



Jenseits von McAchtsamkeit

Gibt man bei Amazon den Suchbegriff „Achtsamkeit“ ein, werden über 1500 Bücher und Ratgeber für alle Lebenslagen angezeigt. Aber nicht überall, wo „Achtsamkeit“ drauf steht, ist auch buddhistische Achtsamkeit drin. Die Autoren nehmen den „Achtsamkeitsboom“ unter die buddhistische Lupe.

RON PURSER UND DAVID LOY

Auf einmal ist die Achtsamkeitsmeditation aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie findet ihren Weg in Schulen und Unternehmen, in Gefängnisse und Behörden und sogar in das US-Militär. Millionen von Menschen ziehen greifbaren Nutzen aus ihrer Achtsamkeitspraxis: weniger Stress, bessere Konzentration, vielleicht ein bisschen mehr Empathie... Natürlich ist dies eine wichtige Entwicklung, die wir willkommen heißen – aber sie hat auch ihre Schattenseiten.

Die „Achtsamkeitsrevolution“ scheint ein Allheilmittel zu sein, mit dem wir fast alle Sorgen unseres täglichen Lebens auflösen können. Ein paar Buchtitel als Beispiel: *Achtsame Elternschaft*, *Achtsames Essen*, *Achtsames Unterrichten*, *Achtsame Politik*, *Achtsame Therapie*, *Achtsames Führen*, *Eine achtsame*

Nation, *Der achtsame Weg durch die Depression*, *Der achtsame Weg zu Mitgefühl mit sich selbst...* Fast täglich führen die Medien wissenschaftliche Studien an, die vom vielfältigen Nutzen der Achtsamkeitsmeditation für die Gesundheit berichten und davon, wie eine solch einfache Praxis neurologische Veränderungen im Gehirn bewirken kann.

Die boomende Beliebtheit der Achtsamkeitsbewegung hat sie auch zu einem lukrativen Geschäftsmodell für jedermann gemacht. Wortgewandte Berater, die Achtsamkeitstraining bewerben, versprechen, dass es die Arbeitseffizienz verbessern, Fehlzeiten verringern und die ‚Soft Skills‘, die soziale Kompetenz, die für eine erfolgreiche Karriere entscheidend sind, steigern werde. Manche von ihnen behaupten gar, dass Achtsamkeitstraining als ‚bahnbrechende Technologie‘ eingesetzt werden

könne, die selbst Unternehmen, in denen gar nichts mehr rund läuft, in freundliche, mitfühlende und zukunftsfähige Betriebe umzuwandeln vermag. Bis jetzt wurden jedoch noch keine empirischen Studien veröffentlicht, die diese Behauptungen stützen.

Bei ihren Bemühungen, ein Markenzeichen zu erschaffen, leiten die Verfechter des Achtsamkeitstrainings ihre Programme häufig damit ein, dass diese „buddhistisch inspiriert“ seien. Es verleiht ihnen ein gewisses Gütesiegel und Hipness, wenn Neulingen erzählt wird, dass Achtsamkeit ein Erbe des Buddhismus ist – einer Tradition, die berühmt ist für ihre alten, bewährten Meditationstechniken. Aber manchmal versichern die Ratgeber im gleichen Atemzug den Firmensponsoren, dass ihre spezielle Form von Achtsamkeit alle Bindungen und Zugehörigkeiten zu seinen buddhistischen Ursprüngen gekappt habe.

Das Abkoppeln der Achtsamkeit von ihrem ethischen und religiösen buddhistischen Kontext ist als zweckdienlicher Schritt verständlich, um solch ein Training zu einem rentablen Produkt auf dem freien Markt zu machen. Aber die Eile, mit der Achtsamkeit zu einer vermarktbareren Technik säkularisiert und kommerzialisiert wird, kann zu einer bedauernswerten Entstellung dieser uralten Praxis führen, mit der weitaus mehr erreicht werden sollte als Kopfschmerzen zu lindern, Blutdruck zu senken oder Führungskräften dabei zu helfen, sich besser zu konzentrieren und produktiver zu arbeiten.

Während eine abgespeckte, säkularisierte Technik – also das, was einige Kritiker heute „McAchtsamkeit“ nennen – in der Geschäftswelt besser ankommen mag, reißt sie die Achtsamkeit nicht nur aus ihrem ursprünglich befreienden und transformativen Zweckkontext heraus, sondern beraubt sie auch ihrer sozialetischen Grundlage, was auf einen faustischen Pakt hinausläuft. Statt Achtsamkeit als Mittel anzuwenden, um Individuen und Organisationen von ihren unheilsamen Wurzeln der Gier, Böswilligkeit und Verblendung zu befreien, wird sie gewöhnlich in eine banale, therapeutische Selbsthilfetechnik umgemodelt, die gerade solche Wurzeln noch verstärken kann.

