

Ronald E. Purser

Wie  
*Achtsamkeit*  
die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde



Mabuse-Verlag

*Ronald E. Purser* ist Professor für Management an der San Francisco State University und ordiniert buddhistischer Lehrer. Er ist mitverantwortlich für den Podcast „Mindful Cranks“ und regelmäßiger Gast in Talkshows und Podcasts. Mit seiner Familie lebt er in San Francisco, Kalifornien.

[www.ronpurser.com](http://www.ronpurser.com)

**Ronald E. Purser**

---

# **Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde**

**Mabuse-Verlag**  
[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)



## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren  
Autor:innen und zum Verlag finden Sie unter: [www.mabuse-  
verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de).

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen  
Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren  
möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem  
Vermerk „Newsletter“ an: [online@mabuse-verlag.de](mailto:online@mabuse-verlag.de).

Bei dem vorliegenden Buch handelt es sich um die leicht  
überarbeitete Übersetzung der englischen Originalausgabe  
*McMindfulness. How Mindfulness Became the New  
Capitalist Spirituality*, die 2019 bei Repeater Books (an  
imprint of Watkins Media Limited) erschienen ist.

[www.repeaterbooks.com](http://www.repeaterbooks.com)

Deutschsprachige Ausgabe © 2021 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069-70 79 96-13

Fax: 069-70 41 52

[verlag@mabuse-verlag.de](mailto:verlag@mabuse-verlag.de)

[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)

[www.facebook.com/mabuseverlag](https://www.facebook.com/mabuseverlag)

**Originaltext: © Ronald Purser 2019**

Übersetzung aus dem Englischen: Garry Zettersten,  
Frankfurt a. M. Projektkoordination und  
Übersetzungslektorat: Simone Holz, Pisa, [www.lektorat-redazione-holz.eu/](http://www.lektorat-redazione-holz.eu/)

Satz, Layout und Umschlaggestaltung: ffj Büro für  
Typografie und Gestaltung, Frankfurt a. M.

Umschlagabbildung: „McBuddha“-Statue von Jani  
Leinonen, Helsinki, [www.janileinonen.com](http://www.janileinonen.com), Foto von Reto  
Weishaupt, [mindfulmind.ch](http://mindfulmind.ch)

Druck: SOL Service GmbH, Schrobenshausen

ISBN: 978-3-86321-614-6

eISBN: 978-3-86321-583-5

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

# Inhalt

Kapitel 1: Schon von der „Achtsamkeitsrevolution“ gehört?

Kapitel 2: Neoliberale Achtsamkeit

Kapitel 3: Das Stress-Mantra

Kapitel 4: Die Privatisierung der Achtsamkeit

Kapitel 5: Achtsamkeit und Kolonialismus

Kapitel 6: Achtsamkeit als soziale Amnesie

Kapitel 7: Achtsamkeit und das Problem mit der Wahrheit

Kapitel 8: Achtsame Angestellte

Kapitel 9: Achtsame Kaufleute

Kapitel 10: Achtsame Eliten

Kapitel 11: Achtsame Schulen

Kapitel 12: Achtsame Krieger:innen

Kapitel 13: Achtsame Politik

Fazit: Die Befreiung der Achtsamkeit

Endnoten

Danksagung

## **Kapitel 1: Schon von der „Achtsamkeitsrevolution“ gehört?**

Achtsamkeit ist im Mainstream angekommen und wird von Promis wie Oprah Winfrey, Madonna und Angelina Jolie empfohlen. Während Meditationslehrer:innen, Mönche, Nonnen und Neurowissenschaftler:innen mit CEOs beim Weltwirtschaftsforum in Davos zusammenkommen, haben die Vordenker:innen dieser Bewegung einen missionarischen Eifer entwickelt. So hat beispielsweise Jon Kabat-Zinn, der Erfinder des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), größere Ambitionen als die Überwindung von Stress. Schließlich prophezeit er, dass diese hybride Mischung aus wissenschaftlicher und meditativer Disziplin „das Potenzial hat, eine universelle oder weltweite Renaissance zu entfachen“. Achtsamkeit „könnte tatsächlich die einzige Hoffnung sein, welche der Spezies und dem Planeten bleibt, um die nächsten paar 100 Jahre zu überstehen“, verkündet er.<sup>1</sup>

Worum handelt es sich also bei diesem Allheilmittel? Unter der Überschrift „The Mindful Revolution“ („Die achtsame Revolution“) lichtete das Nachrichtenmagazin *Time* 2014 eine junge, blonde Frau auf seiner Titelseite ab, die Glückseligkeit ausstrahlte. Der zugehörige Artikel beschrieb eine Schlüsselszene der standardisierten Lehrinhalte von MBSR, nämlich das bewusst langsame Verspeisen einer Rosine: „Das Vermögen, sich für wenige Minuten auf eine einzige Rosine zu konzentrieren, ist nicht albern, wenn die dafür notwendigen Fähigkeiten der Schlüssel für Durchsetzungsfähigkeit und Erfolg im 21. Jahrhundert sind“, erklärte die Autorin.<sup>2</sup>

Demgegenüber bleibe ich skeptisch. All das, was in unserer ungerechten Gesellschaft Erfolg verspricht, aber keine Veränderungen einfordert, ist nicht revolutionär. Es bietet den Menschen lediglich ein Hilfsmittel, um das tägliche Leben zu meistern. Schlimmstenfalls könnte es die Lebensumstände sogar verschlechtern. Statt zu radikalem Handeln anzuregen, wird behauptet, dass die Ursachen von Leid überwiegend bei uns selbst zu suchen seien und nichts mit den politischen und ökonomischen Rahmenbedingungen zu tun hätten, die unser Leben prägen. Und dennoch glauben Achtsamkeitsfanatiker:innen, dass das genauere Achten auf den aktuellen Moment bei gleichzeitigem Verzicht auf Werturteile die revolutionäre Kraft in sich trage, die gesamte Welt grundlegend zu verändern. Das ist eine ausgesprochen märchenhafte Vorstellung.

