

## Basler Zeitung

BaZ Ausgabe vom 12.09.2013, Seite 21,23

### Übe die Achtsamkeit!

## Paul Grossman, Psychologe in Basel, plädiert für einen geöffneten Blick auf die Welt

Der Amerikaner Paul Grossman (66) ist Forschungsleiter für Psychosomatik am Universitätsspital Basel. Der Psychologe und Physiologe hat dort die Wirkung von Achtsamkeits-Übungen auf das -Befinden von kranken Menschen, unter anderem mit Multipler Sklerose, untersucht. Dazu unterzogen sich die Patienten freiwillig in acht Sitzungen zu je zweieinhalb Stunden Dauer einer geführten Meditation, oft mit erstaunlichem Gewinn.

Seit sich die westliche Psychologie und die Medien für die "heilende Kraft des Geistes" interessieren, ist Grossman ein gefragter Vortragsreisender und -Autor in Sachen Achtsamkeit. Dem allseits zu beobachtenden Boom von Achtsamkeits-Seminaren, in denen die Yogamatten ausgerollt und einfache Wege aus Verspannung, Erschöpfung und Depression versprochen werden, steht er allerdings eher skeptisch gegenüber; und entwickelt ein tieferes Achtsamkeits-Verständnis.

Zusammen mit seiner Frau Ulrike Kesper-Grossman, die im Jahre 2012 verstarb, hat Grossman in Freiburg im Breisgau das MBSR-Institut Freiburg zur Ausbildung von Achtsamkeits-Lehrern gegründet. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction. Grossman ist überdies Direktor des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit, ebenfalls in Freiburg i. Br. ([www.mbsr-freiburg.de](http://www.mbsr-freiburg.de))

BaZ:

Herr Grossman, wie kommt man dazu, Achtsamkeit zu erforschen?

Paul Grossman:

In den 90er-Jahren haben meine Frau und ich in den USA bei Jon Kabat-Zinn, dem Pionier auf diesem Gebiet, die Methode der achtsamkeitsgestützten Intervention kennengelernt und eine entsprechende Ausbildung gemacht, bevor wir nach Europa, ins badische Freiburg, kamen. Im Übrigen meditiere ich seit mehr als 30 Jahren in der Tradition der buddhistischen Vipassana-Praxis, die stark mit dem Streben nach Achtsamkeit verknüpft ist. Seit zehn Jahren erforsche ich das Thema nun, als Psychologe und Physiologe, am Basler Universitätsspital.

Dann müssen Sie uns erklären, was Achtsamkeit eigentlich ist.

Die gängige Definition geht so: ein Gewahrsein der momentanen Erfahrung, ohne das Wahrgenommene zu beurteilen. Eine bedingungslose Zuwendung zu jeder möglichen, auch unangenehmen Erfahrung. Sie können -Ihren Atem verfolgen, die Geräusch-kulisse um sich herum, Musik, Ihre Körperempfindungen, Ihre Emotionen, Ihre Gedanken, alles. Was Sie beobachten, ist ganz egal. Achtsamkeit bedeutet eine offene, zugewandte Einstellung, so gut es geht, ohne den Gegenstand Ihrer Wahrnehmung gleich zu bewerten. Das ist das Schwierige und gleichzeitig Heilsame daran.

In jedem Fitnessclub, in jeder Yogaschule kann man inzwischen ein Achtsamkeits-Training buchen. Was hilft es?

Die "Achtsamkeit", die dort geübt wird, ist nicht genau das, was ich -meine. Achtsamkeit ist mehr als eine Entspannungstechnik, um dem Stress und der Hektik des Alltags zu entfliehen. In dem Sinne, wie die buddhis-tische Psychologie das sieht, ist sie eine innere Haltung zur Welt und zum eigenen Ich, wie es sich in dieser Welt verhält. Da stecken Mitgefühl, Freundlichkeit, Toleranz und sogar Mut dahinter.

Mut?

Ja, auch Mut. Es ist nicht einfach, sich die unangenehmen Dinge, die einen bewegen, vorbehaltlos anzuschauen. Dazu braucht es Mut.