Die meisten wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Berichte, die in den Medien kursieren, stellen Achtsamkeit als Methode zur Stressreduktion und zur Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung dar. Diese menschlichen Leistungsvorteile, so wird verkündet, gingen Hand in Hand mit Achtsamkeit und erklärten, warum sie für moderne Unternehmen so attraktiv ist. Aber Achtsamkeit, so wie sie in der buddhistischen Tradition verstanden und praktiziert wird, ist nicht einfach eine ethisch-neutrale Technik zum Verringern von Stress und zum Verbessern der Konzentrationsfähigkeit.

Achtsamkeit ist eine *spezifische Qualität von Aufmerksamkeit*, die von vielen weiteren Faktoren abhängig ist und durch sie beeinflusst wird: von der Art unserer Gedanken, unserer Rede und unserer Handlungen; von unserer Art des Lebenserwerbs und unseren Bemühungen, unheilsame und ungeschickte Ver-

haltensweisen zu vermeiden und jene zu kultivieren, die zu klugen Handlungen, zu sozialer Harmonie und Mitgefühl führen.

„Rechte“ und „falsche“ Achtsamkeit

Dies ist der Grund, warum Buddhisten zwischen „rechter“ (Pāli *sammā sati*) und „falscher Achtsamkeit“ (Pāli *micchā sati*) differenzieren. Dieser Unterschied ist nicht moralistisch: Die Frage ist, ob die Qualität von Achtsamkeit durch heilsame Absichten und positive geistige Qualitäten gekennzeichnet ist, die zum Aufblühen des Menschen führen und zu optimalem Wohlbefinden sowohl für einen selbst, als auch für andere.

Nach dem Pāli-Kanon (den frühesten aufgezeichneten Lehren des Buddha) kann sogar eine Person, die vorsätzlich ein verabscheuungswürdiges Verbrechen begeht, Achtsamkeit üben – wenn auch *falsche Achtsamkeit*. Es ist klar, dass die achtsame Aufmerksamkeit und die einspitzige Konzentration eines Terroristen, eines Scharfschützen oder Wirtschaftskriminellen nicht die gleiche Qualität von Achtsamkeit hat, die der Dalai Lama und andere buddhistische Meister entwickelt haben. Rechte Achtsamkeit ist durch eine Absicht und Motivation geleitet, die auf Selbstbeschränkung, auf heilsamen Geisteszuständen und auf ethischem Verhalten basiert – Ziele, die Stressreduktion und Verbesserung der Konzentration zwar einschließen, aber darüber hinausgehen.

Ein weiteres Missverständnis ist, dass Achtsamkeitsmeditation eine private, innere Angelegenheit wäre. Achtsamkeit wird häufig als Methode zur persönlichen Selbstverwirklichung vermarktet, als Atempause von den Belastungen und Strapazen des

„Achtsamkeit scheint ein Allheilmittel zu sein, mit dem wir fast alle Sorgen unseres täglichen Lebens auflösen können“

mörderischen Arbeitslebens. Solch eine individualistische und verbraucherbezogene Ausrichtung der Achtsamkeitspraxis kann für den Selbsterhalt und die persönliche Weiterentwicklung durchaus von Bedeutung sein, aber sie ist völlig unwirksam, wenn es darum geht, die Ursachen von kollektivem und organisatorischem Leiden zu lindern.

Wenn Achtsamkeitspraxis auf diese Weise aufgesplittert wird, geht die wechselseitige Verbundenheit der persönlichen

Beweggründe verloren. Es gibt einen Unterschied zwischen der eigenen persönlichen Transformation und der Art von sozialer und organisatorischer Veränderung, die die Ursachen und Bedingungen des Leidens in einem größeren Umfeld berücksichtigt. Solch eine Besetzung der Achtsamkeit hat auch eine instrumentalisierende Wirkung: die Praxis wird dadurch auf die Bedürfnisse des Marktes ausgerichtet, statt auf eine kritische Reflektion der Ursachen unseres kollektiven Leidens oder unseres sozialen *dukkha*.

Der Buddha betonte, dass seine Lehre sich auf das Verstehen und Beenden von *dukkha* („Leiden“ im weitesten Sinne) beziehe. Was ist also mit dem *dukkha*, das durch die Art und Weise verursacht wird, wie Betriebe arbeiten?

