**Zurück in die Gegenwart? Achtsamkeit in Lebenskrisen.**

Michael Huppertz

**Zusammenfassung**

Achtsamkeit ist eine Haltung, die sich nicht nur in guten, sondern auch in schlechten Zeiten bewähren kann, ja geradezu bewähren muss. Was ist eine Lebenskrise und wie kann es gelingen, sie mit Hilfe der Praxis der Achtsamkeit konstruktiv zu lösen. Aber kann man Lebenskrisen überhaupt bewältigen? Und wenn ja, was ist falsch daran? „Die Krise als Chance“ hat spätestens angesichts von Lebenskrisen etwas Unernstes. Lebenskrisen beruhen auf unwiederbringlichen Verluste und nicht wieder gut zu machenden seelischen Schmerzen und verweisen ungefragt auf die grundsätzliche Kontingenz und Krisenhaftigkeit der menschlichen Existenz. Das Thema „Achtsamkeit in Lebenskrisen“ legt daher ein existenziell bedeutsames Verständnis von Achtsamkeit nahe.

**1. Lebenskrisen**

Wer in einer Lebenskrise steckt, spürt es. Er hat das Gefühl, dass ihm der Boden unter den Füßen weggezogen wird, dass es um ihn herum dunkel wird, dass er ins Leere greift. Es gibt kein Vorwärts und kein Zurück und kein Verweilen, sondern nur die ziellose Bewegung zwischen der verlorenen Gegenwart und Zukunft und manchmal auch der verlorenen Vergangenheit. Eine Lebenskrise erscheint zunächst immer unlösbar. Lebenskrisen beginnen in der Regel mit einem bestimmten Ereignis, meist einer Enttäuschung, einem Verlust, einer äußeren Gewalt oder dgl. Wie Erdbeben breiten sie sich aus und erfassen immer mehr von dem was man bisher für sein Leben gehalten hat. Je größer, je zentraler, je vernetzter das Epizentrum, aber auch je fragiler das Netz, umso größer die Lebenskrise. Wenn eine ältere Frau nach Hause kommt und Ihren Ehemann erhängt vorfindet, so schwinden ihr Gegenwart, Zukunft und sogar die Vergangenheit. Wenn ein junger Mann von seiner Freundin verlassen wird, so hat das nicht die gleiche umfassende Bedeutung, aber es kann ebenfalls zu einer Lebenskrise führen, weil er nicht weiß, was er als Mann ist, sein kann oder sein sollte. Lebenskrisen bedeuten immer auch einen Verlust an Orientierung.

So wie auch schwerwiegende belastende Lebensereignisse nicht zu Lebenskrisen führen müssen, können transsubjektiv schwache Ereignisse Menschen in Lebenskrisen stürzen, weil sie z. B. der sprichwörtliche Tropfen sind, der das Fass zum Überlaufen bringt (z. B. eine latente Überforderung) oder weil das Ereignis die krisenhafte Struktur des Lebens zu Tage fördert (ein überraschender Hinweis auf das eigene Altern). Auch scheinbar positive Ereignisse wie eine Beförderung oder die Geburt eines Kindes kommen als Auslöser von Lebenskrisen in Frage. Objektivismus hilft hier nicht weiter. Lebenskrisen sind subjektiv erlebte Veränderungen der Lebenssituation, die mir einer Erschütterung zentraler Lebensformen, Denkmuster und Gefühle einhergehen.

Sie führen zu  
- Desorientierung, Unsicherheit, Selbstzweifel  
- Vertrauensverlust   
- Trauer  
- Angst  
- Grübeln   
- Rückzug

**2. Gesellschaftliche Ursachen von Lebenskrisen**

Auch wenn Lebenskrisen immer ein persönlich erlebter Einbruch sind, sind sie nicht immer ein individuelles Problem. Es gibt zum einen *kollektive Lebenskrisen*, auch wenn jeder Einzelne, der von ihnen betroffen ist, sich in sich zurückzieht und glaubt, er müsse sie alleine meistern (Beck, 1986). Viele Menschen in Deutschland sind nach dem Zusammenbruch der Nazidiktatur in eine Lebenskrise geraten und mussten sich moralisch und politisch neu orientieren. Diejenigen, die heute als Flüchtlinge zu uns kommen, haben auf Grund von Krieg und Vertreibung Haus und Heimat verloren und müssen sich in einer neuen Sprache und Kultur zurechtfinden.

Aber auch *individuelle Lebenskrisen* sind ein gesellschaftliches Phänomen und es hat etwas entlastendes, dies in Betracht zu ziehen. Einige Beispiele:

- *Verlust an Normbiographien, Rollenmodellen (Geschlecht, Alter usw.)* . (Böhme 2012, S. 74 ff )   
 Wie wichtig, ist es verheiratet zu sein? Was bedeuten Kinder für das eigene Leben?   
 Sollte ein Mann mit 30 eine Familie gründen oder sich noch Zeit lassen? Ist es mit 60 dafür   
 eindeutig zu spät? Hat Männlichkeit noch irgendeine Bedeutung, eine gute vielleicht sogar, oder ist   
 schon die Frage politisch nicht korrekt? Usw.

*- Veränderungen des Arbeitslebens: Verlust an klaren Berufskarrieren, Veralten von   
 Kompetenzen und Erfahrung, geforderte Flexibilität, befristete Arbeitsverhältnisse, Arbeitslosigkeit   
 bei minimaler Absicherung*

- *Vielfalt von Optionen*  
 Die Handlungsmöglichkeiten und damit die Angst und die Gefahr, sich falsch zu entscheiden und   
 Chancen zu verpassen, steigt mit der Anzahl der Wahlmöglichkeiten, beruflich (z. B. für   
 Jugendliche) und privat für alle (Lebensformen, Lebensorte).

- *serielle Monogamie* Das Ideal einer monogamen Beziehung steht in einem Spannungsverhältnis zu den   
 sehr umfassenden und vielfältigen Erwartungen, die an Liebesbeziehungen gerichtet sind, zu den   
 sich häufig verändernden Lebenssituationen, Persönlichkeiten und Wünschen und einem in der   
 Regel langen Sexualeben von 16/17 bis ins immer höhere Alter.   
 Diese Spannung wird durch die sog. „serielle Monogamie“ als vorherrschendem Beziehungsmuster   
 gelöst. Selbst Ehen dauern im Schnitt nur 14 Jahre. Die serielle Monogamie fordert den Preis   
 häufiger bedeutsamer Trennungen.

- *Vereinzelung*  Etwa 37 % der deutschen Haushalte sind Singlehaushalte, etwa 17 % der deutschen Bevölkerung   
 leben alleine. Die Ursachen liegen in der demographischen Entwicklung, der Mobilität, der   
 Dominanz des Modells der Kleinfamilie und der seriellen Monogamie. Alleine zu wohnen   
 beinhaltet sicher kein größeres Risiko für Lebenskrisen als das Leben in einer Kleinfamilie, fördert   
 aber in Krisensituationen Rückzug und Einsamkeit.

- *medizinischer Fortschritt* Es gibt zunehmend einen Widerspruch zwischen medizinischem Wissen und therapeutischen   
 Möglichkeiten. Beispiele sind die pränatale Diagnostik, die Onkologie oder der Umgang mit   
 dementiellen Erkrankungen. Verschärft wird die Situation durch das Ideal einer partnerschaftlichen   
 Beziehung zwischen Arzt und Patient, das verlangt, dass der Patient aufgeklärt wird und die   
 Verantwortung für das Vorgehen mitträgt, wenn es irgendwie geht.

**3. Destruktive Folgen von Lebenskrisen**

Was geschieht, wenn wir Lebenskrisen nicht bewältigen? Mögliche destruktive Folgen sind:

* Andauernde Ratlosigkeit und Hilflosigkeit
* anhaltender Verlust an Vertrauen
* Beeinträchtigung des Selbstwertgefühl
* Fixierung auf die Vergangenheit, unrealistische Wiedergutmachungswünsche
* Resignation
* psychische Erkrankungen (Depression, Angststörungen, PTSD)

Es gibt aber auch Befunde, die aussagen, dass Lebenskrisen dem Leben eine positive Wende geben können.

**4. Konstruktive Folgen von Lebenskrisen**

Zwei amerikanische Autoren Lawrence Calhoun und Richard Tedeschi haben 1995 das Konzept des *„Posttraumatic Growth“ (PTG)* entwickelt (Calhoun, Tedeschi, 2013). Sie fanden heraus, dass mindestens 30 %, in manchen Untersuchungen bis zu 90 % der Betroffenen nach schweren traumatischen Erlebnissen das Gefühl hatten, durch diese Ereignisse einen persönlichen Entwicklungssprung gemacht zu haben. Am häufigsten wurden folgende Veränderungen genannt:

* neue Perspektiven für das eigene Leben, v. a. neue Prioritäten
* mehr Wertschätzung des Lebens, v. a. des scheinbar Selbstverständlichen
* Klärung und Intensivierung zwischenmenschlicher Beziehungen („Du findest heraus, wer deine wirklichen Freunde sind“ [[1]](#footnote-1)), mehr Empathie, insbesondere mit Schwächen und Leid Anderer, eine größere Mitteilsamkeit bzgl. eigener Gefühle und Erlebnisse („Ich fühle mich jetzt viel freier, meine Gefühle auszudrücken, weil ich eine Zeit hinter mir habe, in der ich sie ohnehin nicht zurückhalten konnte“).
* mehr Selbstvertrauen („Ich bin stärker als ich es mir je vorgestellt habe.”)
* mehr Interesse an existenziellen und spirituellen Themen. Die Autoren verstehen darunter die vermehrte Hinwendung zu „fundamentalen existenziellen Fragen“, d. h. für die Autoren die Auseinandersetzung mit bereits bestehenden religiösen Überzeugungen, Fragen nach dem Sinn des Lebens und spirituelle oder existenzielle Erfahrungen und Einsichten.[[2]](#footnote-2) Ich komme auf dieses Thema noch einmal zurück.

Diese Untersuchungen zeigen die Fähigkeiten der Betroffenen, sich selbst zu helfen, aber auch das Potenzial von Lebenssituationen, Hilfe und Entwicklungsmöglichkeiten bereit zu stellen. Darüber wird wenig gesprochen. Auch wenn Calhoun und Tedeschi zeigen wie dieses posttraumatische Wachstum einfühlsam professionell unterstützt werden kann, enthält das Konzept dennoch auch eine Warnung vor unnötiger professioneller Aktivität seitens der Therapeuten und Berater und ihren unerwünschten Risiken und Nebenwirkungen. (Linden, Strauß, 2012) Wir leben in einer Gesellschaft, in der Leid schnell als lösbares Problem und professioneller Auftrag definiert wird. Damit werden oft Fragen nach den Ursachen aufgeworfen, biographische Themen angestoßen, weitere Defizite entdeckt oder nach Lösungen für Probleme gesucht, die eigentlich keine sind, sondern schwerwiegende kontingente Ereignisse. Die Aufmerksamkeit des Betroffenen wird evtl. an bestimmte Ereignisse und ihre Ursachen und Folgen gebunden, auch wenn sie vielleicht schon zu neuen Ufern aufbrechen möchte.

**5. Der Ernst der Lebenskrisen**

Aber nicht nur der professionelle Optimismus, sondern auch die eben dargestellte Theorie des spontan guten Verlaufs von Lebenskrisen und ihrem Wert für die Betroffenen, ruft bei Menschen, die gerade (oder überhaupt) keinen allzu positiven Eindruck vom Leben insgesamt haben, ein Unbehagen hervor. Zu diesem Kreis der Menschen gehören gerade diejenigen, die mitten in einer solchen Krise stecken. Allzu beherzte Mitteilungen wirken auf sie zynisch. Wir würden einen Menschen, der gerade erblindet, nicht darauf hinweisen, dass ihn dies in anderer Hinsicht sensibilisiert, auch wenn es stimmt. Größer ist schon die Gefahr, einem Menschen, der gerade von einem Lebensgefährten verlassen wurde, mitzuteilen, dass er doch noch andere Freunde hat oder dass die Beziehung doch sowieso zum Scheitern verurteilt war und er etwas Besseres verdient hat. Wenn früher Frauen nach dem Verlust ihres Ehemannes ihr Leben lang schwarz getragen und sich nie wieder gebunden haben, so mag das viele persönliche und soziale Gründe haben und es mag auch eine wenig glückliche Anpassung an die Sitten sein, aber es hat neben der Romantik auch den Respekt vor dem Ernst eines Verlusts auf seiner Seite. Jede Lebenskrise geht mit einem Verlust an Sicherheit, Orientierung, Glaube, Vertrauen, also Bindungen einher und jede allzu positive Sicht einer Lebenskrise steht in Gefahr, über die Unwiederbringlichkeit dieser Bindungen hinweg zu gehen. In gewissem Maße Sinne sind Lebenskrisen aber unauflösbar und jeder positive Verlauf einer Lebenskrise ist in Kollaboration mit der gnädigen Schwäche unseres Gedächtnisses auch ein Verrat – ein Vorgang, den wir im Jargon der Moderne „Trauerarbeit“ nennen.

Besonders deutlich wird die letztliche Unauflöslichkeit von Lebenskrisen dann, wenn es auch tatsächlich keine Zukunft mehr gibt, in die hinein man sie auflösen könnte. Dies ist z. B. dann der Fall, wenn plötzlich z. B. jemand eine Querschnittslähmung erleidet oder wenn er mit der Prognose konfrontiert wird, dass er nur noch ein halbes Jahr zu leben hat. Hier bleibt zwar noch eine Zukunft, aber der Verlust wesentlicher Lebensmöglichkeiten oder der Perspektive, die Kinder aufwachsen zu sehen, ist endgültig. Die ultimative Lebenskrise ist der Tod. Das Leben ist tatsächlich auch „die Krankheit zum Tode“ (Kierkegaard), es hat eine grundsätzlich krisenhafte Struktur. Wir können jederzeit unerwartet sterben und in jedem Falle geht das Leben in seinem eigenen Sinne nicht gut aus. Deshalb verweisen alle Lebenskrisen, auch die leichten und begrenzten, auf die Vergänglichkeit, die Endlichkeit der Zeit und die Begrenztheit der Lebensmöglichkeiten und wer auch für eine kleine Lebenskrise einfach ein gutes Ende verspricht, gerät in den Verdacht, ihren wirklichen Ernst nicht verstanden zu haben.

Ich möchte im Folgenden zeigen, warum und inwiefern gerade die Haltung der Achtsamkeit bei dieser Ausgangslage eine Bereicherung darstellt. Dazu ist es sinnvoll, diese Haltung erst einmal vorzustellen.

**6. Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist eine Haltung, die eine normale Bewusstseinsklarheit voraussetzt und die wir – zumindest anfänglich – bewusst einnehmen. Sie ist, kurz gesagt, die Kunst da zu sein. Ihre Besonderheit gegenüber den meisten, alltäglicheren Haltungen wie Engagement, Fürsorglichkeit oder Ehrgeiz, besteht darin, dass wir *in* dieser Haltung keine Absicht verfolgen. Wir wollen allenfalls achtsam sein und uns spielerisch-experimentell mit dem beschäftigen, was gerade geschieht. Dabei können wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was uns die Umwelt und Mitwelt anbieten (Geräusche, Objekte, Atmosphären, Berührungen, Mitteilungen usw.), was wir an eigenen Körperempfindungen spüren oder an mentalen Prozessen wahrnehmen können (Gedanken, innere Bilder usw.), aber auch darauf wie sich gerade unsere Beziehungen entwickeln - zu Gegenständen, Räumen, anderen Menschen usw. *Mit* der Haltung der Achtsamkeit können wir durchaus verschiedene Zwecke verfolgen: z. B. ein intensiveres, gelasseneres, glücklicheres Leben, psychische Gesundheit oder spirituelle Erfahrungen.

Wenn wir in der Achtsamkeitspraxis keine Absicht verfolgen, gibt es auch keinen Grund, mit unserer Aufmerksamkeit die Gegenwart zu verlassen. Gegenwärtigkeit ist somit ein zentrales Merkmal der Achtsamkeit. Die sinnlichen Erfahrungen und das körperliche Spüren, die nur in der Gegenwart möglich sind, führen uns in die Gegenwart und halten uns dort. Da die Gegenwart eine unendliche Vielfalt aufweist, sollte in der Haltung der Achtsamkeit auch die Bereitschaft entwickelt werden, sich für diese Vielfalt und ihre Veränderlichkeit zu öffnen. Die intrinsische Absichtslosigkeit der Achtsamkeit bedeutet auch, dass zunächst alles so belassen wird wie es ist. Wenn nichts verändert werden kann oder soll, kann es sinnvoll sein, entschlossen die Position des „So ist es!“ zu beziehen. Dies gilt vor allem für Menschen, die zum Festhalten an der Vergangenheit, zum Hadern oder zu unrealistischen Wiedergutmachungswünschen neigen. Diese „Akzeptanz“ bedeutet kein Gutheißen, sondern nur ein Geschehenlassen.

Achtsamkeit ist also  
- wach und bewusst  
- gegenwärtig  
- offen, experimentell  
- akzeptierend (geschehen lassend)

Es ist sehr wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, dass es bei der Achtsamkeit um eine *Haltung*

geht, also um eine Art und Weise wahrzunehmen, zu spüren, zu denken, sich zu verhalten,

zu kommunizieren usw. Sie ist logisch von einzelnen Inhalten unabhängig, gilt angenehmen wie

unangenehmen Erfahrungen gleichermaßen, auch wenn es natürlich Wechselbeziehungen gibt. So ist

es für die Praxis wichtig, dass keine Problemlösungen anstehen und es ist hilfreich, wenn die Gegenwart „gefüllt“ ist. Es ist leichter, in der Gegenwart zu bleiben, wenn es einen ansprechenden Fokus gibt (Musik, Bewegung, anderen Menschen zuhören, Naturphänomene usw.).

In manchen Situationen kann die Achtsamkeit im Vordergrund stehen, in anderen wirkt sie im Hintergrund. Es ist im Leben nicht nur wichtig achtsam zu sein, sondern auch zu handeln, Probleme zu lösen, Verpflichtungen einzugehen. Dabei kann Achtsamkeit durchaus mitwirken. Sie kann allerdings auch Vermeidung oder narzisstische Tendenzen befördern. Achtsamkeit ist leicht zu verstehen, aber es braucht in der Regel Monate und Jahre, um sie zu einer mehr oder weniger selbstverständlichen Lebenspraxis werden zu lassen.

**7. Achtsamkeit in Lebenskrisen**

Das Achtsamkeitskonzept entstammt Weisheitslehren und Religionen, die sich als Antwort auf die Verletzlichkeit des Lebens verstehen lassen. Diese Lehren fühlen sich weniger für den guten Verlauf einzelner Lebenskrisen zuständig als für das Thema der grundsätzlichen Krisenhaftigkeit des menschlichen Lebens. Lebenskrisen werden in Religionen oft als „Prüfungen“ für die Festigkeit des Glaubens oder einer Lebensanschauung angesehen. Auch für die Achtsamkeit gilt, dass sich die Haltung in Lebenskrisen bewähren kann und sollte. Und es gilt auch umgekehrt: Lebenskrisen können dazu führen, dass Achtsamkeit gefördert, belebt und vertieft wird.

Bezeichnenderweise hat die Achtsamkeit in den letzten Jahrzehnten weniger als Weisheitslehre oder spirituelle Praxis Karriere gemacht, sondern als unmittelbare Lebenshilfe – als Stressbewältigung oder Therapieform. Sie ist tatsächlich eine Antwort auf Übertreibungen des Leistungsprinzip, die ständige Optimierung und Selbstoptimierung, die Beschleunigung der Informationsverarbeitung und des Handelns usw. Die existenzielle oder spirituelle Dimension der Achtsamkeit spielt dabei oft keine Rolle mehr. Wie stark, wie vollständig oder umfassend sollte Achtsamkeit verstanden werden?

Bevor ich mich dieser Frage noch einmal zuwende, möchte ich das ganze Spektrum an Wirksamkeiten aufzeigen, die Achtsamkeit in Lebenskrisen entfalten kann:

* *Unterbrechen des Grübelns*. Sie ist am Leichtesten durch strukturierte fokussierte Achtsamkeit nach außen möglich, aber z. B. auch durch eine Fokussierung des Atmens, was aber schon etwas schwieriger ist.
* *Die Gegenwart als Ressource*. Die Gegenwart ist in der Regel harmlos, während die Zukunft bedrohlich und die Vergangenheit belastend sein kann. Die Bezugnahme auf die Gegenwart und die aktuellen Bindungen kann Vertrauen wiederherstellen. Die sinnliche Vielfalt der Gegenwart und das Spüren des Körpers fördern die eigene Lebendigkeit.
* *Der Hintergrund wird zum Vordergrund*. Das allzu Selbstverständliche wird wieder bewusst wahrgenommen. Dies führt häufig zum Gefühl der Dankbarkeit, die nicht moralisch gefordert wird, sondern sich durch die Achtsamkeit von selbst herstellt.
* *Bewertungen in Frage stellen, genauer wahrnehmen*. Gerade in Lebenskrisen drängen sich Bewertungen massiv auf. Bewertungen sind unvermeidlich und ein wesentlicher Bestandteil vieler Gefühle, aber sie bergen die Gefahr, den Kontakt und die Wahrnehmung des Bewerteten einzuengen.[[3]](#footnote-3) Die Achtsamkeit hilft, sich Bewertungen bewusst zu machen und wieder genauer wahrzunehmen und in einen offenen Kontakt zur Wirklichkeit und zu sich selbst zu gehen.
* *Akzeptanz, Selbstakzeptanz*. Das dezidierte „So ist es.“ entlastet von unnötigen mentalen Anstrengungen und anderen Formen von Aktivismus, von Selbstzweifeln sowie von „Warum“-Fragen, die in aktuellen Lebenskrisen die Situation verschlimmern können.
* *Öffnung für neue Möglichkeiten, Dekonstruktion.* Vertraute Wahrnehmungs- und Denkmuster, Gewohnheiten usw. werden in der Haltung der Achtsamkeit in Frage gestellt. Es ist hilfreich, diesen Prozess bewusst, konstruktiv und kreativ zu gestalten.
* *Eigene Ressourcen erkennen, Kreativität, Selbstvertrauen*. Lebenskrisen verändern das Selbstbild. Da Achtsamkeit den Horizont nach außen und nach innen erweitert, kann sie dazu beitragen, nicht nur äußere, sondern auch innere Ressourcen zu erkennen und zu erkennen. Auch Angst vor Veränderung wird wahrgenommen, aber nicht in Vermeidung umgesetzt.
* *Empathie, insbesondere für Schwächen und Leid anderer Menschen, Selbstöffnung. S. o.*
* *Relativierung der eigenen Bedeutung, relationales Denken.* Die achtsame Haltung gilt nicht nur dem eigenen Erleben, sondern auch dem Kontext, in dem es sich entwickelt. Diese erweiterte Perspektive ermöglicht es, die eigenen Gefühle, Interessen usw. randständiger werden zu lassen, die Zusammenhänge zu verstehen, die die von dem eigenen Selbst unabhängige Wirklichkeit ausmachen. Diese Wirklichkeit ist dann nicht nur „Umwelt“ des Subjekts oder Selbst, sondern eher eine „Mitwelt“.[[4]](#footnote-4) Das Selbst wird ein (unterscheidbarer) Teil mehr oder weniger umfassender Situationen. Die oben geschilderte gesellschaftliche Situiertheit von Lebenskrisen ist ein Beispiel dieser Betrachtungsweise. Mit dieser „Dezentrierung“ geht eine emotionale Entlastung einher.
* *Sich helfen lassen, Verbundenheit erleben.* Das eben dargestellte relationale Denken kann auch auf die eigenen Beziehungen zur menschlichen und nicht-menschlichen Mitwelt ausgedehnt werden und als Verbundenheit erlebt werden. Daraus ergibt sich in Lebenskrisen auch die Bereitschaft, die Verantwortung zu teilen und sich helfen zu lassen.
* *Distanz, Gelassenheit.* Achtsamkeit beinhaltet die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit. Wir entscheiden, wohin wir die Aufmerksamkeit lenken, aber auch wie intensiv und differenziert wir uns z. B. auf ein Gefühl einlassen oder es entfalten wollen. Wir können unserer Resonanz auf Ereignisse, die Intensität unseres körperlichen Spürens, des emotionalen Erlebens und unsere Fokussierung steuern. Dabei gilt: Vermeiden und Ablenkung sind ebenso wenig achtsam wie sich von einem Erleben absorbieren zu lassen, in ihm aufzugehen (wie in Trance oder Flow), es zu verstärken oder festzuhalten. Zur Achtsamkeit gehören immer Akzeptanz, ausreichende Distanz und die Fähigkeit, Problemtrance durch eine Erweiterung der Achtsamkeit zu verhindern. Genau das ist in Lebenskrisen gefragt und kann zusammenfassend als Gelassenheit bezeichnet werden.
* *Grundsätzliche Offenheit, Freiheit.* Die Erfahrung der Veränderung ist in Lebenskrisen unvermeidlich. Es kann nicht so weiter gehen. Achtsamkeit hilft, sich für neue Optionen zu öffnen oder sich ihnen einfach nur zu stellen. Diese Öffnung in der Gegenwart und zur Gegenwart hat eine unmittelbar pragmatische und eine existenzielle Dimension. So wie die Verbundenheit in einer grundsätzlichen Weise erlebt werden kann, so auch die Öffnung und die Freiheit als die Notwendigkeit, sich in jedem Moment orientieren zu müssen und zu können, und sei es nur durch Aufmerksamkeitslenkung oder die Entscheidung zu handeln oder es zu lassen. Auch das Nicht-Handeln liegt in unserer Verantwortung. In der Haltung der Achtsamkeit wird uns nicht nur die Bedingtheit, sondern auch die Unbedingtheit unserer Existenz bewusst.
* *Veränderung des Lebensgefühls*. An den genannten Aspekten sind durchweg Gefühle beteiligt: Leichtigkeit, Gelassenheit, Verbundenheit, Dankbarkeit, Vertrauen, Selbstvertrauen, Lebendigkeit und Daseinsfreude, also die Freude, die keinen anderen Grund braucht als das Dasein selbst. Achtsamkeit ist ein Lebensgefühl, das andere Gefühle einfärbt. So wie man spürt, dass man in einer Lebenskrise ist, spürt man auch, ob man achtsam ist. Gefühle widersprechen sich nicht, sondern können gleichzeitig existieren und sich wechselseitig beeinflussen.
* *Besinnung auf das Wesentliche, Sinnfindung und Engagement.* „Verschiebungen der Prioritäten sind bei Menschen in Lebenskrisen üblich.“ (Calhoun, Tedeschi 2013, S. 10, eig. Übers.) Wenn wir erfahren wie schnell sich die Dinge ändern können, wie begrenzt die Zeit ist, die wir mit etwas oder jemandem verbringen können, schauen wir nach dem, was uns wirklich wichtig ist. Viele Menschen stellen sich in Lebenskrisen existenzielle Fragen: „Was soll ich mit dem Rest meines Lebens anfangen? Welchen Sinn kann ich dem, was gerade geschieht und geschehen wird, abgewinnen? Und welcher Plan, wenn es überhaupt einen gibt, steckt hinter all dem?“(Calhoun, Tedeschi 2013, S. 12, eig. Übers.) Achtsamkeit erweitert den Blick auf die äußeren und inneren Ressourcen einer Lebenssituation. Wenn wir achtsam sind, lassen wir sie auf uns wirken. Die Sinnsuche besteht darin, dass wir Bedeutungen erkennen. Wir sehen die Bedürftigkeit anderer Menschen oder erkennen die Schädigung der Natur. Wir haben nicht den Eindruck, dass wir Sinne erfinden, sondern dass wir ihn finden. Wir sprechen daher nicht von Sinnerfindung, sondern von Sinn. Der Sinn muss auch unabhängig von uns existieren, auch wenn wir es sind, die ihn gerade erleben. Das Wesentliche und die Chance der Achtsamkeit besteht darin, dass wir uns öffnen und sensibilisieren für das, was ist, was es uns bedeutet und inwiefern wir gebraucht werden. „Nicht wir dürfen nach dem Sinn des Lebens fragen – das Leben ist es, das Fragen stellt, Fragen an uns richtet – *wir sind die Befragten.* [….] *Leben selbst* heißt nichts anderes als Befragt-sein, all unser Sein ist nichts weiter als ein Antworten – […].“ (Frankl, 2015, S. 116) Da dieser Punkt in der Literatur Kontroversen hervorgerufen hat, möchte ich in einem kleinen Exkurs darauf eingehen.

**Exkurs: Sinnobjektivität, Sinnkonstruktivismus und Spiritualität**

Noyon und Heidenreich (2012, S. 76 ff) sowie Utsch (2014a, S. 18) sprechen bei dieser Position, die ich aus der Haltung der Achtsamkeit gewinne und bei der ich mich auch auf Viktor Frankl berufe, von einem „Sinnobjektivismus“, der nur als religiöse Position verständlich würde. Als eine Alternative gilt die „sinnkonstruktivistische Position“, die von Noyon und Heidenreich im Rückgriff auf Camus, aber auch in der „Acceptance and Commitment Theory“ (ACT) vertreten wird. Nach ihr muss einer an sich sinnlosen Wirklichkeit und einer absurden menschlichen Existenz durch ein Subjekt oder eine Gemeinschaft erst Sinn verliehen werden. Dieser Konstruktivismus war und ist sehr populär, gerade bei psychosozial Tätigen.[[5]](#footnote-5)

Abgesehen davon, dass die Interpretation als „objektivistisch“ Viktor Frankl nicht gerecht wird, der z. B. auch schöpferische Werte kennt (Frankl, 2007 [1946], S. 91 ff), führt schon die Gegenüberstellung von Konstruktivismus und Objektivismus in eine Sackgasse. Der Mensch lebt von Anfang an in einer Welt, die von Sinn durchdrungen ist. Er erlebt moralische Anmutungen, Bedeutungen, Aufträge und Verantwortung, ob er will oder nicht. Er erlebt sie nicht als seine Erfindungen, sondern als Anmutungen, Bedürftigkeiten, situative oder normative Herausforderungen, die ihm die Welt, die Natur, die Gesellschaft oder einzelne Menschen stellen und zu denen er sich positionieren muss. Natürlich sind „Sinn“ und „Bedeutung“ immer *auch* Konstruktions- und Interpretationsleistungen eines oder mehrerer Subjekte. Sinn muss erfasst und formuliert werden, er kann weitervermittelt und kommuniziert werden. Beide Aspekte können widerspruchsfrei in einer relationalen oder interaktiven Sicht des In-der-Welt-Seins des Menschen integriert werden.   
  
Die Interpretation, dass eine sinnobjektivistische Position nur religiös begründet werden könne und Frankl auch so vorgehe, findet sich auch schon bei Yalom (2010 [1980], S. 511ff, S. 535). Sie weist noch auf anderes Problem hin, das für mein Thema relevant ist. Zunächst einmal geht sie ganz an Frankls Selbstverständnis vorbei: „Wenn also ärztliche Seelsorge verdächtigt wird, ein Surrogat für Religion sein zu wollen, dann können wir nur sagen: nichts liegt ihr ferner.“ (Frankl, 2007 [1946], S. 292/293) Nun kann ein Autor sich über sich selbst täuschen, aber in diesem Fall ist es eher so, dass die Kritiker nicht nur ihrer in einem solchen Falle erhöhten hermeneutischen Bringschuld nicht gerecht werden, sondern Frankl auch einen Begriff von Religiosität unterstellen, den er gar nicht hat.

Nur ein metaphysisches Verständnis von Religiosität, also die Annahme Religiosität wäre per se auf den Glauben an ein transzendentales „Etwas“ (das Heilige, eine höhere Macht) angewiesen, könnte überhaupt einen „Sinnobjektivismus“ begründen.

Frankl aber vertritt eine dezidiert nicht-metaphysische Interpretation: „Religiosität ist letztlich und wesentlich vielleicht das Erleben der eigenen Fragmentarität und Relativität des Menschen auf einem Hintergrund, den als `das Absolute´ zu bezeichnen eigentlich und irgendwie auch schon vermessen ist – so *absolut* (kursiv im Original) müßte dieses Absolute ja gemeint sein! Man dürfte vielmehr höchstens von einem Nicht-Fragmentarischen, von einem Nicht-Relativen sprechen. (…) Und so gibt es für das Suchen kein Gefundenes – diese bleibt vielmehr immer in der Transzendenz -, aber für den Suchenden gibt es immerhin das Gesuchte! (…) Also ist auch für den religiösen Menschen Gott immer transzendent – aber auch immer intendiert. So ist Gott für den religiösen Menschen der immer Schweigende – aber auch der immer Gerufene. Uns so ist Gott für den religiösen Menschen das niemals Aussprechbare – aber auch das je schon Angesprochene!“ (Frankl, 2007 [1946], S. 313) Eine solche Position könnte selbst dann keinen „Sinnobjektivismus“ begründen, wenn sie es wollte.  
  
In der Debatte um Spiritualität wird leider allgemein unterstellt, dass eine Metaphysik in diesem Sinne ein notwendiger Bestandteil nicht nur religiöser und sogar spiritueller Erfahrungen ist (s. Utsch, 2014b, Bucher, 2007). Diese Engführung schließt nicht-metaphysische Interpretationen spiritueller Erfahrungen wie wir sie z. B. in der negativen Theologie oder dem Zenbuddhismus finden, aus. Auch die Achtsamkeit kann *aus sich heraus* nicht zu einer metaphysischen Position führen. Sie ist zu situativ, zu dekonstruktiv, zu skeptisch, zu sehr der Offenheit verpflichtet. Metaphysische Annahmen brauchen den Glauben. Achtsamkeit kann sich vollständig im Bereich des Rationalen aufhalten, Glaube muss ihn überschreiten, sonst wäre er unnötig. Aber auch Achtsamkeit kann zu spirituellen Erfahrungen führen – und dies ist auch ihr Ursprung -, aber nur in dem nicht-metaphysischen Sinne, den Frankl herausstellt. Deshalb sollte man den Spiritualitätsbegriff auch nicht an Metaphysik koppeln. Andernfalls sind aktuelle Strömungen wie die achtsamkeitsbasierte Therapie und Beratung – sofern sie nicht metaphysisch oder im engeren Sinne religiös Interpretiert werden - aus dem Diskurs über Spiritualität in der psychosozialen Arbeit ausgeschlossen. Auf der anderen Seite sollte „Spiritualität“ auch nicht so breit gefasst, dass alleine schon die Beschäftigung mit existenziellen Fragen oder die Suche nach Sinn als spirituelle Suche oder Erfahrung verstanden werden (in dieser Gefahr stehen z. B. Calhoun und Tedeschi). Spiritualität ist die Erfahrung einer Antwort auf existenzielle Fragen im Sinne einer veränderten Daseinsweise, die den alltäglichen Rahmen der Existenz sprengt: die Sorgestruktur, das Zeiterlebens, das Selbsterlebens, den gewohnten Kontext der eigenen Existenz. Sie geht mit Erfahrungen wie Verbundenheit, Vertrauen, Dankbarkeit und Daseinsfreude einher. (Huppertz, 2009, 2015) Die Praxis der Achtsamkeit hat ein spirituelles Potenzial.

**8. Zurück in die Gegenwart?**Aber sind all die genannten Beiträge der Achtsamkeit zur Bewältigung von Lebenskrisen nicht doch sehr optimistisch? Klingt das nicht doch so als wenn wir Lebenskrisen mit Geschick sozusagen rückstandsfrei überwinden könnten? Was ist mit den oben dargestellten endgültigen Aspekten von Lebenskrisen, der Unwiederbringlichkeit von Verlusten in jeder Krise, der krisenhaften Verfassung des menschlichen Lebens selbst?   
  
Tatsächlich wird das Konzept der Achtsamkeit häufig als Teil metaphysischer oder religiöser Überzeugungen interpretiert, die auf eine endgültige Erlösung im Diesseits abzielen. All das, was unser Leben krisenanfällig macht, wird oft unter den Vorbehalt einer Uneigentlichkeit gestellt (Huppertz, 2009, S. 15ff). *Eigentlich* müssten wir nur unsere Buddhanatur erkennen, eigentlich müssen wir nur zu einem mystischen Urgrund oder der Alleinheit des Universums vordringen, eigentlich müssen wir uns nur in die Position des reinen Beobachters oder Zeugen begeben oder eigentlich müssen wir doch nur im Hier und Jetzt, z. B. des Atems, bleiben, weil doch nur das Hier und Jetzt zählt, alles andere unwirklich ist, nämlich Phantasie, Konstruktion, Projektion.

Ein solches Ausweichen in die Eigentlichkeit ist nicht im Sinne der Achtsamkeit. Achtsamkeit bleibt dicht an unserem Erleben, ist Teil des Lebens, befreit uns nicht von Trauer, Angst oder Hoffnung. Sie sollte auch nicht dazu dienen, aus der Vergangenheit oder Zukunft in die Gegenwart zu fliehen. Vergangenheit und Zukunft haben ihre je eigene Bedeutung für unser Leben und ihre eigene Form von Wirksamkeit und Wirklichkeit. Sie schafft keine endgültige Gewissheit, sie ist kein Notausgang, wenn es im Leben brennt. Achtsamkeit bedeutet Konfrontation mit sich selbst und mit der Welt. Deswegen fallen auch Vergänglichkeit- und Verlustmeditationen traditionell und aktuell in den Bereich der Achtsamkeitspraxis. (Huppertz, 2015) Achtsamkeit ist nicht dazu da, Trauer, Angst oder Ratlosigkeit zu vertreiben oder zu ersetzen. Gefühle, Erinnerungen, Ängste, Phantasien dürfen in der Haltung der Achtsamkeit kommen und gehen. Wir greifen nicht ein, vermeiden sie nicht und verstärken sie nicht. Und wir lassen sie nicht kommen und gehen, um uns sie loszuwerden.

Achtsamkeit steht einfach in keinem Widerspruch zu einem Gefühl oder irgendeinem anderen Prozess, weil sie nicht auf der gleichen Ebene existiert. Sie verändert und bekämpft nichts, sie tritt einfach hinzu, weil sie gar nicht beansprucht, in die subjektiven Prozesse oder die gemeinsame Wirklichkeit einzugreifen. In der Haltung der Achtsamkeit wollen wir uns nicht abzulenken, entspannen, Erkenntnisse gewinnen oder positive Aspekte der Gegenwart finden. All dies mag geschehen und ist erfreulich, aber es geschieht von selbst oder eben nicht. Daher nimmt Achtsamkeit auch Lebenskrisen nicht ihren Ernst und Verlusten nicht ihre Endgültigkeit. Sie ist eine kreative Erweiterung des Lebens auf einer anderen Ebene, eine lernbare, sehr erwachsene Lebenseinstellung.

Als solche, als *Lebenseinstellung* aber ist sie selbst Teil des Lebens. Sie gestaltet einen spezifischen Resonanzraum für das, was geschieht und ist dabei selbst mit einem spezifischen Lebensgefühl verbunden. Es gehört zum Wesen der Achtsamkeit, diesen Raum weit zu halten, also immer wieder in die Offenheit und die Weite zurückzukehren und sich damit auch immer wieder von einzelnen Aspekten zu lösen, ohne sie wegzuschieben oder zu bekämpfen. Wenn wir achtsam sind, sind wir uns auch bewusst, dass wir unsere Aufmerksamkeit lenken können. Achtsamkeit bezieht sich immer auf etwas, aber wir können bestimmen, wem oder was wir uns achtsam zuwenden – wie lange, wie ausschließlich, wie intensiv.

Die Haltung der Achtsamkeit kann man mehr oder weniger vollständig praktizieren. Manchmal ist es schon ein Gewinn, das Grübeln zu unterbrechen oder nur die Gegenwart als Ressource zu nutzen oder mit einem „Und was ist noch?“ die Problemtrance zu beenden und den Horizont zu weiten. Manche Aspekte der Achtsamkeit sind leicht zu lernen und rasch wirksam, andere sind fremdartiger, umfassender, existenzieller. Die umfassenderen Aspekte brauchen mehr Klarheit, Motivation, Zeit und Geduld. Ich möchte diese existenzielleren Aspekte noch einmal mit ihren gefühlvollen Aspekten besonders herausstellen:

* Die Gegenwart als Ressource (Vertrauen, Lebendigkeit)
* Der Hintergrund wird zum Vordergrund (Dankbarkeit)
* Besinnung auf Wesentliches, Sinnfindung und Engagement (Klarheit, Verantwortung)
* Spirituelle Erfahrungen (Dankbarkeit, Verbundenheit, Gelassenheit, Daseinsfreude)
* Verbundenheit, Empathie, insbesondere für Schwächen (Verbundenheit, Geborgenheit)
* Relativierung der eigenen Bedeutung, relationales Denken (Gelassenheit)
* grundsätzliche Offenheit, Freiheit, Leichtigkeit (Freiheit, Gelassenheit)
* Veränderung des Lebensgefühls (Lebendigkeit, Dankbarkeit, Leichtigkeit, Verbundenheit, Vertrauen, Gelassenheit, Daseinsfreude)

Aber wenn wir in der Haltung der Achtsamkeit nicht die Vergangenheit oder die Zukunft zugunsten der Gegenwart abwerten und wenn wir in dieser Haltung der Vergangenheit dem, was wir erlebt haben, verbunden bleiben, warum dann das Lob der Gegenwärtigkeit? Sie ist aus drei Gründen berechtigt:

Erstens können und müssen wir uns in jeder Situation für die Haltung der Achtsamkeit entscheiden. Ich kann mich nicht darauf berufen, dass ich es gestern gewesen bin oder dass es mir ja gestern auch nicht gelungen ist und es deswegen auch heute wenig Sinn macht, es zu versuchen oder dass mein Leben nicht mehr lange währt und es deswegen keinen Sinn mehr macht, damit zu beginnen. Achtsamkeit findet immer jetzt statt, sie unterliegt immer meiner aktuellen Entscheidung. Sie ist eine stetige Öffnung für die jeweilige Gegenwart.

Zweitens kann man Achtsamkeit nur umfassend erleben, wenn man mit Haut und Haaren in dieser Welt präsent bin und sich dafür entscheidet. Wie sonst soll ich das Lebensgefühl der Achtsamkeit erleben? Wenn ich sie aber nicht fühle, habe ich sie nicht. Alle wichtigen Einsichten und Gedanken sind mit Gefühlen verbunden. Wir sind nie reiner Geist, auch nicht wenn wir meditieren. Die Präsenz in der Gegenwart ermöglicht uns die Konfrontation mit Lebenskrisen, mit ihrem Unernst und ihrem Ernst uns sie ermöglicht uns, auch der Vergangenheit und der Zukunft achtsam zu begegnen.

Drittens ist auch die ersnthafte, die wirklich empfundene Sinnfindung nur in der Gegenwart möglich: „So sehen wir aber auch wie einfältig die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt ist, sofern sie nicht in aller Konkretheit gestellt wird – in der Konkretheit des Hier und Jetzt. Nach `dem´ Sinn des Lebens zu fragen, muss uns in dieser Sicht ebenso naiv erscheinen, wie etwa die Frage des Reporters, der einen Schachweltmeister interviewt und hierbei fragen würde: `Und nun, verehrter Meister, sagen Sie mir: welchen Schachzug halten Sie für den besten?´“ (Frankl, 2015, S. 117)

Ein achtsamer Umgang mit Lebenskrisen besteht nicht darin, sie zu überwinden, sondern ihnen gewachsen zu sein und nicht von ihnen verschlungen zu werden. Die Achtsamkeit ermöglicht uns, die Bedeutung und die Fülle des Lebens auch in Lebenskrisen zu erfahren, denn um eine Lebenskrise zu haben, muss man erst einmal leben.

**Literatur**

Beck, U. (1986). Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a M.:   
 Suhrkamp.

Böhme, G. Ich-Selbst (2012). Über die Formation des Subjekts. München: Wilhelm Fink.

Bucher, A. (2007). Psychologie der Spiritualität. Weinheim: Beltz.

Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (2013). Posttraumatic Growth in Clinical Practice. New York  
Routledge.

Frankl, V. (2007 [1946]. Ärztliche Seelsorge. München: dtv.

Frankl, V. (2015 [1946]. Vom Sinn und Wert des Lebens. In: Frankl V.: Es kommt der Tag, da bist du frei. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden. München: Kösel.

Huppertz, M. (2009). Achtsamkeit- Befreiung zur Gegenwart. Paderborn: Junfermann.

Huppertz, M. (2014). Achtsamkeit und Unternehmensethik. In: SEM Radar, Zeitschrift für Systemdenken und Entscheidungsfindung im Managment”, 13 (1), pp. 49-83). S. a. www.mihuppertz.de/texte-zum-download/

Huppertz, M. (2015). Achtsamkeitsübungen – Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. Paderborn: Junfermann.

Huppertz, M., Schatanek, V. (2015). Achtsamkeit in der Natur. Paderborn: Junfermann.

Linden, M, Strauß, B. (Hrsg.) (2012). Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie. Erfassung, Bewältigung, Risikovermeidung. Berlin: MWV.

Noyon, A., Heidenreich, T. (2012). Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung. Weinheim, Basel: Beltz.

Utsch, M. (2014a). Existenzielle Krisen und Sinnfragen. In: Utsch M., Bonelli RM, Pfeifer S. Psychotherapie und Spiritualität. Berlin, Heidelberg: Springer.

Utsch, M. (2014b). Begriffsbestimmungen: Religiosität oder Spiritualität. In: Utsch M., Bonelli RM, Pfeifer S. Psychotherapie und Spiritualität. Berlin, Heidelberg: Springer.

Yalom, I. D. (2010 [1980]. Existenzielle Psychotherapie. Köln: EHP.

1. Dies und die folgenden Zitate aus Calhoun, Tedeschi 2013, S. 8 – 12 (eig. Übers. M.H.) [↑](#footnote-ref-1)
2. Einen Überblick über Forschungen zum Zusammenhang zwischen Lebenskrisen und existenziellen und spirituellen Erfahrungen findet sich bei Utsch 2014. [↑](#footnote-ref-2)
3. Hier ist es sinnvoll, zwischen funktionalen Werten und Eigenwerten (intrinsischen Werten) zu unterscheiden. Erstere passen nicht zur intrinsischen Absichtslosigkeit der Achtsamkeit, letztere durchaus. Ein Ding, ein Mensch, die Natur, ein Kunstwerk können für jemanden wertvoll sein, nicht weil sie zu etwas nützlich sind, sondern weil sie sind wie sie sind (Huppertz, 2014, Huppertz, Schatanek 2015). [↑](#footnote-ref-3)
4. Zu der Bedeutung der Erfahrungen von Wirklichkeit für die Achtsamkeit s. das Nachwort in Huppertz, 2015 [↑](#footnote-ref-4)
5. Zu einer Kritik eines zu radikalen Konstruktivismus s. das Nachwort in Huppertz, 2015. [↑](#footnote-ref-5)