Man möge mich nicht falsch verstehen: Die Achtsamkeitspraxis hat durchaus ihre Berechtigung. Das Ausschalten von Grübeleien trägt dazu bei, Stress, chronische Ängste und viele andere Krankheiten zu reduzieren. Wenn man sich seiner automatischen Reaktionen bewusster wird, kann man ruhiger und möglicherweise freundlicher werden. Die meisten Achtsamkeitspromoter:innen sind nette Menschen und ich zweifle nicht im Geringsten daran, dass sie das Herz am rechten Fleck haben. Ich habe viele von ihnen kennengelernt, darunter auch die Wortführer:innen innerhalb der Bewegung. Aber darum geht es nicht. Problematisch ist das verkaufte Produkt, und ebenso die Art und Weise, wie es vermarktet wird. Achtsamkeit ist nichts weiter als eine einführende Konzentrationsübung. Sie geht auf den Buddhismus zurück, ohne aber dessen ethische Konzepte zu berücksichtigen. Und auch die Zielsetzung der Überwindung von falscher

Selbstwahrnehmung bei gleichzeitiger Ausübung von Mitgefühl gegenüber allen anderen Lebewesen ist verworfen worden.

Übrig bleibt ein Werkzeug der Selbstdisziplin, welches als Selbsthilfe ausgegeben wird. Statt Praktizierende zu befreien, bringt es sie stattdessen dazu, sich genau an jene Umstände anzupassen, die ihre Probleme verursacht haben. Eine wahrhaft revolutionäre Bewegung würde die Überwindung dieses widersinnigen Gesellschaftssystems anstreben, aber Achtsamkeit führt nur zu einer Verstärkung seiner zerstörerischen Logik. Die neoliberale Ordnung hat sich über die vergangenen Jahrzehnte unbemerkt ausgebreitet und die Ungleichheit im Streben nach Unternehmensreichtum vergrößert. Es wird erwartet, dass sich Individuen an die Anforderungen dieses Gesellschaftsmodells anpassen. Stress wird pathologisiert und privatisiert – und die Bürde der Bewältigung dieser Emotionen auf das Individuum abgewälzt. Entsprechend inszenieren sich Achtsamkeitsverkäufer:innen als Heilsbringer:innen.

Das heißt allerdings nicht, dass Achtsamkeit verboten werden sollte oder dass alle, die sie nützlich finden, verblendet sind. Die Befürworter:innen der Achtsamkeit tendieren dazu, Kritiker:innen mit derlei Ansichten als boshafte Miesepeter darzustellen. Leid zu mindern ist ein erhabenes Ziel und sollte unterstützt werden. Aber um dies effektiv zu erreichen, müssen Achtsamkeitslehrende anerkennen, dass persönlicher Stress auch gesellschaftliche Ursachen hat. Indem sie das kollektive Leiden und den Systemwandel, der es beseitigen könnte, außer Acht lassen, berauben sie die Achtsamkeit ihres wirklich revolutionären Potenzials. Sie reduzieren sie auf etwas Banales, das die Menschen dazu bringt, sich auf sich selbst zu konzentrieren.

## Private Freiheit

Die Achtsamkeitsbewegung verkündet vor allem, dass die zugrunde liegenden Ursachen von Unzufriedenheit und Kummer bei uns selbst zu suchen seien. Weil wir nicht darauf achten, was in jedem Moment tatsächlich passiert, verlieren wir uns in der Bewältigung der Vergangenheit und den Sorgen um die Zukunft. Das macht uns unglücklich. Jon Kabat-Zinn, der vielen als Begründer der modernen Achtsamkeit gilt, bezeichnet diesen Geisteszustand als „Denkkrankheit“<sup>3</sup>. Durch das Erlernen von Konzentration wird zirkuläres Denken reduziert, weshalb Kabat-Zinn diagnostiziert, dass unsere „gesamte Gesellschaft am Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom leidet – und zwar gewaltig“<sup>4</sup>. Andere Ursachen für eine Kultur des Leidens werden nicht angeführt. Das Wort „Kapitalist“ erwähnt Kabat-Zinn in seinem Buch *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (dt. Titel: *Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*) nur ein einziges Mal, als Teil einer Anekdote über einen gestressten Investor. An dieser Stelle heißt es: „Wir alle leiden an einer Art Aufmerksamkeitsdefizitstörung.“<sup>5</sup>

Die Befürworter:innen der Achtsamkeit stützen – wenn auch unwissentlich – den Status quo. Anstatt zu erörtern, auf welche Weise Aufmerksamkeit durch Unternehmen wie Google, Facebook, Twitter und Apple in Geld umgewandelt und manipuliert wird, verorten sie die Krise in unseren Köpfen. Ihnen zufolge ist nicht die Eigenlogik des kapitalistischen Systems problematisch, sondern dass Individuen daran scheitern, in einem prekären und unsicheren Wirtschaftssystem achtsam und belastbar zu sein. Anschließend verkaufen sie uns Lösungskonzepte, die

uns zu glücklichen, achtsamen Kapitalist:innen machen sollen.

Diese politische Naivität ist verblüffend. Die beschworene Revolution kommt nicht durch Proteste und kollektiven Kampf zustande, sondern soll in den Köpfen einzelner Individuen stattfinden. Chris Goto-Jones, ein Kritiker der Achtsamkeitsbewegung, stellt fest: „Es ist keine Revolution der gesellschaftlich Verzweifelten oder Entrechteten, sondern eine ‚friedliche Revolution‘, angeführt von der weißen amerikanischen Mittelschicht.“<sup>6</sup> Es ist unklar, was die Bewegung genau erreichen möchte, abgesehen von Seelenfrieden in unserem Privatleben.

Beim Praktizieren von Achtsamkeit lässt sich individuelle Freiheit angeblich durch einen Zustand des „reinen Bewusstseins“ erreichen, der nicht durch äußere, korrumpierende Einflüsse gestört wird. Dafür müssen wir nur unsere Augen schließen und auf unsere Atmung achten. Und das ist die Krux dieser angeblichen Revolution: Die Welt wird langsam verändert, von einem achtsamen Individuum nach dem anderen. Diese politische Philosophie erinnert komischerweise an den „mitfühlenden Konservatismus“ des ehemaligen US-Präsidenten George W. Bush. Der Rückzug ins Private macht Achtsamkeit zu einer egozentrischen Religion. Die Idee einer öffentlichen Sphäre wird ausgehöhlt, und jeder Durchsickereffekt des Mitgefühls ist dabei reiner Zufall. Die Politikwissenschaftlerin Wendy Brown zieht daraus die Schlussfolgerung, dass „der Staatskörper aufhört, ein Körper zu sein, und stattdessen zu einer Gruppe von individuellen Unternehmer:innen und Konsument:innen wird“<sup>7</sup>.

Wie die Positive Psychologie und die Glückindustrie insgesamt hat Achtsamkeit eine Entpolitisierung und Privatisierung von Stress zur Folge. Wenn wir unglücklich

sind, weil wir keine Arbeit haben, unsere Gesundheitsversicherung verlieren oder dabei zusehen müssen, wie unsere Kinder sich hoch verschulden, dann liegt es an uns, achtsamer zu sein. Jon Kabat-Zinn versichert uns, dass „Glück eine Sache der Eingeweihten ist“, die von uns lediglich verlangt, urteilsfrei, achtsam und bewusst im Hier und Jetzt zu sein.<sup>8</sup> Der Meditationsübungen positiv gegenüberstehende Neurowissenschaftler Richard Davidson behauptet, dass „Wohlbefinden eine Fähigkeit ist“, die man sich genauso antrainieren kann wie Muskeln im Fitnessstudio.<sup>9</sup> Die sogenannte Achtsamkeitsrevolution akzeptiert widerspruchslös die Diktatur des Marktes. Dabei wird sie von einem therapeutischen Ethos geleitet, welches auf die Stärkung der mentalen und emotionalen Resilienz von Individuen abzielt. Es werden neoliberale Ansätze befürwortet, denen zufolge alle Menschen ihre Reaktionen frei auswählen, ihre negativen Emotionen handhaben und durch verschiedene Arten der Selbstfürsorge „aufblühen“ können. Aufgrund dieser Vorstellung schließen die meisten Achtsamkeitstrainer:innen Lehrangebote aus, die sich kritisch mit den Ursachen von Leid in den Machtstrukturen und ökonomischen Systemen der kapitalistischen Gesellschaft auseinandersetzen.

Wenn diese Art der Achtsamkeit ein Mantra hätte, würden ihre Anhänger:innen „ich, mich und meins“ skandieren. Mein Kollege C. W. Huntington hat festgestellt, dass die meisten westlichen Praktizierenden sich als Erstes Folgendes fragen: „Was springt für mich dabei heraus?“<sup>10</sup> Achtsamkeit wird als Mittel zur persönlichen Bereicherung und Befriedigung vermarktet. Die Devise lautet Selbstoptimierung: Ich möchte *meinen* Stress verringern, ich möchte *meine* Konzentration erhöhen, ich möchte *meine* Produktivität und Leistung verbessern. Wie bei einer

Aktie, bei der man auf eine satte Dividende hofft, kann man auch in Achtsamkeit investieren. Ein anderer skeptischer Kollege, David Forbes, fasst diesen Gedankengang in seinem Buch *Mindfulness and It's Discontents* folgendermaßen zusammen:

*„Welches Ich möchte ohne Stress und glücklich sein? Meins! Der ichsamkeitsindustrielle Komplex möchte deinem Ich dabei helfen, deine persönliche Marke zu promoten – und dabei natürlich etwas Geld einnehmen (deins und meins). Die simple Prämisse lautet wie folgt: Durch das Praktizieren von Achtsamkeit beziehungsweise ein achtsameres Verhalten wird man glücklich, unabhängig davon, welche Gedanken und Gefühle man hat oder wie man in der Welt handelt.“<sup>11</sup>*

Das ist natürlich eine Spiegelung kapitalistischer Normen, die vieles im Leben verzerren. Die Achtsamkeitsbewegung macht sich diese aber zu eigen und lehnt jede Kritik ab, die hinterfragt, ob alles wirklich so sein muss, wie es ist.

## Die Kommerzialisierung der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist zu einer weltweit bekannten Ware geworden. Sie wird sogar vom Fast-Food-Riesen Kentucky Fried Chicken (KFC) genutzt, um Hähnchenpasteten zu verkaufen. Dessen von einer renommierten Werbeagentur konzipierter Slogan „Komfortzone: Ein Hähnchenpasteten-Meditationssystem“ verwendet eine beruhigende Stimme aus dem Off sowie mystische Bilder des sich drehenden KFC-Gründers „Colonel“ Sanders mit Hähnchenpasteten-Kopf im Lotussitz. „Hörer:innen werden auf eine Reise mitgenommen“, sagt die Erzählstimme im Video: „Die Komfortzone ist ein bahnbrechendes System der persönlichen Meditation, Achtsamkeit und Affirmation, basierend auf der unglaublichen Stärke der unverkennbaren Hähnchenpastete von KFC.“<sup>12</sup>

Achtsamkeit ist mittlerweile eine 4-Milliarden-Dollar-Industrie, die durch den Medienhype und das geschickte Marketing der Eliten der Bewegung angekurbelt wird. Mehr als 100.000 Bücher, die bei Amazon erhältlich sind, haben eine Variation von „Achtsamkeit“ im Titel. Sie preisen die Vorzüge von achtsamer Erziehung, achtsamem Essen, achtsamer Lehre, achtsamer Therapie, achtsamer Führung, eines achtsamen Finanzwesens, einer achtsamen Nation oder von achtsamen Hundebesitzer:innen an, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Malbücher zu Achtsamkeit sind ein eigenständiges Genre, welches viele Bestseller umfasst. Neben Büchern gibt es auch Workshops, Onlinekurse, Hochglanzmagazine, Dokumentarfilme, Smartphone-Apps, Glocken, Kissen, Armbänder, Beautyprodukte und weiteres Zubehör. Darüber hinaus existiert eine wachsende lukrative Konferenzlandschaft. Achtsamkeitskonzepte haben ihren Weg zu Schulen, der Wall Street, Firmen im Silicon Valley,

Anwaltskanzleien und staatlichen Institutionen, darunter auch das US-Militär, gefunden. Fast täglich werden in den Medien wissenschaftliche Studien zitiert, die von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen von Achtsamkeit und den positiven Auswirkungen dieser einfachen Übung auf das Gehirn berichten.

Achtsamkeit unter dem Deckmantel der Wissenschaft zu vermarkten ist ein todsicherer Weg, um die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit zu gewinnen. Ein wichtiges Verkaufs- und Marketingargument für Achtsamkeitsprogramme ist, dass Meditation nach den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen erwiesenermaßen „funktioniert“. Aber das entspricht nicht der Wahrheit. Viele prominente kontemplative Neurowissenschaftler:innen geben zu, dass die wissenschaftliche Erforschung der Achtsamkeit und anderer Arten der Meditation noch in den Kinderschuhen steckt. Das Wissen um Veränderungen im Gehirn durch Meditation ist sogar als unbedeutend bezeichnet worden.<sup>13</sup> „Die öffentliche Begeisterung wächst schneller als die wissenschaftliche Faktenlage“, sagt Willoughby Britton von der Brown University. „Die Menschen finden eher Unterstützung für ihre Überzeugungen als für das, was die Daten tatsächlich aussagen.“<sup>14</sup> Das Leitprinzip der wissenschaftlichen Ethik ist es, unvoreingenommen und vorsichtig zu sein. Aber wenn Studien für die Verfechtung einer bestimmten Sache genutzt werden, wird ihre Glaubwürdigkeit infrage gestellt. So sorgt sich Britton, dass „die Befangenheit der Experimentierenden einen größeren Effekt haben könnte als die Behandlung selbst“. Es gibt einen großen Impuls innerhalb der Achtsamkeitsbewegung, sich über die Vorsicht hinwegzusetzen, die das Markenzeichen guter Wissenschaft ist. Wissenschaftler:innen auf der Suche nach

Forschungsgeldern, Autor:innen auf der Suche nach Verlagsverträgen, Achtsamkeitslehrende, die Klient:innen suchen, und Workshopleiter:innen auf der Suche nach einem Publikum preisen gemeinsam eine Industrie an, die auf zweifelhaften Aussagen über wissenschaftliche Erkenntnisse aufbaut.

Für das Marketing ist auch eine entfernte Verbindung zu buddhistischen Lehren von zentraler Bedeutung, von denen Achtsamkeit ein Ausschnitt ist. Moderne Fachleute haben kein Problem damit, diese Verbindung als kulturelles Gütesiegel darzustellen, um sich die Exotik des Buddhismus und die Anziehungskraft von Ikonen wie dem Dalai Lama zunutze zu machen. Zugleich wird die buddhistische Religion als fremdes „kulturelles Gepäck“ abgetan, das beseitigt werden muss. Oft wird mit Parolen wie „buddhistische Meditation ohne Buddhismus“ oder „die Vorzüge des Buddhismus ohne den ganzen Hokusfokus“ geworben. Mal abgesehen von dem beleidigenden Tonfall, der den meisten nicht bewusst zu sein scheint (obwohl es dasselbe ist wie zu sagen: „Ich mag säkulare Juden ohne all das Jüdische ... Ihr wisst schon, all der Glaube, die Rituale, die Institutionen und das kulturelle Erbe des Judentums – all dieser Hokusfokus ...“), sind sie in einem kolonialen Diskursmodus gefangen. Sie beanspruchen die wahre Essenz des Buddhismus für sich, um sich zu profilieren. Gleichzeitig behaupten sie, dass die Wissenschaft nun den Buddhismus überholt habe, indem sie einen universellen Zugang zur Achtsamkeit ermögliche.

Manche buddhistischen Antworten bestreiten diese Darstellung. Laut dem freimütigen amerikanischen Mönch Bhikkhu Bodhi kann die Macht von Meditationslehren sogar zu unserer Versklavung führen: „Ohne eine schneidende Gesellschaftskritik könnten buddhistische Praktiken durchaus zur Rechtfertigung und Stabilisierung

des Status quo erhalten, und so zur Stärkung des Konsumkapitalismus beitragen.“<sup>15</sup> Ich könnte noch diskutieren, ob Achtsamkeit eine buddhistische Praxis ist oder nicht (Spoileralarm: Sie ist es nicht!), aber das würde nur davon ablenken, was wirklich auf dem Spiel steht.

Als Professor für Management und langjähriger Praktizierender des Buddhismus habe ich eine moralische Verpflichtung verspürt, meine Stimme zu erheben, als Großkonzerne mit fragwürdiger Ethik und düsterer Erfolgsbilanz hinsichtlich der Übernahme von sozialer Verantwortung anfangen, Achtsamkeit als Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit einzuführen. Mit David Loy habe ich bereits 2013 einen Artikel in der *Huffington Post* veröffentlicht und die Effektivität, die Ethik und die beschränkten Interessen von Achtsamkeitskonzepten infrage gestellt.<sup>16</sup> Wir waren überrascht, als der Artikel viral wurde. Vielleicht lag es am Titel: „Beyond McMindfulness“ („Jenseits von McAchtsamkeit“).

Der Begriff „McMindfulness“ wurde vom buddhistischen Lehrer und Psychotherapeuten Miles Neale geprägt, der von einem „Fressrausch spiritueller Praktiken“ sprach, „die den Hunger sofort stillen, aber keinen langfristigen Nährwert bieten“.<sup>17</sup> Obwohl diese Zuschreibung passend ist, erweckt sie tiefergründige Assoziationen. Der zeitgenössische Achtsamkeitstrend ist aus unternehmerischer Sicht McDonald's ebenbürtig. Der Gründer dieses Unternehmens, Ray Kroc, erschuf die Fast-Food-Industrie. Wie der Achtsamkeitsdirigent Jon Kabat-Zinn, ein Spiritualitätsverkäufer im Geiste von Eckhart Tolle und Deepak Chopra, war auch Kroc ein Visionär. Beim Verkaufen von Milkshakes erkannte Kroc schon früh das Franchisingpotenzial einer Restaurantkette im kalifornischen San Bernadino. Er schloss einen Vertrag ab, um als Franchisevertreter der McDonald-Brüder zu

arbeiten. Bald danach kaufte er die Brüder aus und baute die Kette zu einem weltweiten Imperium um. Kabat-Zinn traf die Inspiration, nachdem er sein Doktorstudium der Molekularbiologie am Massachusetts Institute of Technology absolviert hatte. Als passionierter Meditierender hatte er während einer Freizeit plötzlich eine Vision: Er könnte buddhistische Lehren und Praktiken anpassen, um Patient:innen im Krankenhaus beim Umgang mit Schmerzen, Stress und Angst zu helfen. Sein Geniestreich war die Vermarktung von Achtsamkeit als säkulare, kryptobuddhistische Spiritualität.

Kroc und Kabat-Zinn teilen eine bemerkenswerte Begabung für das Erkennen von Chancen: die Fähigkeit, eine Marktlücke zu erkennen, neue Geschäftsmöglichkeiten zu schaffen und innovative Wege zur Bereitstellung von Produkten und Dienstleistungen zu finden. Kroc erkannte für sich die Chance, vielbeschäftigten Amerikaner:innen durch Automatisierung, Standardisierung und Disziplin sofortigen Zugang zu einheitlich gefertigtem Essen zu ermöglichen. Er rekrutierte ehrgeizige und engagierte Franchisenehmer:innen und bildete sie in seinen Trainingsprogrammen an der „Hamburger-Universität“ in Elk Grove im Bundesstaat Illinois aus. Die Franchisenehmer:innen erwarben Zertifikate in „Hamburgerologie, mit einer Zusatzqualifikation in Pommes“. Kroc baute die Reichweite von McDonald's immer weiter aus, indem er neue Märkte ausfindig machte, die sich von Fast Food zu günstigen Preisen angezogen fühlen würden.

In ähnlicher Weise sah Kabat-Zinn die Möglichkeit, gestressten Amerikaner:innen einen einfachen Zugang zu MBSR zu verschaffen, und zwar durch einen kurzen achtwöchigen Achtsamkeitskurs zur Stressreduzierung, der konsequent nach einem standardisierten Lehrplan

unterrichtet würde. Lehrer:innen für MBSR können durch den Besuch von Lehrprogrammen an dem von Kabat-Zinn betriebenen Center for Mindfulness in Worcester im Bundesstaat Massachusetts eine Zertifizierung erhalten. Er baute die Reichweite von MBSR durch die Erschließung neuer Märkte wie Konzerne, Schulen, staatliche Institutionen und das Militär weiter aus. Gleichzeitig befürwortete er weitere Arten von „mindfulness-based interventions“ (MBIs – „achtsamkeitsbasierten Interventionen“). Beide Männer haben Maßnahmen ergriffen, um sicherzustellen, dass sich ihre Produkte an allen Standorten ihres Franchiseunternehmens weder in Inhalt noch in Qualität unterscheiden. Burger und Pommes von McDonald's sind erwartungsgemäß gleich, egal ob man sie in Dubai oder Düsseldorf isst. Ganz ähnlich gibt es wenig Variation im Inhalt, in der Struktur und im Lehrplan von MBSR-Kursen auf der ganzen Welt.

Seit der Veröffentlichung von „Beyond McMindfulness“ beobachte ich mit großer Sorge, wie Achtsamkeit überverkauft und kommerzialisiert wird. Damit reduziert man sie auf eine Technik mit so ziemlich jedem instrumentellen Zweck. Sie kann Kindern aus sozialen Brennpunkten eine beruhigende Auszeit oder Hedgefonds-Manager:innen einen mentalen Vorteil verschaffen, oder den Stress von Drohnenpilot:innen des Militärs reduzieren. Ohne moralischen Kompass oder ethische Verpflichtungen und losgelöst von einer Vision des Gemeinwohls bleibt Achtsamkeit durch ihre Kommerzialisierung im Ethos des Marktes verankert.

## Eine kapitalistische Spiritualität

Dieser Zustand ist zum Teil dem Umstand geschuldet, dass Befürworter:innen von Achtsamkeit sie als unpolitisch betrachten. Auf diese Weise sind der Verzicht auf moralische Fragen und die Abneigung gegen eine Vision des Gemeinwohls miteinander verwoben. Laissez-faire-Achtsamkeit lässt das dominante System über Fragen wie „Was ist das Gute?“ entscheiden. Es wird einfach davon ausgegangen, dass sich ethisches Verhalten „natürlich“ aus der Praxis und der „Verkörperung“ der sanftmütigen Nettigkeit der Lehrperson oder durch den Zufall der induktiven Selbstentdeckung ergibt. Allerdings ist die Behauptung, dass bedeutende ethische Veränderungen notwendigerweise aus „wertfreier Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick“ folgen, offensichtlich falsch. Die Betonung der „nicht wertenden Aufmerksamkeit“ kann genauso zur Ausschaltung der eigenen moralischen Intelligenz führen. Es ist unwahrscheinlich, dass das US-Militär in Achtsamkeit investieren würde, wenn achtsamere Soldat:innen sich massenhaft weigerten, in den Krieg zu ziehen.

Achtsamkeit ist die neueste Ausformung einer kapitalistischen Spiritualität, deren Ursprünge auf die Privatisierung der Religion in den westlichen Gesellschaften zurückgehen. Alles begann vor wenigen Jahrhunderten mit dem Versuch, Glaube und moderne Wissenschaft miteinander in Einklang zu bringen. Da private Erfahrungen nicht wissenschaftlich gemessen werden konnten, wurde Religion verinnerlicht. Zu den wichtigsten Vertretern dieses Prozesses gehört der Psychologe William James, der im 19. Jahrhundert maßgeblich an der Psychologisierung der Religion beteiligt war. Als ebenso einflussreich erwies sich Abraham Maslow,

dessen humanistische Psychologie den Impuls für die New-Age-Bewegung gab. In ihrem Buch *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion* argumentieren die Autoren Jeremy Carrette und Richard King, dass asiatische Weisheitstraditionen seit dem 19. Jahrhundert Kolonialismus und Kommerzialisierung ausgesetzt sind. Hierdurch sei eine hoch individualistische Spiritualität entstanden, die perfekt an vorherrschende kulturelle Werte angepasst ist und keine nennenswerte Veränderung im eigenen Lebensstil erfordert.<sup>18</sup> Eine solch individualistische Spiritualität ist offensichtlich mit einer neoliberalen Agenda der Privatisierung verbunden, insbesondere wenn dies durch die mehrdeutige Sprache der Achtsamkeit verhüllt wird. Die Marktkräfte machen sich die Dynamik der Achtsamkeitsbewegung bereits zunutze, indem sie ihre Ziele auf einen sehr begrenzten individuellen Bereich ausrichten.

Die privatisierte Achtsamkeitspraxis kann leicht instrumentalisiert und auf eine „verständnisvolle“ Orientierung reduziert werden. Sie zielt darauf ab, „Angstgefühle und Unbehagen auf individueller Ebene zu lösen, anstatt soziale, politische und ökonomische Ungleichheiten anzugehen, die so viel Leid verursachen“, wie Carrette und King kritisieren.<sup>19</sup> Der Einsatz für eine privatisierte und psychologisierte Achtsamkeit ist aber sehr wohl politisch. Byung-Chul Han bezeichnet dies als „Psycho-Politik“, da der zeitgenössische Kapitalismus versuche, die Psyche als produktive Kraft nutzbar zu machen.<sup>20</sup> Achtsamkeitsbasierte Interventionen erfüllen diesen Zweck, indem sie Individuen therapeutisch optimieren, um sie „mental fit“, aufmerksam und belastbar zu machen, damit sie weiterhin innerhalb des Systems funktionieren. Diese Kapitulation ist von einer Revolution weit entfernt.

Achtsamkeit wird als Kraft dargestellt, die uns einen Umgang mit den schädlichen Einflüssen des Kapitalismus ermöglicht. Aber weil das, was sie anbietet, so leicht vom Markt übernommen werden kann, wird ihr Potenzial für soziale und politische Veränderungen beschnitten. Einflussreiche Personen in der Achtsamkeitsbewegung glauben, dass Kapitalismus und Spiritualität in Einklang gebracht werden können. Sie wollen den Stress von Individuen reduzieren, ohne sich tiefergehend mit dessen sozialen, politischen und ökonomischen Ursachen auseinanderzusetzen.

Manche fragen sich vielleicht, was daran falsch sein sollte, Achtsamkeit an Manager:innen und den Rest der gesellschaftlichen Elite zu verkaufen. Stehen ihnen die Vorzüge der Achtsamkeit nicht genauso zu wie allen anderen? Die relevantere Frage ist aber, welche Art von Achtsamkeit angeboten wird. Manager:innen bekommen das gleiche Produkt wie alle anderen: ein nützliches Werkzeug, um Stress zu lindern, ohne dabei über Wissen und Einsichten zu dessen Ursprung verfügen zu müssen.

Eine wirklich revolutionäre Achtsamkeit würde westliches Anspruchsdenken nach Glück, unabhängig von ethischem Verhalten, infrage stellen. Achtsamkeitsprogramme fordern Manager:innen aber nicht dazu auf zu untersuchen, wie ihre Entscheidungen und Konzernrichtlinien zu einer Institutionalisierung von Gier, bösen Absichten und Verblendung geführt haben, deren Überwindung buddhistische Achtsamkeit eigentlich anstrebt. Stattdessen wird Achtsamkeit Manager:innen als Möglichkeit verkauft, Stress abzubauen sowie die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Wie sollte man sich sonst von einer 80-Stunden-Arbeitswoche erholen können? Sie mögen „meditieren“, aber die Wirkung ist wie die einer Aspirin-Tablette gegen Kopfschmerzen:

Sobald die Schmerzen verschwinden, ist alles beim Alten. Selbst wenn Einzelne dadurch zu netteren Menschen werden, ändert sich nichts an der Profitmaximierungsagenda des Konzerns. Achtsamkeit nach dem Trickle-down-Prinzip ist wie die Trickle-down-Wirtschaft ein Deckmantel für den Machterhalt.

Neoliberale Denkstrukturen durchziehen die Achtsamkeitspraxis: Ihre „Funktionsfähigkeit“ muss bewiesen werden und sie muss die gewünschten Ergebnisse liefern. Dadurch kann sie nicht als Mittel zum Widerstand dienen. Stattdessen wird Achtsamkeit auf eine Technik zur „Selbstfürsorge“ reduziert. Sie wird zu einem therapeutischen Hilfsmittel, einem *universellen Elixier*, welches zur Überwindung von mentalen und emotionalen Hindernissen eingesetzt wird, um Leistung und höhere Effizienz zu fördern.<sup>21</sup> Diese Logik durchdringt die meisten Institutionen, angefangen von staatlichen Stellen hin zu Großkonzernen. Die Suche nach Widerstandsfähigkeit wird von der Parole „Pass dich an oder stirb“ geleitet.<sup>22</sup> Daraus resultiert eine obsessive Überwachung der eigenen Gefühle, die soziale Kurzsichtigkeit auslöst. Byung-Chul Han beobachtet, dass sich dabei die protestantische Arbeitsethik neu erfindet:

|| *„Unendlich an Selbstverbesserung zu arbeiten ähnelt der Selbstbetrachtung und Eigenüberwachung im Protestantismus, welcher für sich genommen eine Technologie der Subjektivierung und Dominanz ist. Anstatt nach Sünden zu suchen, wird nun Jagd auf negative Gedanken gemacht.“<sup>23</sup>*

Die erfolgreiche Vermarktung von Achtsamkeit lässt sie verlockend unverfänglich erscheinen. Sie erscheint so hilfreich, warum wird also auf ihr herumgehackt? Ist nicht

ein bisschen Achtsamkeit besser als gar keine? Was ist denn daran verkehrt, wenn sich Angestellte vor einem stressigen Meeting über eine App eine dreiminütige Atemübung zur Entspannung anhören? Es spricht erst einmal nichts dagegen, aber wir sollten über die damit verbundenen Kosten nachdenken. Wenn Achtsamkeit Menschen nur dabei hilft, mit den toxischen Bedingungen zurechtzukommen, die ihren Stress überhaupt erst verursachen, können wir vielleicht etwas mehr erwarten. Warum sollten wir zulassen, dass Achtsamkeit für wirtschaftliche Zwecke missbraucht wird? Warum sollten wir uns darüber freuen, dass diese Pervertierung von Achtsamkeit Menschen bei der „Selbstaussbeutung“ hilft? Das ist das Kernproblem. Die Internationalisierung von Achtsamkeitspraktiken führt auch dazu, dass weitere Dinge verinnerlicht werden: angefangen von Arbeitsanforderungen hin zu Strukturen der Dominanz in der Gesellschaft. Das Schlimmste daran ist, dass diese unterwürfige Haltung noch als Freiheit dargestellt wird. Tatsächlich lebt die Achtsamkeit von der Doppeldeutigkeit der Freiheit: Selbstbezogene „Freiheiten“ werden gefeiert, während gesellschaftlicher Verantwortung keine Beachtung geschenkt wird. Und auch die Kultivierung einer kollektiven Achtsamkeit, bei der sich wirkliche Freiheit innerhalb einer kooperativen und gerechten Gesellschaft entfaltet, findet keinen Zuspruch.

Natürlich sind Stressreduktion sowie die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Zufriedenheit viel einfacher zu verkaufen als eine ernsthafte Ursachenforschung zu Ungerechtigkeit, sozialer Ungleichheit und Umweltzerstörung. Letzteres fordert die soziale Ordnung heraus, während Ersteres die Schärfung des Blicks und die Verbesserung der Arbeits- und Prüfungsleistung priorisiert. Es wird sogar ein besseres

Sexleben versprochen. Wenn man sich eine beliebige Ausgabe des neuen Magazins *Mindful* anschaut, findet man eine Vielzahl an Artikeln, welche die praktischen und irdischen Vorteile von Achtsamkeit anpreisen. Davon sollen sich Konsument:innen angesprochen fühlen, die in der Spiritualität eine Möglichkeit zur Verbesserung ihrer mentalen und physischen Gesundheit erkennen. Achtsamkeit wird nicht nur als neue Methode der Psychotherapie ausgegeben, sondern als Selbsthilfetechnik verkauft. Dies führt zu einer verstärkten Wahrnehmung von spirituellen Praktiken als individuelle Privatangelegenheit. Sobald diese Praktiken privatisiert sind, können sie zur Ausübung von sozialer, ökonomischer und politischer Kontrolle missbraucht werden.

Wie bereits in „Beyond McM mindfulness“ dargestellt, liegt dies an der Konzeption von Achtsamkeit durch heutige Lehrpersonen:

*„Die Entkontextualisierung der Achtsamkeit von ihrem ursprünglichen, befreienden und transformativen Zweck sowie ihrer grundlegenden Sozialethik kommt einem faustischen Handel gleich. Statt Achtsamkeit als Mittel einzusetzen, um Individuen und Organisationen aufzuwecken und die unheilsamen Wurzeln von Gier, bösen Absichten und Wahnvorstellungen aufzuzeigen, wird sie in der Regel zu einer banalen therapeutischen Selbsthilfetechnik umfunktioniert, welche diese Ursachen sogar verstärken kann.“<sup>24</sup>*

Das vorliegende Buch untersucht, wie das passiert und was man dagegen tun kann. Es gibt keinen Grund dafür, Achtsamkeit als Stütze sozialer Ungerechtigkeit zu verwerfen. Sie kann auch so gelehrt werden, dass diese Verquickungen unterbleiben. Das verlangt aber von uns,

dass wir wahrnehmen, was tatsächlich passiert, und uns dazu verpflichten, kollektives Leid zu reduzieren. Der Fokus muss sich von „ich“ zu „wir“ verschieben, um Achtsamkeit von neoliberalen Denkmustern zu befreien. Entsprechend ist meine Kritik kompromisslos und intolerant gegenüber Ungerechtigkeit, Egoismus, Gier sowie imperialistischen Illusionen. Sie beleuchtet die Teile der Achtsamkeitsbewegung, welche die Beziehung zwischen persönlichem Stress und gesellschaftlicher Unterdrückung zu verschleiern versuchen. Das Buch bietet ein kritisches Gegengewicht zur feierlichen und selbstgefälligen Darstellung von Achtsamkeit durch ihre Befürworter:innen. Ich möchte die Schattenseiten beleuchten, die durch den ganzen Hype um die Achtsamkeitsbewegung und deren antiintellektuelle Stimmung untergegangen sind. Es handelt sich um den Versuch, die soziale Amnesie zu bekämpfen, die Menschen zu achtsamen Diener:innen des Neoliberalismus macht. Achtsamkeit ist in Wahrheit ein Akt der Wiedererinnerung. Dabei geht es nicht nur darum, Erinnerungen abzurufen und achtsame Gegenwärtigkeit zu praktizieren, sondern vor allem um die kollektive Verbesserung unserer Lebensverhältnisse.

## Kapitel 2: Neoliberale Achtsamkeit

David Gelles, ein langjähriger Wirtschaftsjournalist der *New York Times*, wurde durch seine regelmäßige Kolumne „Meditation for Real Life“ („Meditation für das echte Leben“) bekannt. In seinem Buch *Mindful Work* breitete er schließlich seine Plattitüden aus, die sich wie Botschaften auf Grußkarten lesen: „Achtsam die Steuererklärung ausfüllen“, „Achtsam Sport treiben“ oder „Achtsamkeit im Wartezimmer“. Eine dieser Kolumnen mit dem Titel „Achtsames U-Bahn-Fahren“ ist zu schön, um sie unkommentiert zu lassen. Man stelle sich Menschen in New York vor, die Gelles’ Rat befolgen:

|| *„Atme ein paar Mal tief ein, forme ein halbes Lächeln mit deinen Lippen, schaue eine andere Person in der U-Bahn sanftmütig an. Achte auf deine aufkommenden Gedanken und Gefühle, während du diese Person betrachtest. Versuche einen warmen und gutmütigen Blick aufzusetzen, zum Beispiel indem du dir eine befreundete Person vorstellst.“<sup>25</sup>*

Diese Art von Achtsamkeit kommt stoischer Selbstberuhigung gleich. Kümmere dich nicht darum, was deine Ängste auslöst. Sei einfach achtsam im gegenwärtigen Augenblick und gib dein Bestes, um dich dabei einfach toll zu fühlen. Hoffentlich tut es dir dein Gegenüber gleich!

Der Achtsamkeitsguru Jon Kabat-Zinn gibt das Ziel vor, das darin besteht, „in größerer Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben“.<sup>26</sup> Durch das Praktizieren von Achtsamkeit können Menschen lernen, ihre emotionalen

Reaktionen und Impulse, rasenden Gedanken, Stress und Sorgen zu kontrollieren. Hierdurch soll eine Oase der Entlastung geschaffen werden.

Das klingt zunächst positiv, aber das Ganze hat auch ungewollte Folgen. Erstens fördert die Achtsamkeit die Konzentration auf sich selbst und die inneren Vorgänge des Geistes und lenkt die Aufmerksamkeit von den Stressquellen der massiven Ungleichheiten, Entbehrungen und Ungerechtigkeiten der modernen Gesellschaft ab. Infolgedessen verstärkt sie manche Ursachen von Leid. Zweitens bedeutet ein Leben in Harmonie mit der Welt, den Kapitalismus als gegeben hinzunehmen. Es bedarf also keinerlei Gesellschaftskritik oder Vision der gesellschaftlichen Veränderung. Als gut bezahlter Journalist der *New York Times* kann Gelles darin nichts Schlechtes erkennen: „Wir leben nun einmal in einer kapitalistischen Gesellschaft und daran kann Achtsamkeit nichts ändern.“<sup>27</sup>

Natürlich nicht, wenn man sie so verkauft. Ihre Darstellung als marktkonformes Heilmittel erklärt auch, warum sie so gut bei den Menschen ankommt. Achtsamkeit fügt sich einfach nahtlos in die Denkweise der Arbeitswelt ein. Letztlich bildet das Versprechen einer höheren Geschicklichkeit im Konkurrenzkampf die einzige Bedrohung für den Status quo. Der neoliberale Grundkonsens der modernen Gesellschaft besagt, dass denjenigen, die über Macht und Reichtum verfügen, freie Hand gelassen werden soll, um noch mehr anhäufen zu können. Jene Achtsamkeitsverkäufer:innen, die diese Marktlogik akzeptieren, finden bei den CEOs des Weltwirtschaftsforums in Davos wenig überraschend großen Zuspruch. Dort kann auch Kabat-Zinn ungeniert die Steigerung von Konkurrenzfähigkeit durch Meditationspraktiken anpreisen.<sup>28</sup>

In den vergangenen Jahrzehnten ist der Neoliberalismus über seine konservativen Ursprünge hinausgewachsen. Er prägt den öffentlichen Diskurs so sehr, dass selbst progressiv auftretende Personen wie Kabat-Zinn in neoliberalen Kategorien denken. Die Marktlogik hat alle Bereiche des menschlichen Lebens durchdrungen und gibt daher ebenfalls vor, wie wir zusammenleben und die Welt um uns herum wahrnehmen.

Die Achtsamkeitsbewegung entstand unter neoliberaler Führung. Die Gründung der Klinik zur Stressreduktion an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts im Jahr 1979 gilt als ihr Ausgangspunkt. Im gleichen Jahr wurde Margaret Thatcher zur Premierministerin des Vereinigten Königreichs gewählt, bald darauf folgte die Wahl Ronald Reagans zum US-Präsidenten. Beide forcierten neoliberale Programme. Thatcher sagte: „Die Ökonomie ist unsere Methode, das Ziel ist die Veränderung der Herzen und Seelen.“<sup>29</sup> Könnte Achtsamkeit etwas Ähnliches bewirken und uns auf die Bedürfnisse des Neoliberalismus polen? Die Freundlichkeit der Achtsamkeitsindustrie sollte uns auf jeden Fall skeptisch machen.

## Ich-AG

Die vielleicht unkomplizierteste Definition des Neoliberalismus stammt vom französischen Soziologen Pierre Bourdieu: „Ein Programm zur Zerstörung kollektiver Strukturen, welche die reine Marktlogik behindern könnten.“<sup>30</sup> Das geht weiter als eine Reihe von Maßnahmen, die von Regierungen, Zentralbanken oder der weltweiten Elite des IWF beschlossen werden. Vielmehr muss der Neoliberalismus als eine komplexe Ausformung kultureller Hegemonie verstanden werden. In dieser perfiden Weltanschauung werden Menschen als Selbstständige wahrgenommen, die ihr eigenes Unternehmen – die Ich-AG – in Konkurrenz zu allen anderen betreiben. In der Fachliteratur wird zwar von rationalen Wirtschaftsakteur:innen gesprochen, aber in Wahrheit werden Menschen in Geld hinterherjagende Tiere verwandelt, in *homines oeconomici*. Die Marketingmentalität ist in den modernen sozialen Medien leicht zu erkennen, wo Profile auf Facebook, Twitter, Instagram oder LinkedIn ein gepflegtes persönliches Image vermitteln. Allgemein sind wir darauf konditioniert zu glauben, dass die Marktwirtschaft uns mit genügend Möglichkeiten ausstattet, um den Wert unseres „Humankapitals“ zu erhöhen. Die ungleiche Verteilung dieser Möglichkeit stört dabei nicht. Denn um unsere persönliche Freiheit und unser Potenzial komplett entfalten zu können, müssen wir unser eigenes Wohlbefinden, unsere Freiheit und unser Glück maximieren, indem wir unsere inneren Ressourcen klug verwalten.

Da Wettbewerb in der neoliberalen Ideologie als zentral erachtet wird, werden alle Entscheidungen über die Gesellschaft dem Markt überlassen. Schließlich sei er das effizienteste System der konkurrenzbasierten