Können Sie beschreiben, was da vor sich geht?

Die Idee ist, dass man versucht, in Kontakt zu bleiben mit dem, was ist. Man schaut zum Beispiel die Atmung an und versucht in dieser Beobachtung zu bleiben, und in null Komma nichts ist man weg davon. Die Kunst ist, zurückzukommen in diese Beobachtung, noch ein paar Atemzüge, und dann driftet man schon wieder weg. Das kann, abhängig vom augenblicklichen

# Übe die Achtsamkeit! Paul Grossman, Psychologe in Basel, plädiert für einen geöffneten Blick auf die Welt

---

geistigen Zustand, ziemlich häufig passieren, selbst jemandem, der das schon dreissig Jahre macht. Es ist nicht einfach, dabeizu- bleiben und die Dinge nicht zu beurteilen.

Was üben wir damit?

Zum Beispiel Geduld. Wenn man sich immer sagt, ich kann das nicht, so ein Mist, das wird mir nie gelingen, dann muss man das mit Gleichmut und Grosszügigkeit der eigenen Person gegenüber beschwichtigen. Das ist die Kultivierung von Geduld.

Man kann das offenbar in jeder Lebenslage praktizieren.

So ist es. Nehmen Sie unsere Gesprächssituation. Mit tätiger Achtsamkeit kann ich mich offener geben, authentischer im Gespräch, anstatt mich gehemmt zu fühlen und nur zu reagieren. Ich gehe davon aus, dass ich dann weniger Unfug erzähle (lacht).

Wenn Entspannung und Konzentration nicht das eigentliche Ziel des Achtsamkeits-Trainings sind, was ist es dann?

Sich zu relaxen und die Konzentration zu steigern, mag manchmal ein Nebeneffekt sein. Aber darum geht es nicht. Es geht um die radikale und nachhaltige Verbindung von kognitiver Wahrnehmung und ethischer Haltung. Das ist die wirkliche Chance. Die westliche Psychologie hat das noch nicht verstanden.

Was verstehen Sie in diesem Zusammenhang unter Ethik?

Ich verstehe darunter keine normativen Sätze, die dir einflüstern, das sollst du tun, das nicht. Die inneren Haltungen wie Mitgefühl, Offenheit, Toleranz und dergleichen sind vielmehr implizit in uns vorhanden; wenn wir der äusseren Welt bedingungslos gegenüberstehen, uns ihr im wirklichen Sinne zuwenden, machen sich diese Einstellungen bemerkbar. Nicht in dem Sinne: Du musst jetzt freundlich sein, du musst jetzt Mitgefühl haben, du musst dir wohl tun, alles ist gut, wie es ist. Sondern als reife, lebhafte Erfahrung, die sich entfaltet und dich die Welt klarer sehen lässt. Wir kommen raus aus der Verfangenheit unserer Gedanken und gelangen zu neuen Einsichten, was wir tun können &#8211; manchmal aber auch zu der Einsicht, dass wir uns mit manchen Dingen, die wir nicht verändern können, arrangieren müssen. Das hilft.

Gar nicht so einfach, die Übung.

Überhaupt nicht einfach. Aber wir wissen doch alle, wie das ist, wenn wir uns gestresst oder verklemmt oder durcheinander fühlen. Es gibt niemanden, der sich dann nicht wünscht, sich öffnen zu können. Achtsamkeits-Übungen, wie ich sie verstehe, sind der Versuch, diesen -Zustand herbeizuführen.

Sie haben Ihr Achtsamkeits-Training an schwerkranken Menschen erprobt, unter anderem an Patienten mit Multipler Sklerose (MS). Was waren die Ergebnisse?

Die Ergebnisse sind stark ermutigend. MS-Patienten haben oft Depressionen. Sie sind sehr leicht erschöpft. Sie haben Probleme, ihren Alltag zu gestalten, was ihre Lebensqualität senkt. Auf allen drei Feldern zeigten sich nach einem Achtsamkeits-Training erhebliche Fortschritte. Es macht das Leben zwar nicht leichter, aber reicher, gehaltvoller, auch sinnhafter. Die Krankheit heilen kann es natürlich nicht.

