

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.²¹ 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.²² 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.*²³

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 McMindfulness“ 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.“²⁴

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.“²⁵

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“.²⁶ 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.“²⁷

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.²⁸

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.“²⁹ Könnte Achtsamkeit etwas Ähnliches bewirken und uns auf die Bedürfnisse des Neoliberalismus polen? Die Freundlichkeit der Achtsamkeitsindustrie sollte uns auf jeden Fall skeptisch machen.