

Interview mit Prof. Johannes Michalak, Universitätsprofessor für Klinische Psychologie und Psychotherapie darüber, wie man mit Akzeptanz aus dem »To-do-Modus« kommt

Auszug auf dem Buch [Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen](#) (2023) von Svea von Hehn & Johanna Rauls

Zur Person:

Prof. Johannes Michalak, Diplom Psychologe und approbierter Psychotherapeut, lehrt als Universitätsprofessor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der renommierten Universität Witten/Herdecke. Johannes gilt als Vorreiter in Deutschland zum Thema Achtsamkeit in der Klinischen Psychologie und ist bekannt für seine zahlreichen Arbeiten dazu. Johannes ist zudem Gründer und Lehrender im »Achtsamkeitsinstitut Ruhr«. Auch hat er in 2022 die Oberberg Tagesklinik in Essen konzeptionell mit entwickelt, in der neben klassischen Therapieverfahren intensiv Achtsamkeit praktiziert wird und die Basis der tagesklinischen Behandlung darstellt. Johannes praktiziert seit über 30 Jahren Achtsamkeit, insbesondere Qi Gong und Zen. Er lehrt Zen in Bochum, wo er lebt.



Deine Vorstellung von Achtsamkeit: Wo stehen wir gerade?

Ich bin da mal ganz offen, ich habe das Gefühl, es gab einen Hypezyklus im Achtsamkeitskontext. Es entsteht ein Hype im Sinne von überzogenen Erwartungen. Daraufhin geht es erstmal in die andere Richtung zum Tal der Enttäuschung. Was ich total interessant finde, ist, dass der Weg der Erleuchtung gar nicht an der Spitze steht, sondern erst nach dem Hype und dem Absinken in die Enttäuschung folgt. Dieser Prozess beschreibt mein aktuelles Gefühl zum Thema Achtsamkeit und auch was mich persönlich bezüglich Forschung und klinischer Anwendung von Achtsamkeit betrifft.

Es gab ganz viele wichtige Aspekte, die Achtsamkeit in die Psychologie und Psychotherapie eingebracht hat. Zum Beispiel Akzeptanz als komplementäres Prinzip zur einseitigen Veränderungsorientierung gerade der Verhaltenstherapie, veränderte Haltung zu Gedanken, wo die Haltung gegenüber Gedanken betont wurde statt der Veränderung von Inhalten und die Bedeutung des Hier-und-Jetzt statt permanenter Beschleunigung und Fixierung auf To-do-Listen. Aber dann gab es auch überzogene Erwartungen, zum Beispiel:

- Es sei jetzt die Lösung in Unternehmen mit hohen Fehlzeiten, da müsse man nur ein wenig Achtsamkeitstraining machen, dann würde das schon wieder besser.
- Achtsamkeit sei eine total sanfte Methode, die überhaupt keine Nebenwirkungen haben kann.
- Achtsamkeit sei die Lösung für fast alle Probleme.

Dann gab es in der Wissenschaft kritische Analysen, also das Tal der Enttäuschung. Zum Beispiel gab es sehr enttäuschende Ergebnisse in einer groß angelegten Achtsamkeitsstudie im Schulkontext (N = 7.000), die leider geringe bis gar keine Effekte nachgewiesen hat.

Es ist problematisch, nur auf Grund verschiedener positiver Forschungsergebnisse zu achtsamkeitsbasierter Therapie zu sagen, man muss jetzt auch auf jeden Fall in der Klinik oder Therapie Achtsamkeit anbieten. Man braucht ja auch eine Person, die das entsprechend gut machen kann und auch will. Aus klinischer Perspektive ist Achtsamkeit nicht besser als andere Therapieansätze, denn es gibt nicht stärkere Effekte, aber eben auch nicht schwächere.

