



Die McDonald's-Spiritualität

Reduziert den Stress, stärkt die Konzentration – und zementiert den Status quo: Der buddhistische Lehrer Ronald Purser kritisiert die von Jon Kabat-Zinn begründete Achtsamkeitspraxis. Hat er damit recht?

Von Barbara Tambour

Tank mal wieder Ruhe.« Mit diesem Slogan wirbt eine Tankstellenkette im Radio. Mach mal wieder Pause, heißt es da. Atme tief ein und aus – ein paar Minuten nur, so kommst du wieder zu Kräften. Klingt, als würde der Mineralölkonzerns zu einer Achtsamkeitsübung einladen. Vor etwa 45 Jahren begründete Jon Kabat-Zinn die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (auf Englisch: Mindfulness based stress reduction, MBSR). Ihr Vokabular ist in der Werbung – und damit in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

In den Augen ihres Gründers haben diese Übungen ein riesiges Machtpotenzial. Achtsamkeit könne nicht nur Menschen und Gesellschaften verändern, sondern

vielleicht sogar den Kapitalismus, sagte er in »Kultur Sternstunden« des Schweizer Fernsehens. Das war Anfang 2015, als der drahtige Mann mit der randlosen Brille Gast beim World Economic Forum in Davos war. Für die Großen aus Wirtschaft und Politik leitete er dort Achtsamkeitsübungen an. Dadurch könne der Einzelne heil werden – und die Welt, wie er sagte.

Doch wie revolutionär ist ein Programm, bei dem sich ein Mineralölkonzern die Werbeslogans leiht und das Google, Ford und Monsanto seinen Angestellten anbietet?

Überhaupt nicht, meint der Management-Professor und Buchautor Ronald Purser. Die Vorstellung, Achtsamkeitsübungen trügen die revolutionäre Kraft in sich, die Welt grundlegend zu verändern, hält er für ausgesprochen märchenhaft. Das genaue Achten auf den aktuellen Moment bei gleichzeitigem Verzicht auf Werturteile führe sogar zum gegenteiligen Ergebnis:

Statt die Praktizierenden zu befreien, bringe es sie dazu, sich an jene Umstände anzupassen, die Probleme und Stress verursachten, kritisiert der US-Amerikaner.

Geniale Vermarktung

Stress werde im MBSR pathologisiert und privatisiert, schreibt er in seinem Buch »Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde«. Und damit werde die Bürde, den Stress zu bewältigen, auf das Individuum abgewälzt. Wäre MBSR eine wahrhaft revolutionäre Bewegung, wie von Kabat-Zinn insinuiert, »würde sie die Überwindung dieses widersinnigen Gesellschaftssystems anstreben, aber Achtsamkeit führt nur zu einer Verstärkung seiner zerstörerischen Logik.«

Purser und Kabat-Zinn verkörpern zwei ganz unterschiedliche Typen: Der feingliedrige, seriös auftretende Kabat-Zinn auf der

🔊 Mit einem Publik-Forum-Digitalabo können Sie diesen Beitrag anhören: in der App und auf publik-forum.de

Im Einklang mit sich:

Doch wer sich nach
außen abschottet,
verändert nicht die Welt

FOTO: PA/WESTEN61

einen Seite. Und auf der anderen Seite der eher an einen Alt-Rocker erinnernde Purser. Bei Video-Interviews sieht man eine E-Gitarre hinter ihm. Ein unwissender Kritiker ist Purser nicht: Der ordinierte buddhistische Lehrer praktiziert Zen-Meditation seit Studienzeiten. Das haben die beiden gemeinsam: Auch Kabat-Zinn meditierte und war vertraut mit buddhistischen Lehren und Praktiken, als er MBSR erfand.

»Sein Geniestreich war die Vermarktung von Achtsamkeit als säkulare, kryptobuddhistische Spiritualität«, schreibt Purser. Das Ergebnis bezeichnet er gerne als »McMindfulness« – in Anspielung an McDonald's. McDonald's-Gründer Ray Kroc hat die Fastfood-Industrie gegründet, Kabat-Zinn die Achtsamkeitsindustrie. Beides im Franchise-Verfahren: Wie die Burger-Filialen gleichen sich MBSR-Kurse in Ablauf und Inhalten auf der ganzen Welt.

