsere Gesellschaft derzeit auf dem Weg der Verrohung. In den sozialen Netzwerken findet sich viel Hass, die Kommunikation ist vielfach menschenverachtend. Ist Achtsamkeit vor diesem Hintergrund nicht eine wünschenswerte Alternative?

GEORG MILZNER: Achtsamkeit macht noch keinen Menschen empathisch, das zeigen ja die Beispiele der »kalten« Achtsamkeit. Die Verrohung im Internet hat einerseits mit dem Fehlen von Empathie zu tun und andererseits damit, dass die sozialen Foren diese Verrohung auch zulassen. Hier wäre also eine flächendeckende ethische Debatte viel wichtiger. Auch müssten wir Wege finden, Empathie früh zu erlernen, weil sie nichts Selbstverständliches ist, das man einfach voraussetzen könnte. Achtsamkeit ist im digitalen Zeitalter für andere Dinge gut: Sie kann dort helfen, wo die Aufmerksamkeit immer diffuser wird, weil sie sich auf viele Dinge gleichzeitig richtet und damit die Kommunikation mit sich selbst und mit anderen erschwert. Wünschenswert wäre, dass schon in den Schulen Bewusstseinstechen gelehrt würden, die den Schülerinnen und Schülern zeigen, wie sie ihre Aufmerksamkeit zielgerichtet einsetzen.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE HARTMUT MEESMANN