„Ein weiteres Missverständnis ist, Achtsamkeitsmeditation wäre eine private, innere Angelegenheit“

Viele Firmenführer argumentieren, transformative Veränderungen begännen bei einem selbst: wenn nur der eigene Geist fokussierter und friedfertiger werde, dann folge sozialer und gesellschaftlicher Wandel auf ganz natürliche Weise. Das Problem bei dieser Formulierung ist, dass heutzutage die drei unheilsamen Motivationen, auf die der Buddhismus abhebt – Gier, Hass und Verblendung – nicht länger auf den Geist des Individuums beschränkt sind, sondern auf Kräfte übertragen wurden, die jenseits der persönlichen Kontrolle liegen.

Bis jetzt hat die Achtsamkeitsbewegung vermieden, ernsthaft zu hinterfragen, warum Stress in modernen Wirtschaftsbetrieben so verbreitet ist. Stattdessen sind Unternehmen auf den Achtsamkeitszug aufgesprungen, weil er bequemerweise die Last dem einzelnen Angestellten zuschiebt: Stress wird als persönliches Problem hingestellt, und Achtsamkeit wird als genau die richtige Medizin empfohlen, um den Angestellten zu helfen, unter ungünstigen Bedingungen effizienter und gelassener zu arbeiten. Eingehüllt in eine Aura von Fürsorge und Mitmenschlichkeit, wird Achtsamkeit zu einem Sicherheitsventil umgestaltet, zu einem Weg, Dampf abzulassen – als eine Technik, um besser mit dem Stress und den Belastungen des Geschäftslebens fertig zu werden und sich daran anzupassen.

Das Ergebnis ist eine atomisierte und hochgradig individuelle Version der Achtsamkeitspraxis, die leicht vereinnahmt und auf das reduziert wird, was Jeremy Carrette und Richard King

in ihrem Buch *Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion* [Ausverkauf der Spiritualität: Die stille Übernahme der Religion, Routledge 2004, Anm. d. Red.] als „akkommodistische“ Ausrichtung beschreiben. Achtsamkeitstraining ist so attraktiv, weil es eine ‚hippe‘ Methode ist, um Unzufriedenheit unter den Angestellten zu unterdrücken und eine stillschweigende Akzeptanz des Status quo zu bewirken – und weil es ein Instrument ist, um die Aufmerksamkeit auf die Ziele des jeweiligen Betriebs fokussiert zu halten.

In vielerlei Hinsicht hat Achtsamkeitstraining in Unternehmen – mit seinem Versprechen, ruhigere, weniger gestresste Angestellte seien produktiver – große Ähnlichkeit mit den mittlerweile in Misskredit geratenen Trends der „menschlichen Beziehungen“ und des Sensibilitätstrainings, die in den 1950er und 1960er Jahren populär waren. Diese Trainingsprogramme wurden wegen ihrer manipulativen Verwendung von Beratungstechniken wie dem „aktiven Zuhören“ kritisiert, das als Mittel zur Beschwichtigung von Angestellten eingesetzt wurde, indem man ihnen das Gefühl gab, dass ihre Bedenken gehört wurden, während die bestehenden Bedingungen an ihrem Arbeitsplatz unverändert blieben. Diese Methoden wurden als „Kuhstallpsychologie“ bezeichnet, weil zufriedene und fügsame Kühe mehr Milch geben.

Bhikkhu Bodhi, ein westlicher buddhistischer Mönch, der kein Blatt vor den Mund nimmt, warnte: „Wenn scharfe soziale Kritik fehlt, können buddhistische Praktiken leicht verwendet werden, um den Status quo zu rechtfertigen und zu verfestigen, und so zur Verstärkung des Konsumkapitalismus beitragen.“ Unglücklicherweise wird eine ethischere und sozial verantwortlichere Sicht der Achtsamkeit von vielen Praktizierenden als Anliegen von zweitrangiger Bedeutung angesehen oder als unnötige Politisierung der eigenen persönlichen Reise der Selbsttransformation.

Man kann nur hoffen, dass die Achtsamkeitsbewegung nicht dasselbe Schicksal erleidet, das den meisten Modeerscheinungen in Unternehmen beschieden war: ungezügelter Enthusiasmus, unkritische Akzeptanz des Status quo und schließlich Desillusionierung. Um eine echte Kraft zur positiven persönlichen und sozialen Transformation zu werden, muss sie wieder in einen ethischen Rahmen gesetzt werden und erhabener Ziele anstreben, solche, die das Wohlbefinden aller lebenden Wesen im Blick haben.

Aus dem Englischen übersetzt von Marion Pielage

Veröffentlicht am 1. Juli 2013 in der Huffington Post, Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Autoren

Dr. Ronald Purser ist Management-Professor am College of Business der San Francisco State University und ordinarierender Zen-Lehrer. Siehe auch: www.ronpurser.com

Dr. David R. Loy ist Professor für Buddhistische und Vergleichende Philosophie und Zen-Lehrer in der Sanbo Kyodan Tradition. Siehe auch: www.davidloy.org