Das grundlegende achtwöchige Programm des Achtsamkeitstrainings zur Stressreduktion entwickelte der Molekularbiologe Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA). Anfangs ging es darum, Schmerzpatienten einen besseren Umgang mit ihren Schmerzen zu vermitteln. Dann entdeckte er, dass die Übungen auch Menschen mit anderen, stressbeding-

ten Erkrankungen und Problemen halfen. 1979 gründete er die Stress Reduction Clinic. Seit Beginn der 2000er-Jahre werden mehr und mehr Achtsamkeitskurse nach Kabat-Zinn auch in Europa angeboten.

Beobachten ohne zu bewerten

Achtsamkeit meint im MBSR das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was innerhalb einer Person und um sie herum auftaucht: Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen. Wer lerne, dies zu beobachten, ohne es zu bewerten, komme zur Ruhe, baue Stress ab, könne besser mit Ängsten und Schmerzen umgehen, heißt es – eher bescheiden – beim deutschen Verband der Achtsamkeitslehrenden. Manche Kursanbieter verheißten auch neuen Mut und Lebensfreude, Schaffenskraft und ein glücklicheres Leben.

Für viele Menschen ist die von Kabat-Zinn begründete Achtsamkeitspraxis heilsam. Doch kann sie nicht nur die einzelne Person, sondern die Welt verändern? Auf gewisse Weise schon, meint die Kontemplations- und Achtsamkeitslehrerin Maria Kolek Braun. Sie gehört der Spirituellen Leitung des Benediktushofes in Holzkirchen an. Er ist das von Willigis Jäger begründete Zentrum für Meditation und Achtsamkeit. Die MBSR-Methode schule Menschen darin, zu sehen und wahrzunehmen, ohne automatisch mit den eingeübten Denkweisen und Gefühlen darauf zu reagieren. Das schaffe Distanz und eine klare Sicht und es ermögliche Menschen, »ungerechte Strukturen, ausbeuterische Arbeits-

verhältnisse oder Leistungsdruck klar zu sehen und zu analysieren.« Vor allem erweitere es die Reaktionsmöglichkeiten auf Menschen, die eine andere Meinung vertreten. In einer zunehmend polarisierten Gesellschaft könnte das hilfreich sein.

Es ist Sonntagnachmittag, ein Kontemplationskurs, den Kolek Braun leitete, hat mit dem Mittagessen geendet, der nächste beginnt am Abend. Die Nachfrage nach Achtsamkeitskursen am Benediktushof ist groß. MBSR gehört neben Zenmeditation und christlicher Kontemplation zu den Säulen des 2003 eröffneten überkonfessionellen spirituellen Zentrums. Dort fanden die ersten Achtsamkeitskurse in Deutschland statt. Jon Kabat-Zinn ist dem Benediktushof eng verbunden: Beim Symposium zu Ehren von Willigis Jäger im November 2021, gut eineinhalb Jahre nach dessen Tod, sprach er per Video zugeschaltet von seinen früheren Begegnungen mit Willigis Jäger und über die Bedeutung von Achtsamkeit.

Wenn eine Schule, ein Betrieb oder ein Team Elemente der Achtsamkeitspraxis einführe, sei das sehr wirkungsvoll, sagt Kolek Braun. Sie hat Weiterbildungen für Mitarbeitende in psychiatrischen Kliniken gehalten. »Macht ein ganzes Team den Achtsamkeitskurs, hat das eine unglaubliche Auswirkung auf die Art, wie sie miteinander arbeiten«, sagt sie. Pflegende in der Psychiatrie hätten die dreiminütige Atemübung in ihren Arbeitsalltag übernommen: Auf den Balkon gehen, sich eine kurze Auszeit nehmen, atmen, den Körper spüren. Nicht denken, sondern wahrnehmen. Das helfe ihnen, herausfordernde Situatio-

