

NZZamSonntag

## Meditieren mit Nebenwirkungen

Achtsamkeitstraining gilt gemeinhin als harmlos. Mehr als die Hälfte erleben aber unangenehme Nebenwirkungen, die oft wochenlang andauern.

Felicitas Witte

26.06.2021, 21.45 Uhr



Getty Images

Allein mit den Gefühlen: Beim Achtsamkeitstraining sollte man sich von einem Therapeuten oder einer Therapeutin anleiten lassen.

Achtsamkeitstraining soll gegen Stress, Ängste, Zwänge, Depressionen oder psychische Traumata helfen und die Beschwerden chronischer Krankheiten lindern. Das tönt gut, und im Zweifelsfall könnte man sagen: Wenn es nicht hilft, dann schadet es auch nicht. Weit gefehlt. Forscher von der Brown University in den USA haben kürzlich gezeigt, dass mehr als jeder Zweite durch Achtsamkeitstraining unangenehme Nebenwirkungen bekommt, die oft wochenlang andauern («Clinical Psychological Science»).



**Deutsche Weine entdecken**  
**17. – 27. Juni 2021**  
**weindepot.ch**

online & in Zürich



Ihn hätten die Ergebnisse überrascht, sagt Gregor Hasler, Chefarzt Psychiatrie an der Universität Freiburg. «Ich hätte nicht gedacht, dass so viele Patienten negative Erlebnisse haben. Wir Psychiater haben die Nebenwirkungen von solchen Therapien zu lange ignoriert.»

Achtsamkeitstraining funktioniert vereinfacht gesagt so: Man versucht sich zu entspannen und konzentriert sich auf den Moment. Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen werden «neugierig» wahrgenommen, aber nicht bewertet. Ziel ist, wohlwollend zu akzeptieren, wie die Situation ist. Das bedeutet aber nicht zu resignieren, sondern kann Anreiz sein, eine andere Einstellung zu entwickeln oder sein Verhalten zu ändern.

## Ursprung im Buddhismus

Der Begriff der Achtsamkeit geht auf den Buddhismus zurück. Mit innerer Sammlung und Versenkung sollte man zu Weisheit, Gelassenheit und ethischem Verhalten kommen. Auf Grundlage dieser Lehre entwickelte der US-Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er Jahre ein medizinisches Achtsamkeitstraining, das auf Körperwahrnehmung, Yoga, Atmung und Meditation basiert. Kabat-Zinns Anliegen war es, Patienten mit chronischen Schmerzen eine ergänzende Behandlung anzubieten.

Mit dem Training, so zeigten Forscher aus Freiburg im Breisgau im Jahre 2004 in einer Metaanalyse aus 20 Studien mit 1605 Teilnehmern, kamen Patienten mit diversen Leiden im Alltag besser klar, sie fühlten sich körperlich und psychisch besser, waren weniger ängstlich oder depressiv.



**Deutsche Weine entdecken**  
17. – 27. Juni 2021

[uvaeva.ch](http://uvaeva.ch)

online & in Cham

**UVA  
EVA  
WEIN**

Psychotherapeuten begannen daraufhin, das Achtsamkeitstraining auf bestimmte psychische Probleme zuzuschneiden. So entwickelten sie beispielsweise die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, um Rückfällen bei Depressionen vorzubeugen. Die Behandlung kombiniert Achtsamkeitstraining mit kognitiver Verhaltenstherapie. So lernen Betroffene beispielsweise zu spüren, wenn sie wieder ständig grübeln und alles negativ sehen, was auf einen erneuten Schub hinweisen kann. Sie können sich daraufhin von diesen Gedanken lösen und so den Rückfall verhindern.

Durch das Training besserten sich klassische Depressionssymptome wie gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit. Das erkaufte sich viele aber mit unangenehmen Erlebnissen. 266 Symptome konnten mit dem Achtsamkeitstraining in Verbindung gebracht werden. Das waren zum Beispiel Schlafstörungen, Angst- oder Panikgefühle, ein Wiedererleben traumatischer Erlebnisse, Verzerrungen von Raum und Zeit, emotionale Abstumpfung oder Selbstentfremdung.

