

Werden die Nebenwirkungen unterschätzt?

PRO

Achtsamkeitsmeditation ist im Grunde ganz einfach: Indem man sich auf den Moment, den Körper oder sonst etwas im Hier und Jetzt konzentriert, tritt Entspannung ein. Neue Studien zeigen jedoch, dass Meditation bei Menschen mit leichten psychischen Störungen in über der Hälfte der Fälle zu negativen Erfahrungen führt, in einem Drittel zu Erfahrungen mit negativen Folgen im



Gregor Hasler

Professor für Psychiatrie an der Universität Fribourg
Psychiater, Psychotherapeut und Neurowissenschaftler

KONTRA

Lassen Sie mich zu Beginn ein Missverständnis klären. Achtsamkeit ist nicht Wellness und ihr Ziel ist nicht Entspannung. Sie bringt Menschen in Kontakt mit sich selbst, führt zu mehr Bewusstsein und Klarheit. Achtsamkeit wirkt dabei als Vergrößerungsglas, unter dem wir sowohl Angenehmes als auch Unangenehmes entdecken. Das liegt in der Natur der Sache: Es ist keine Neben- sondern



Jeannine Born

Vorstandsmitglied des Berufsverbands mindfulness.swiss,
Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Alltag und bei 10 Prozent zu anhaltenden negativen Folgen. Über Retraumatisierung wird besonders häufig berichtet. Dies alles deutet darauf hin, dass Meditieren nicht harmlos ist. Die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen neugierig und urteilsfrei wahrzunehmen und zu akzeptieren führt vermutlich bei vielen Menschen dazu, dass sie mit traumatischen Erinnerungen konfrontiert werden. Viele sind damit überfordert. Es braucht nun mehr Forschung zu den Nebenwirkungen. Die vorläufigen Daten sprechen dafür, dass Achtsamkeitsmeditation unter Anleitung von geschulten Fachpersonen und mit einem klinischen Monitoring eingesetzt werden sollte.

eine Wirkung. Menschen, die eine Psychotherapie beginnen, leiden. Durch die Therapie sehen und erfahren sie das Leiden zuerst deutlicher, bevor Linderung auftaucht und sie auch das Schöne wieder erleben können. In einer Therapie werden Patientinnen und Patienten auf diesem Weg begleitet. Genauso lassen seriöse Achtsamkeitslehrende ihre Kursteilnehmenden nicht im Regen stehen, wenn sie mit Unangenehmem in Kontakt kommen. Unser Verband steht für eine hohe ethische und seriöse Ausbildungsqualität. Unsere Mitglieder kennen die Wirkungen von Achtsamkeit und begleiten Menschen sorgfältig. Und sie verweisen wo nötig auf eine Psychotherapie.

Möchten Sie eine kontroverse Frage stellen und diese in unserer nächsten Ausgabe beantworten?

Kennen Sie jemanden, der sich zu Ihrer Frage gerne äussern würde?

Schreiben Sie ein E-Mail an: redaktion@fsp.psychologie.ch