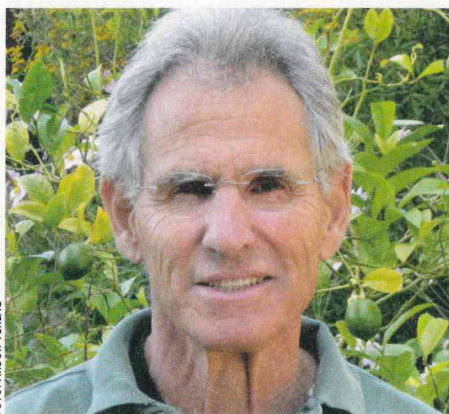


FOTO: ARBOR VERLAG

» Achtsamkeit kann
Menschen verändern –
und vielleicht den
Kapitalismus Jon Kabat-Zinn



FOTO: PRESSEBILD / WWW.KONPURSER.COM

» Um revolutionär zu
sein, müsste Achtsamkeit
anders gelehrt werden

Ronald Purser

nen mit schwierigen Patienten besser zu bewältigen. Teams, die ihre Besprechung mit einem Moment der Stille begannen, fänden bessere Lösungen.

Frieden durch Achtsamkeit

Kolek Braun ist überzeugt: Achtsamkeit zieht Kreise. Wer Frieden mit sich selber schliesse, höre auf, den eigenen Unfrieden nach außen zu tragen und verändere dadurch nicht nur sich selbst, sondern auch sein Umfeld. »Weil ich mit mir selber im Frieden bin, kann ich Konflikte anders lösen«, sagt sie. Die katholische Theologin hat viele Jahre in Gemeinden und der Krankenhausseelsorge gearbeitet und ist jetzt im Leitungsteam der Klinikseelsorge im Kanton Zürich tätig.

Mehr Frieden durch Achtsamkeit, das funktioniert offenbar im Zwischenmenschlichen, im privaten und im beruflichen Kontext. Aber gilt das auch bis hoch zur Ebene der Regierungen, die anderen Staaten den Krieg erklären? »Da bin ich vorsichtig«, antwortet Kolek Braun. Was so viel heisst wie: Vermutlich nicht. Ebenso wenig werden die achtsam arbeitenden Teams der psychiatrischen Station die Krankenhausfinanzierung und das Gesundheitssystem verändern.

Doch hören Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, automatisch auf, politisch zu sein und die Welt gestalten zu wollen? Weil sie sich nur noch mit sich selbst beschäftigen? Dieser – durchaus polemischen – Zuspitzung von Ronald Purser widerspricht Kolek Braun entschieden: »Das stimmt nicht. Ich kenne viele Menschen, die aus der Stille heraus ein klares ethisches Bewusstsein entwickeln und sich für politische und gesellschaftliche Anliegen engagieren.« Am Benediktushof selbst steht ein solches Engagement nicht im Fokus. Gleichwohl sammelt er Spenden für eine Schule in Nepal, einige Mitarbeitende unterstützen ukrainische Geflüchtete bei der Jobsuche.

Ronald Purser würde dies vermutlich nicht als Argument gegen seine Kritik, sondern als Bestätigung seines Hauptvorwurfs sehen: »Die Befürworter:innen der Achtsamkeit stützen – wenn auch unwissentlich – den Status quo.« Zu Recht weist er darauf hin, dass die Achtsamkeitstechnik zu allen möglichen Zwecken eingesetzt werden kann: Sie kann den Stress von Drogenpi-

loten des Militärs reduzieren und Hedgefonds-Managerinnen durch verbesserte Konzentrationsfähigkeit einen Vorteil verschaffen. »Ohne moralischen Kompass oder ethische Verpflichtung und losgelöst von einer Vision des Gemeinwohls bleibt Achtsamkeit durch ihre Kommerzialisierung im Ethos des Marktes verankert.«