Eine aktuelle Studie verdeutlicht die überzogenen Erwartungen zum Thema Achtsamkeit als Allheilmittel. In einer kontrollierten Studie von Willoughby Britton (2021) – sie sitzt an der Brown University, war selbst mal buddhistische Nonne, ich habe sie vor 5 Jahren besucht – konnte gezeigt werden, dass über 80 % der Teilnehmenden auch von unbeabsichtigten Nebenwirkungen bei Meditationen in der achtsamkeitsbasierten Therapie berichteten, wenn sie dazu eingehender befragt wurden. Und das, obwohl die achtsamkeitsbasierte Behandlung insgesamt sehr gute Effekte zeigte. Zu Nebeneffekten zählten:

- Störungen des Raum-/Zeit-Erlebens
- andauernde Überempfindlichkeit

- Erinnerungen an traumatische Ereignisse
- Gefühl von Ängstlichkeit
- emotionale Abstumpfung

Das Resümee: Das ist wie bei allen anderen psychotherapeutischen Ansätzen auch. Das heißt nicht, dass Meditation super gefährlich ist, aber wie bei allen wirksamen Interventionen gibt es auch negative Nebenwirkungen. Die relevante Frage ist, wie diese Erkenntnisse integriert werden können: Ich denke,

- wir müssen wachsam sein und die Augen aufhalten, wenn wir einen Kurs geben.
- Die Teilnehmenden sollten von vornherein darüber informiert werden, dass es zu Nebenwirkungen kommen kann. Das ist auch aus einer ethischen Perspektive sehr wichtig. Also ein Art Beipackzettel mitzugeben, aber ohne die Teilnehmenden zu verängstigen.
- Und wir müssen uns um die Menschen kümmern, bei denen Effekte auftreten. Leider sind Nebenwirkungen auch ein vernachlässigtes Thema in der Psychotherapieforschung insgesamt.

Wahrscheinlich sind wir jetzt durch das Tal der Enttäuschungen durch. Wir haben ganz viel gelernt, jetzt gäbe es die Chance, den »Weg der Erleuchtung zu gehen«, aber wie genau wir da hinkommen, ist nicht ganz klar. Es geht darum, auch die kritischen Aspekte zu integrieren, eine realistische Sichtweise des Ganzen zu haben. Und gleichzeitig haben wir in den gängigen Ansätzen noch gar nicht die Tiefe erreicht, die mit Achtsamkeit möglich ist. Wir können jetzt noch lange nicht sagen: »Das war's, wir wissen, wie Achtsamkeit geht.«

Was ist deine persönliche Geschichte?

Ich habe schon jahrelang meditiert, bevor ich Achtsamkeit in der Forschung oder Therapie aufgegriffen habe, ich war da erst eher zurückhaltend und wollte das Private und Berufliche trennen. Thomas Heidenreich kannte ich schon länger. Nachdem die erste Arbeit zur Mindfulness- Based Cognitive Therapy (MBCT) herauskam, haben wir uns getroffen und auf den Weg gemacht:

- Haben 2003 das Buch *»Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie«* geschrieben, wir gehörten zu den ersten, die das Thema in die klinische Psychologie in Deutschland gebracht haben – wir waren dann sehr überrascht über die Resonanz, die das Thema in Deutschland ausgelöst hat.
- Wir sind sehr häufig zu Vorträgen oder Workshops eingeladen worden, es wurden Studien gemacht, Projekte; wir wurden von der Presse eingeladen, z. B. gab es ein großes ZEIT-Interview.
- Wir schreiben viele Kapitel für Lehrbücher.

Warum ich Achtsamkeit in die Welt bringen will?

- Um den Leuten die »wunderbare Qualität« des Hier und Jetzt ins Bewusstsein zu bringen.
- Mir geht es darum, den Leuten eine Alternative zum analytischen gedankenbasierten Modus näherzubringen. Unsere Gesellschaft und auch jeder individuell ist häufig im »Todo- Modus« gefangen und es besteht eine große Sehnsucht nach Alternativen zu diesem Lebensstil.
- Und natürlich: Es hilft Menschen, die unter psychischen Störungen leiden, zu üben, aus ihren Gedanken »auszusteigen« und sich mit dem Erleben im Hier-und-Jetzt zu verbinden.

