

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

„Der Boom wird immer wilder“

Der Forscher Paul Grossman wundert sich über die große Beliebtheit des Themas, schließlich ist Achtsamkeit kein Wundermittel

VON ANDREAS KNUF



01. JAN 2016

Herr Grossman, freut Sie der Achtsamkeitsboom noch, oder macht er Ihnen eher Kummer?

Seit seinem Beginn mache ich mir Sorgen hinsichtlich einer Verwässerung und Verfälschung des Verständnisses. Aber wenn ich überlege, ob es besser wäre, wenn es diese Bewegung gar nicht gäbe, würde ich das wohl verneinen. Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, wieder Zugang zu einer anderen Welt als der Materiellen zu gewinnen, nämlich der unserer eigenen, individuellen inneren Erfahrung – ein von den Wissenschaften und der Gesellschaft allzu oft vernachlässigter Bereich. Ein wesentlicher Aspekt ist die Erkundung dessen, was wir wahrnehmen, fühlen, denken und glauben. Alle populären Versionen des Konzeptes enthalten diesen Baustein des Sich-nach-innen-Wendens. In dieser Hinsicht ist das sicher ein Fortschritt. Aber ich habe immer noch die Befürchtung, dass der Kern der Achtsamkeit verlorengeht. Der Boom wird immer wilder.

Vielleicht weil so viele sich gestresst fühlen und sich...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