Sich auf sich selbst zu konzentrieren, stützt den Neoliberalismus und lenkt ab von den Stressquellen der massiven Ungleichheiten, Entbehrungen und Ungerechtigkeiten der modernen Gesellschaft. »Die neoliberale Achtsamkeit verleitet uns dazu, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie



Im Hier und Jetzt: Meditierende im Benediktushof in Holzkirchen

sind und die Verwüstungen des Kapitalismus achtsam zu ertragen.«

An Jon Kabat-Zinn prallen diese Argumente ab: »Achtsamkeit ist eine der tiefsten, schönsten und ethischsten Lehren, die die Menschen je hervorgebracht haben«, sagte er im schweizerischen Fernsehen. »Es wäre eine Tragödie, wenn die kapitalistische Perspektive darauf sie zerstören würde, bevor sie wirklich erblühen konnte.« Dass Unternehmen oder das Militär sie nutzen, sei das Risiko und der Preis ihres Erfolgs. Er sei zuversichtlich, alles werde ein gutes Ende nehmen.

Das kann man borniert oder auch hoffnungsvoll finden. Doch einfach so, automatisch zum Guten, verändert die Achtsamkeitspraxis gar nichts. Das meint die österreichische Religionswissenschaftlerin und Journalistin Ursula Baatz. »Das Motiv entscheidet, ob jemand ein achtsamer Taschendieb wird oder ein achtsamer Mitmensch«, schreibt die ausgebildete MBSR-Lehrerin.

Achtsamkeitsübungen könnten einem aus dem Gleichgewicht geratenen Menschen helfen, sich zu reorganisieren. Aber ohne ethische Reflexion und Reorientie-

rung der gesellschaftlichen Prioritäten führten Achtsamkeitstrainings »zu Mehr vom Gleichen: mehr Zerstörung von Menschen und Natur, das aber achtsam«.

Eine Schlussfolgerung dieser Kritik könnte sein, den Hype um die Achtsamkeit als Allheilmittel zu beenden und sie einfach als wirksame Methode zu sehen, die Menschen im Umgang mit Stress, Schmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten hilft. Und die dabei sehr wirksam ist.

Doch Ronald Purser, der als buddhistischer Lehrer mit Meditation und Achtsamkeitsübungen vertraut ist, geht einen Schritt weiter. »Achtsamkeit könnte revolutionär sein, aber dafür muss sie auf eine andere Weise gelehrt werden.« Zu dieser anderen Lehrweise würde gehören, Unzufriedenheit, Angst und Stress nicht allein als eigenes Versagen anzusehen, sondern zu erkennen, dass sie mit strukturellen Ursachen zusammenhängen. Mit Ungerechtigkeit und Ausbeutung. Dies wird laut Purser »zum Zündstoff für die Entfaltung von Widerstand«.

Erschöpfung, Depression und Burnout will er in konstruktive Formen des Aktivismus verwandeln. Er spricht von »sozialer Achtsamkeit«, die darauf zielt, Solidarität herzustellen und formuliert eine Vision: »Anstatt an den Verwüstungen des Kapitalismus zu verzweifeln oder uns an Mythen über seine sofortige Zerstörung zu klammern, können wir durch sinnvolles Handeln von Augenblick zu Augenblick befreit werden.«

Meditation und Widerstand

Der buddhistische Management-Professor aus San Francisco träumt von einem »achtsamen Äquivalent der Befreiungstheologie«, die spirituelle Praxis mit radikalem Handeln verbindet, meditative Praxis mit Widerstand. Dabei würden soziales Leid, kollektive Traumata und kulturelle Erfahrungen der Unterdrückung gemeinsam erinnert und anerkannt.

Ohne näher darzulegen, wie er sich eine solche »revolutionäre Achtsamkeit« vorstellt, macht Purser deutlich: Ihr Ziel wäre es, die Entfremdung zu überwinden und im Streben nach sozialer Gerechtigkeit mit anderen zusammenzuarbeiten. Innere Ressourcen würden genutzt mit dem Ziel, sowohl die Unterdrückenden als auch die Unterdrückten zu befreien. ◆