Zu meiner persönlichen Entwicklung war es so, dass ich erst zur Meditation gekommen bin und dann zu Qi Gong. Den Körper mit reinzubringen mit seinen unterschiedlichen Ebenen ist für mich gerade ein Schwerpunkt meiner Forschung. Neben der Achtsamkeit mit dem »Hier und Jetzt Sein« und dem »Aussteigen aus den Gedanken« war für mich ein wirklich lebensgeschichtlicher Wendepunkt, mit der Qi-Qualität in Kontakt zu kommen und Qi Gong zu üben. Am Anfang war es für mich alles viel zu esoterisch, aber bei meinem ersten Seminar mit einem chinesischen Qi- Gong-Meister bin ich geradezu in einer anderen Realität aufgewacht.

Wie ich Achtsamkeit in die Therapie gebracht habe?

- Ich habe selbst erlebt, dass die richtigen Bedingungen vorhanden sein müssen. Man kann es sich als Grass Root vorstellen, es braucht also Leute, die sich für das Thema begeistern. Die Gesellschaft muss auch offen sein für solche Themen.
- Zudem ist eine offene Organisationskultur von Vorteil. Wie ich damals in der Uni in Bochum und dem Therapiezentrum mit Achtsamkeit angefangen habe, hatte ich allerdings das Gefühl, das rein gar nichts nach dem Thema Achtsamkeit schreit. Sogar eher im Gegenteil, aber ich habe das Thema trotzdem reingebracht.

- Es war zwar schwer, aber ich konnte selbst erleben, es ist nicht unmöglich, und wer weiß, was für Samen gesät werden. Selbst wenn man die Resultate nicht direkt sehen sollte. Das muss vielleicht eine Generation nach mir weitermachen.

In Interaktionen zeigt sich ja mitunter sehr deutlich, wie emotional intelligent wir miteinander umgehen und jede kennt den Wunsch noch »besser« mit anderen – gerade engen Teammitgliedern oder Familienangehörigen – umgehen zu wollen. Wieso ist Interaktion so schwierig? Und was tun?

Es ist sehr schwierig, sich von der eigenen Perspektive ein Stück weit zu lösen und zu versuchen, das Gesamtbild zu sehen. Sich von der Ich-Bezogenheit zu lösen, fällt Menschen sehr schwer. Auch die Interessensunterschiede und Ungerechtigkeiten in der Welt dürften auf diese Tendenz zurückzuführen sein. Wenn man die Frage aus einer psychologischen Perspektive betrachtet, passt der *Alliance-Ruptures-Ansatz* eigentlich ganz gut.

- Das ist ein achtsamkeitsbasierter psychodynamischer Ansatz, nach dem Alliance-Ruptures also Beziehungsbrüche – einfach zum Leben dazugehören. Vielleicht ist die Anerkennung des Leidens der erste Schritt, indem wir sagen, wir sind nicht alle Heilige und erleuchtete Menschen, sondern es gehört zum Leben im interpersonellen Bereich dazu, dass es Brüche gibt und davon gibt es zwei Arten.
- Nach dem Alliance-Ruptures-Ansatz geht es dann darum, solche Brüche mit Achtsamkeit wahrzunehmen und die unausgesprochenen Bedürfnisse, die hinter den Brüchen stehen, bewusst zu machen und darüber in eine Metakommunikation einzutreten.

Wenn ich es auf eine ganz basale Ebene runterbreche, dann ist es schwierig, die beiden tiefen, motivationalen Grundtendenzen des Menschen immer wieder zu balancieren.

- Das eine ist die *Individuation* – ich möchte was aus meinem Leben machen, mich immer wieder entwickeln, Projekte durchführen – und auf der anderen Seite steht die *soziale Bezogenheit*.

Es ist immer wieder eine Verhandlungssache. Es ist sehr wichtig, immer wieder über die unterschiedlichen Bedürfnisse zu sprechen.

- Da kann Achtsamkeit sehr hilfreich sein: »Wie ist gerade die Beziehung, was ist gerade unausgesprochen zwischen uns?«

Wie damit umgehen, wenn einem alles zu viel im Leben ist?

