

# Zukunftstrend Achtsamkeit

TEXT: MATHIAS HORX

**A**chtsamkeit – dieser seltsam schüchterne, aber mächtige Begriff hat eine beispiellose Karriere hinter sich. Wenn Sie „Mindfulness“ googeln, erhalten Sie 33 Millionen Treffer. Achtsamkeit hat es auf die Titelseiten großer Magazine geschafft: Mindfulness prangte auf dem Cover des Time Magazine, ganze Zeitschriften widmen sich dem Thema (Happinez, Flow), es gibt Mindful-Apps, -Buchreihen und -Studios sowie den „Praxiskurs Achtsamkeit für Manager“. In vielen großen Unternehmen verdrängen Achtsamkeits-Trainer die McKinsey-Horden.

Achtsamkeit ist auf dem besten Weg, den faden Begriff der Wellness abzulösen. Achtsamkeit ist Handlung – ein innerer Prozess mit vielen Konsequenzen und Bedingungen. Und mit harten Ausgangslagen.

Zunächst wirkt das geradezu paradox: Wir leben in einer Welt, die derart mit Information, Meinung, Erregung, Angst, Lärm, Gleichzeitigkeit, Krise und Katastrophe überfüllt ist, dass die Vokabel „Achtsamkeit“ wie ein zynischer Treppenzwischengang klingt. Die Angst scheint immer mehr Diskurse zu beherrschen. Eine Angst, die sich in Hass übersetzt, in immer primitivere Weltbilder, in falsche Bilder und Regressionen. Und genau das ist der Grund für die Bedeutung der Achtsamkeit.

Das Internet zerstört – oder überreizt – unseren Sinn für Nah und Fern, für Bindung und Ent-Bindung, für das Wichtige und das Verrückte. Unsere Kapazitäten werden überfordert. Was eine „Meldung“ ist und was nicht, das entscheiden inzwischen Klickraten. Die Medien, mit ihrem Hang zu Skandal, Übertreibung, Negativität und Alarmismus, versetzen uns in eine ständige Panikbereitschaft.

Überfordert werden wir auch kommunikativ. Menschen sind von der Evolution dazu geprägt, in überschaubaren „bands“ zu leben, in Stämmen mit maximal 80 Mitgliedern. In einer solch sozialen Größe können wir authentisch kommunizieren, stabile und verbindende Beziehungen aufbauen. Die Globalisierung, die Konnektivität aller Lebens- und Wirtschaftsbeziehungen scheint unser Beziehungsgefüge zu zerreißen. Wer tausend Freunde auf Facebook hat, ist in Wirklichkeit bitter allein. Wer in jeder Sekunde ununterbrochen kommuniziert, kann sich irgendwann selbst nicht mehr spüren.

Menschen sind Bindungswesen. Die technische Zivilisation gaukelt uns jedoch ständig vor, wir könnten Bindung durch Technologie ersetzen. Der amerikanische Internet-Kritiker Evgeny Morozov schrieb kürzlich in einem Kommentar, dass die gloriose Vision von Schrittzählern, Pulsmessern und Pflegerobotern, die heute auf jedem Zukunftskongress verkündet wird, nur eine Art der Abschiebung meint.

Wir erkennen, dass wir die Welt durch unser MIND selbst konstruieren. Wir machen die diversen Hysterien durch unsere Aufmerksamkeiten erst stark! An diesem Punkt wird Achtsamkeit zu einem Freiheitsbegriff – und genau das macht seine Sprengkraft aus.

Ist Achtsamkeit der Gegentrend zur Individualisierung? Im Gegenteil: Es ist die Realisierung von Individualität im Zeitalter der Übernervosität. Achtsamkeit ist die Kulturtechnik der reifen Individualität in einer konnektiven Welt. Gewissermaßen ein Upgrading unserer mentalen Software. Der Begriff ist ohne das Wort Selbst-Wirksamkeit nicht zu verstehen: Achtsamkeit schaut nach innen, ohne das Außen zu vernachlässigen.

**Wir sind verbunden, aber nicht unbedingt abhängig.  
Wir sind verantwortlich, aber nicht schuldig.  
Achtsamkeit will heraus aus dem ewigen Müssen-Müssen.**

Wir können lernen, die eigenen Schwächen zu verstehen und zu bejahren. Scheitern zu lernen, aber auch aus dem Scheitern zu lernen. Ziele selbst-bewusst zu setzen, anstatt immer nur einem „Ziel“ hinterherzujagen.

**Matthias Horx** gilt als einer der einflussreichsten Trend- und Zukunftsforscher im deutschsprachigen Raum. Nach einer Laufbahn als Journalist (Hamburger ZEIT, MERIAN und TEMPO) gründete er zur Jahrtausendwende das „Zukunftsinstitut“, das heute zahlreiche Unternehmen und Institutionen berät.  
[www.horx.com](http://www.horx.com)  
[www.zukunftsinstitut.de](http://www.zukunftsinstitut.de)



Foto: Klaus Vymalek