Wie kann man das messen? Das subjektive Gefühl, mir gehts besser, ist ja nur schwer einzufangen.

Das ist wahnsinnig schwierig. Es gibt Fragebögen und andere Methoden dazu, aber sie liefern nur Annäherungen. Inzwischen benutzen wir auch eine "Zielerreichungsskala", bei der ein Patient vor der Achtsamkeits-Intervention angibt, was ihm wichtig ist: dass er nicht mehr so gestresst durch den Alltag geht, dass er besser schlafen kann, dass er nicht mehr so wütend ist auf Menschen, die gesund sind. Eine Weile nach dem Achtsamkeits-Training gibt er dann an, ob es ihm auf diesen Feldern besser geht. Unsere MS-Patienten sahen ihre Zielvorstellungen in der Regel eingelöst oder sogar übertroffen.

Das sind Erfahrungen, die in der gängigen Behandlung schwerer Krankheiten keine Berücksichtigung finden.

In der Tat. Der Patient erlebt es so: Ich bin krank, ich werde medizinisch behandelt. Der Arzt fokussiert sich auf den Körperteil, der krank ist. Wie es dem Patienten damit ergeht, mit seiner Krankheit, von Moment zu -Moment, wird vernachlässigt. Da kann Scham eine Rolle spielen, dass man krank ist. Da kann Frust aufkommen gegenüber Leuten, die die Krankheit ignorieren oder stigmatisieren. Da ist womöglich eine Hilflosigkeit vorhanden, dass man womöglich nichts mehr machen kann. Damit besser umzugehen, dazu kann Achtsamkeit verhelfen.

Der westlichen Psychologie fehlt, in Ihren Augen, das Instrumentarium, das Wesen der Achtsamkeit zu erfassen; darum kümmert sie sich nicht darum.

So ist es leider. Achtsamkeit ist eine radikal subjektive Erfahrung, eine Erforschung der Welt von innen heraus; die westliche Psychologie hingegen beschreibt von aussen, wie der psychische Apparat des Menschen funktioniert. Sie kann das, mit ihren bildgebenden Verfahren, inzwischen immer besser. Und dennoch: Diese Quantifizierung des Subjektiven ist vielleicht nützlich, aber unzureichend. Sie schafft nur Annäherungen, Mittelwerte in Gruppen, deren Mitglieder sich individuell doch sehr unterscheiden. Was an Achtsamkeit in einer Person vor sich geht, ist bei einer anderen Person womöglich ein ganz anderer Vorgang. Das gilt es im Blick zu behalten.

Muss man selbst meditieren, um Achtsamkeit erforschen zu können?

Klar, wer das nicht selber praktiziert hat, wird keine Idee davon bekommen, welche Dimension sich da auftut. Das ist ja eine ganz konkrete Praxis, fast empirisch, aber eine Empirie, die von innen heraus wahrnimmt. Es hilft, wenn man eigene Erfahrungen damit hat. Aber ebenso ehrlich: Als Wissenschaftler macht es einen nicht unbedingt glaubwürdiger.

Wenn Sie schon 30 Jahre meditieren, sind Sie dabei zu einem achtsameren Menschen geworden?

Wie kann ich das wissen? Aber ich glaube schon, dass es mir etwas gebracht hat. Ich bin zugewandter geworden, das Leben wird intensiver, reicher, durchlässiger, wenn auch nicht unbedingt leichter. Und es hat mir vermutlich geholfen, als meine Frau erkrankte und vor eineinhalb Jahren starb. Aber klare Antworten habe ich darauf nicht.

*Von Jochen Schmid*


**Quelle:** BaZ Ausgabe vom 12.09.2013, Seite 21,23

**Ressort:** Kultur

**Dokumentnummer:** 2013091221,23953921142

**Dauerhafte Adresse des Dokuments:** [https://www.genios.de:443/document/BAZ\\_\\_2013091221%2C23953921142](https://www.genios.de:443/document/BAZ__2013091221%2C23953921142)

Alle Rechte vorbehalten: (c) Basler Zeitung - Nationalzeitung und Basler Nachrichten AG

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH