

Julia Birgel

Ist Achtsamkeit narzisstisch? Oder: Gibt es ein ICH ohne DU?

Ende April 2017 wurde in der Wiener Zeitung ein Interview mit dem englischen Historiker Theodore Zeldin veröffentlicht. Der Titel [„Achtsamkeit ist ein Tranquilizer“](#) machte mich neugierig. Bin ich doch selbst ein Freund der Achtsamkeit und nutze sie gern in Coachings mit Klienten um deren Selbstorganisation mit ihnen zu erforschen. Zudem schien mir nach etwas Recherche, dass Zeldin durchaus Interessantes zu sagen hat, und er schaute auf dem Photo auch noch so keck drein.

Im Verlauf des Textes stellt Zeldin die These auf, Achtsamkeit sei narzisstisch. Er behauptet auch, „das Ziel von Achtsamkeit sei mehr über sich selbst zu erfahren und nicht über andere“, weiterhin, dass „es das Wissen der Welt nicht vermehrt“, wir den Wissenszuwachs aber wiederum für die Lösung der Probleme der Welt bräuchten.

Nun gibt es wahrscheinlich so viele Definitionen zum Thema „Achtsamkeit“ wie es Google-Treffer gibt, wenn man nach diesem Begriff sucht. Gemessen an meinem ganz eigenen Achtsamkeitsverständnis werfen sich beim Lesen des Zeldin Interviews jedoch einige Fragen auf. Im achtsamen Zustand konzentriere ich mich auf den gegenwärtigen Moment und beobachte Gedanke und Gefühle, die dabei aufkommen. Idealerweise ohne Präferenz für „Gut“ und „Böse“, Wohltuendes oder Schmerzhafes, ohne Vorliebe für Inneres Erleben oder äußere Ereignisse, die ich wahrnehme. Beobachtend und allen inneren Zuständen gleichwohl gesonnen. Das ist auch etwas Anderes als Meditation. Diese zielt meinem Verständnis nach auf innere Versenkung ab und verzichtet auf bewusstes Betrachten der Gedanken- und Gefühlswelt.

Mir will vor diesem Hintergrund gar nicht einleuchten, wie es sein kann, dass ich mich in einem achtsamen Zustand „nur“ mit mir selbst beschäftige und es deshalb narzisstisch sei sollte, Achtsamkeit zu praktizieren. Entwickelt der Mensch doch in seinen ersten Lebensjahren überhaupt nur dann ein Verständnis von sich selbst, also ein Gefühl dafür, wer er ist, wenn er von wichtigen Bezugspersonen feinfühlig Resonanz auf sich und seinen Vitalitätsausdruck bekommt. Ohne diese Zuwendung und Resonanz gibt es kein ICH. Unser ICH entsteht sozusagen erst in uns über einen möglichst fein „getunten“ Spiegel, der uns wirklich sieht und - zumindest vorwiegend - nicht das, was er sehen will. Der Mensch braucht das DU, am Anfang seines Lebens wie auch später - sozusagen zur fortlaufenden Aktualisierung seines Selbst - um in entsprechendem Alter überhaupt über sich nachdenken und reflektieren zu können.

Somit kann ich mich nicht mit mir selbst beschäftigen ohne gleichzeitig auch meine Beziehung zur Welt im Blick zu haben. Denn neben der ICH-Instanz entwickelt sich in frühen Jahren parallel ein Bild von „der Welt“, also allem, was sich außerhalb von mir befindet, sozusagen eine DU-Instanz. Beides haben wir immer und zu jedem Zeitpunkt in uns. Ohne ICH kann ich das DU nicht bemerken und umgekehrt. Ebenso wie ich das Gute nicht als solches bemerken würde, wenn ich nicht sicher wüsste, dass es auch das Böse gibt. Oder ein Schwarz und Weiß. Oder Links und Rechts. Die Existenz liegt darin, dass es das andere auch gibt.

Menschen, die Kontakt eher vermeiden, haben diese Instanz „DU“ ebenfalls, in ihrer "ich-mag-Kontakt-nicht-so"-Ausprägung. Und ganz im Geiste von „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (nach Paul Watzlawick) ist das ehrliche Bemerkens einer Kontaktvermeidung eine nicht weniger relevante Entdeckung, als das Bemerkens einer Kontaktpräferenz. Alles Leben ist (nicht)Beziehung. Und wenn ich mich durch Achtsamkeit selbst beobachte, lerne ich (auch) ganz maßgeblich darüber, über mein Bild vom ICH und mein Bild vom DU. Ich lerne etwas über meine Selbstorganisation im Kontext zur Welt.

Zeldin misst im Verlauf des Textes gegen Ende der Konversation unter den Menschen besondere Bedeutung bei, um einen Wissenszuwachs zu erlangen, der in seinen Augen so wichtig für die Lösung der Probleme der Welt sind. Dem stimme ich zu. Wenn Menschen „Beziehungstiere“ sind, dann sollte das ja ganz einfach sein. Ist es aber in der Realität oft eben überhaupt nicht. Beziehung und Dialog, das wären meine Worte für Konversation mit diesem Qualitätsanspruch, werden oft unbewusst (und manchmal auch bewusst) vermieden. Ich denke, dieses Verhalten wird weniger notwendig, wenn Menschen ihre Muster hinterfragen können, die sie antreiben, wenn Dialog nicht gelingt. Hierbei hilft die Achtsamkeit maßgeblich, wenn sie ein Hinterfragen sogar überhaupt erst möglich macht.

Im Übrigen glaube ich, dass es tatsächlich sein kann, dass Menschen mit stark narzisstischen Tendenzen die Achtsamkeit gut nutzen können, um ihr narzisstisches Selbstbild weiter zu stärken. Dazu ist wichtig zu verstehen, dass Narzissten keine, oder wenig Idee von ihrem wahren Selbst in ihrem Bewusstsein haben. Sie haben eben nicht genug angemessene Resonanz auf ihre ur-eigenen Vitalitäts- und Rückzugsimpulse bekommen. Sie wissen nicht, wer sie wirklich sind und was sie ausmacht. Der Spiegel war nicht oder nicht ausreichend auf sie eingeschwungen. Ersatzweise wurde ein Ich-Ideal ausgebildet, also ein Bild von sich selbst, das in dem Umfeld besser zurechtkommen konnte, als mit den eigenen Impulsen und Bedürfnissen. Auf dieses Bild bekamen sie (mehr) Resonanz.

Natürlich kann man Achtsamkeit auch dazu benutzen ein solches Ideal weiterhin stabil zu halten. Das beinhaltet dann sehr wahrscheinlich ein Ausblenden von Unangenehmen, eine Vermeidung von schmerzlichen Gefühlen; etwas, das Zeldin in seinem Text an der "hippen" Form der Achtsamkeit kritisiert. Die achtsame Beobachtung bezieht dann nur ein, was dem zu Gute kommt und das Ich-Ideal stabilisiert. Und dann wird, etwas zynisch, das Gütesiegel „achtsam erforscht“ draufgeklebt.

Das hat tatsächlich nichts mit Achtsamkeit zu tun, wie ich sie verstehe. Hier geht es um schneller, fitter, gesünder, effektiver, erfolgreicher und andere Superlative. Achtsamkeit und die Früchte, die dadurch zu ernten sind, fallen nicht schnell vom Baum. Und schon gar nicht direkt in den Mund. Um fitter (oder schneller, effizienter, oder was auch immer) zu werden, müsste ich - in der Annahme, dass ich die Fähigkeit dazu grundsätzlich hätte - meine Widerstände verstehen. Wenn es so einfach wäre, würde ich es ja einfach machen! Und da geht nichts vorbei daran, auch Schmerzliches und Unangenehmes zuzulassen. Das geht nicht mit Achtsamkeit allein. Da braucht es vertrauensvollen Kontakt und Beziehung zu anderen Menschen.

Womit wir wieder beim Achtsamkeitsverständnis wären. Denn an Widerständen zur Verwirklichung persönlicher Ziele komme ich durch Achtsamkeit nicht vorbei, wenn ein Optimierungsgedanke im Vordergrund steht („Ich bin jetzt achtsam um zu...“). So doof ist der dümmste Widerstand nicht, um sich von einem „Achtsam erforscht“-Gütesiegel austricksen zu lassen. Es ist also eine Frage der Haltung, ob Achtsamkeit mir eventuell auch bei der Erreichung meiner Ziele helfen kann. Wenn das geschehen soll, dann kann es das nur zufällig oder nebenbei. Das kann sie dann, wenn sie absichtslos und ohne Ziel angewandt wird. Wie paradox! Wie schön! Und wie verhext!!!