

# Psychisch krank durch Meditation? Warum Fachleute vor Nebenwirkungen warnen

Von [Benjamin Hecht](#) Kategorien: [Gesundheit](#) Stand: 27. August 2024, 14:48 Uhr

Meditation kann hilfreich sein, aber auch gefährliche Nebenwirkungen haben. Fachleute warnen davor, die Risiken zu verharmlosen. Betroffene berichten über negative Erfahrungen und eine Psychologie-Professorin erklärt, welche Personen besonders vorsichtig sein sollten.

Um dem Alltagsstress und anderen möglichen psychischen Problemen entgegenzuwirken, setzen viele Menschen auf **Meditation**. Sie schwören auf die **positive Wirkung** der Achtsamkeitspraktik, die durch Studien teilweise auch wissenschaftlich belegt ist. Dass Meditation aber auch **negative und teilweise sogar gefährliche Nebenwirkungen** haben kann, werde oft ignoriert oder verharmlost, heißt es in einer Reportage des Recherche-Magazins [Vollbild](#). Darin äußern sich auch Betroffene, die behaupten, durch Meditation psychisch krank geworden zu sein.

## Nebenwirkungen einer Meditation sind nicht selten

Gegenüber [Vollbild](#) warnt die US-amerikanische Psychologin Willoughby Britton von der Brown University davor, dass **Forschungsarbeiten** der letzten Jahre sich **vor allem auf die positiven Seiten der Meditation fokussierten**, die möglichen negativen Folgen allerdings weniger genau untersucht wurden. Dabei stünden derartige Risiken bereits in alten buddhistischen Texten und seien somit „nichts Neues“.

Britton selbst habe in einer **zehnjährigen Langzeitstudie** herausgefunden, dass jede:r zehnte Meditierende Nebenwirkungen entwickle, die einen im Alltag stark einschränken würden. Meistens handelte es sich dabei um Angstzustände, dissoziative Erfahrungen oder eine Kombination davon. In selteneren Fällen könnten auch Psychosen auftreten.

Bei einer Dissoziation handelt es sich um einen Zustand, bei dem man das eigene Bewusstsein als vom Körper getrennt erlebt. Leichte Dissoziationen geschehen alltäglich, etwa wenn man hoch konzentriert ist und alles um sich herum ausblendet. Dissoziationen können aber auch unangenehm sein, etwa wenn sie Vergesslichkeit hervorrufen oder die Beziehung zwischen Ich und Umwelt dadurch als gestört wahrgenommen wird.

-

Eine **Studie der Charité Berlin**, veröffentlicht im Fachmagazin [BJ Psych Open](#), kam zu einem ähnlichen Ergebnis wie Britton. 22 Prozent der rund 1.400 untersuchten Proband:innen habe unerwünschte Nebenwirkungen entwickelt. Neun Prozent davon seien nur mild und temporär gewesen. Bei den anderen 13 Prozent habe es sich um moderate bis extreme Effekte gehandelt, die eine Behandlung erforderten und teilweise sogar Krankenhausaufenthalte notwendig machten.

## Vollbild-Recherche: Psychosen und Panikattacken

Die Vollbild-Reportage berichtet auch von konkreten Fällen, in denen Betroffene **schwere psychische Probleme entwickelten**, nachdem sie mit Meditation begonnen hatten. Nadin, eine 28-jährige Studentin aus Düsseldorf, wurde zwei Monate lang stationär in einer Klinik behandelt, weil sie infolge eines Retreat-Aufenthalts eine **Psychose** entwickelt hatte. Micki, ein 26-Jähriger Student aus Wiesbaden, erklärt, dass er während der Nutzung einer Meditations-App **Panikattacken** bekam und schließlich ebenfalls eine Klinik aufsuchte.

Vollbild nennt außerdem einen besonders tragischen Fall aus Kanada, wo eine 22-Jährige ein Meditations-Retreat vorzeitig abbrach und anschließend Suizid beging. Ihre genauen Beweggründe und ob tatsächlich die Meditation der Auslöser war, konnte bis heute aber nicht geklärt werden.

## Warum Nebenwirkungen von Meditation oft ignoriert werden

Wenn Betroffene über negative Erfahrungen mit Meditation berichten, würden ihnen die Anbieter:innen des Kurses oft selbst die Schuld dafür gegeben, erklärt Britton. Es hieße dann, die Person mache etwas falsch oder die Probleme seien schon vorher dagewesen.

Micki erklärt, in der Meditations-Community werde gesagt: „Wenn du Probleme hast beim Meditieren, dann musst du noch weiter durch. [...] Du stehst so kurz vor dem Ziel, jetzt musst du nur noch ein bisschen mehr machen.“ Auch Nadin berichtet davon, dass ihr Guru **ihre negativen Gefühle nicht ernst nahm** und sie von Mitarbeitenden des Retreats ermutigt wurde, weiterzumachen, als sie ihnen gegenüber ihre Bedenken äußerte.