Es gibt unterschiedliche Motive, zur Achtsamkeit zu kommen. Es kann aus Neugierde geschehen oder man hat es mal irgendwo gehört oder befindet sich selbst in einer aktuellen Krise. Doch wenn alles zu viel ist, ist man vielleicht auch so blockiert, dass man sich gar nicht erst für einen Achtsamkeitskurs anmeldet. Es gibt verschieden Antworten zum Gedanken »Mir ist alles zu viel«:

- Es kann eine gute Motivation sein, im Sinne von »Ich will alles verändern«.
- Aber auch eine Blockade kann entstehen, »es wird mir alles zu viel, ich sehe überhaupt keinen Weg mehr«.
- Achtsamkeit kann eine Antwort sein, wenn man mit dem Thema bereits irgendeine Affinität hat. Manchmal ist »Ist mir alles zu viel« einfach nur ein Gedanke – das kennt man auch aus der Meditation.
- Im Lebenslauf ist es eine wichtige Erfahrung, von dem Gedanken »Ist mir alles zu viel« mal loszulassen und erstmal den ersten Schritt zu gehen und nochmal den nächsten Schritt – und das alles im Hier und Jetzt.
- Es kann auch ein Zuviel von »Ist mir alles zu viel und ich ziehe mich dann zurück« geben und ich entlaste mich und mache es dann nicht, es ist immer wieder eine Balancefrage.

Manchmal kann der Gedanke »Ist mir alles zu viel« auch nur eine Vorstellung sein, und wieder bei Anderen tatsächlich so sein. Hier dürfen wir nicht in die Falle tappen, dass Achtsamkeit die Lösung für alles sei.

- Wichtig ist die Kommunikation, mit Leuten zu sprechen, Unterstützung holen, sei es im Kontext von Familie oder Freunde – es wagen, darüber zu sprechen, also bei der Kommunikation nicht dichtmachen und gegebenenfalls auch professionelle Unterstützung zu suchen.
- Überlegen, was ist mir wirklich wichtig im Leben? Worauf kann ich verzichten? Ich persönlich bin eher ein »Durchhalter«. Qi Gong ist ein schöner und wichtiger Ausgleich für mich. Trotzdem habe ich den Gedanken »Alles ist zu viel« auch bei mir immer mal wieder in bestimmten Lebensphasen.

Kann Meditation auch schaden, z. B. wenn es mir gerade nicht gut geht?

Ich sehe schon, dass es gewisse Situationen und Zustände gibt, in denen Meditation nicht zu empfehlen ist. Sogenannte Kontraindikationen beziehen sich auf Zustände, in denen nicht empfohlen wird, an Achtsamkeitskursen teilzunehmen. Bei den folgenden Zuständen sollte man vorsichtig sein und hier ist abzuraten von klassischen Achtsamkeitskursen wie MBSR:

- akute Substanzabhängigkeit;
- Personen, die zu selbstverletzendem Verhalten neigen, die es nicht so gut aushalten, auf sich selbst fokussiert zu sein über längere Zeiträume;
- Menschen, die große interaktionelle Störungen haben, Persönlichkeitsstörungen, große soziale Ängste, wenn Achtsamkeit im Gruppenkontext angeboten wird;
- Menschen, die neurologische Erkrankungen haben, wenn die Aufmerksamkeitskapazität verkürzt ist,
- Menschen, die sich in akuten Krisensituationen befinden, hier kann Meditation ein Element sein, aber vielleicht sind eher direkte und stärkere unterstützende Maßnahmen sinnvoll.

Was tun, wenn man sich zu gestresst fühlt, um zu meditieren?

Ich muss den wirklichen Entschluss haben, zu meditieren. Aber das ist nur die halbe Wahrheit: Meditieren-können hat auch eine »Geschenk-Qualität«, man kann und muss zwar selbst einen entschlossenen Beitrag leisten, aber man kann es nicht erzwingen. Und es hängt vom Grad der Übung ab: Wenn ich gut geübt bin, kann man auch in sehr herausfordernden Situationen meditieren. Meine tiefe innerliche Sehnsucht und der Wunsch, dieser Sehnsucht folgen zu wollen, sind dabei sehr entscheidend. Und ich sollte auch die Bereitschaft haben, »kleine Brötchen zu backen« und sich trotz Rückschlägen immer wieder auf den Weg zu machen. Meditieren erfordert auch immer wieder ein hohes Maß an Demut.