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie verbindet verhaltenstherapeutische Techniken mit Achtsamkeitsstrategien. Helfen kann dies zum Beispiel, wenn jemand unter Angststörungen leidet. Durch die Behandlung hört er auf, seine Angst ständig bekämpfen zu wollen, und lernt, sich auf das zu konzentrieren, was er eigentlich aus seinem Leben machen möchte.

PROMOTED CONTENT

**Bitte beachte mich!**

Die Aufmerksamkeit der Kunden ist die knappste Ressource unserer Zeit. Was müssen Unternehmen tun, um sie zu gewinnen?

In der kürzlich veröffentlichten US-Studie unterzogen sich 96 Teilnehmer einer Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie. Sie wurden im ersten Monat von Achtsamkeits-Trainern angeleitet und praktizierten im folgenden Monat allein zu Hause, im Schnitt eine halbe Stunde pro Tag. Vier von zehn Teilnehmern hatten eine Depression, jeder dritte nahm Antidepressiva.

56 der 96 Teilnehmer, also mehr als die Hälfte, erlebten mindestens ein Ereignis, das sie als negativ bewerteten. Jeder dritte von ihnen sagte, das würde seinen Alltag so beeinflussen, dass er Gegenmassnahmen habe ergreifen müssen oder dass er das Achtsamkeitstraining nicht mehr machen wollte.. Jeder siebte litt bis zu einer Woche unter den negativen Symptomen, jeder zehnte bis zu einem Monat und jeder fünfzehnte mehrere Monate.

Die häufigen Nebenwirkungen bestätigte auch eine kürzlich publizierte Umfrage. Von 470 Menschen berichtete jeder dritte darüber, und bei jedem zehnten dauerten sie länger als einen Monat.

## Mit Anleitung ist es sicherer

«Achtsamkeit wird oft als Lifestyle-Beschäftigung oder Statussymbol Wohlstandsgelangweilter angesehen», sagt Thomas Beblo, Leiter der Forschungsabteilung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel in Bielefeld. Das Training könne helfen, sei aber anspruchsvoll und berge Risiken. «Wir gingen jahrelang davon aus, dass negative Gefühle quasi zu einer erfolgreichen Therapie dazugehören», erzählt Psychiater Hasler. «So wie Eiter, der aus einer entzündeten Wunde herauskommen muss, damit die Heilung einsetzen kann.»



**Deutsche Weine entdecken**  
**17. – 27. Juni 2021**  
[weinauslese.ch](http://weinauslese.ch)

online & in Kilchberg

**WEIN**auslese

Es sei nicht grundsätzlich falsch, dass durch ein Achtsamkeitstraining negative Empfindungen hochkämen. Das kann den Betroffenen helfen, sich ihrer Probleme bewusst zu werden, um diese dann aktiv anzugehen. Wichtig sei aber, dass sie damit nicht alleingelassen würden und Techniken lernten, wie sie damit umgehen könnten.

Haslers Tipp: «Nicht einfach ein Buch zum Achtsamkeitstraining kaufen und loslegen, sondern sich von Therapeuten anleiten lassen, und wenn Symptome auftreten, ihnen sofort davon erzählen.» Im Gespräch kann man dann psychologische Techniken lernen, wie man mit negativen Gefühlen umgeht.

## Mehr zum Thema



### So finden Sie das perfekte Reiseziel für Ihr Yoga-Retreat

Yoga-Ferien sind im Trend, das Angebot ist unübersichtlich. Das sind die richtige Destination für Yoga-Fans.

Michelle de Oliveira



### Schweigen im Meditationszentrum

Unsere Sinne sind ständig Unmengen von Reizen ausgesetzt. Das überfordert uns, macht uns blind, taub und blöd. Doch

was geschieht, wenn wir den Lärm einmal abschalten?

Gordana Mijuk

**Nur für Sie**

Teilzeitarbeit: Männer werden  
bei der Jobsuche diskriminiert

Albert Steck

**INTERVIEW**

Peter Grogg: «Es leistet keiner  
doppelt so viel, weil er das  
Doppelte verdient»

Birgit Voigt

Jetzt kann es für  
noch besser ko

Stephan Ramming u

[Kontakt](#) [AGB und Datenschutz](#) [Impressum](#)

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.