Vollbild warnt zudem davor, dass jede:r **ohne seriöse Ausbildung** Meditationskurse und -retreats anbieten kann. Viele Anbieter seien deshalb bei ernsthaften psychischen Problemen überfordert. Außerdem gebe es keine Kontrollen entsprechender Angebote.

## Bestimmte Personengruppen besonders gefährdet

In einem [Spiegel](#)-Interview von 2023 warnt auch **Psychologie-Professorin Ramani Durvasula** davor, dass Achtsamkeitsübungen wie Meditationen bei bestimmten Personengruppen unerwünschte Nebenwirkungen haben könnten.

Narzisst:innen könnten etwa in eine „Tyrannei des Wohlbefindens“ verfallen und entsprechende Praktiken nur zu nutzen, um sich selbst auf- und andere abzuwerten. Bei traumatisierten Menschen hingegen drohe Meditation Angstzustände hervorzurufen.

## Traumatisierten Menschen kann Meditation schaden

Aufgrund von Nebenwirkungen wie „Hypererregung oder Dissoziationen“ würde Duvarsula sehr ängstlichen Menschen mit **traumatischer Vorgeschichte keine Empfehlung zur Meditation**

geben: „Ich würde klarmachen, dass man aufhören kann und sollte, wenn das Meditieren überfordert oder Angst hervorruft“, erklärt sie.

Das heißt aber nicht, dass traumatisierte Menschen grundsätzlich nicht meditieren sollten. Laut einer Studie von 2022 aus der Fachzeitschrift [Jama Psychiatry](#) kann Meditation auch dabei **helfen, Angstzustände abzubauen**. Ob Achtsamkeitspraktiken helfen oder schaden, hängt laut Durvasula von der Vorgeschichte und der Persönlichkeit der jeweiligen Person ab.

## Vorsicht vor „achtsamen“ Narzisst:innen

Die Psychologie-Professorin warnt außerdem vor einem Effekt, der speziell bei Narzisst:innen auftritt. Narzissmus ist ein Persönlichkeitsstil, der laut Durvasula unter anderem durch einen hohen Selbstanspruch, der Suche nach Bestätigung und Ich-Fixiertheit gekennzeichnet ist. Darüber hinaus tragen Narzisst:innen in der Öffentlichkeit eine „Maske“, die sich von ihrer privaten Seite unterscheidet und mitunter grausam, gefühllos und manipulativ sein kann.

Narzisstische Menschen ließen sich oft nur sehr oberflächlich auf Dinge ein, erklärt Durvasula. Anstatt das Gelernte wirklich ins eigene Leben zu integrieren, übten sie Achtsamkeit und Meditation mitunter deshalb aus, um ihre eigene **Überlegenheit zum Ausdruck** zu bringen. „In den sozialen Medien schwärmen sie von ihrer Meditation, in Wahrheit aber bleibt Verachtung und das Gefühl der Überlegenheit“, so die Psychologin.

-  
Die narzisstische Person könne **„diese Wellnesspraktiken hervorragend als Waffe einsetzen“**, um andere zu beschämen oder unter dem Vorwand der Selbstfürsorge familiäre Pflichten zu vernachlässigen. Die Mitmenschen könnten dagegen nichts unternehmen, „weil ihnen die Gesellschaft sagt: Achtsamkeit und Meditation sind gut. Was sollen sie also dagegen einwenden, wenn jemand für sich selbst sorgt?“

Andererseits hätten Narzisst:innen einen Hang zur **Frustration**, da sie Achtsamkeitspraktiken teils als Allheilmittel betrachten. Wenn die entsprechenden Methoden nicht zum Erfolg führen, heißt es: „Ich tue alles, ich mache Sport, ich meditiere – warum geht es dann nicht aufwärts?“, sagt Durvasula.

## Alternativen zur Meditation

Statt zu meditieren, empfiehlt Durvasula jenen Personen, für die **Meditation unangenehm** ist, sich auf andere Weise auf die Gegenwart zu konzentrieren: **„Basteln oder Backen** oder etwas anderes, das zwar sinnlich ist, aber vielleicht keine so anregenden Geisteszustände erzeugt.“

**Narzisst:innen** sollten hingegen Praktiken üben, die die **Verbindung mit anderen Menschen stärken**: etwa im Gespräch mit anderen das Handy wegzulegen, Blickkontakt herzustellen und aufmerksam zuzuhören.

Menschen wünschten sich schnelle Antworten für ihre Probleme und würden deshalb oft bei Achtsamkeit und Meditation landen. Diese „TikTokifizierung psychischer Gesundheit“ hält Durvasula jedoch für problematisch. Achtsamkeitspraktiken seien nur **„ein Werkzeug von vielen“**. Zwar können sie positive Effekte haben, benötigen aber dennoch eine gewisse Vorsicht.

