



HSH+S SERVICES

- 1 -

**AUS DEM ZUKUNFTSREPORT 2016
GIBT ES EINEN MEGATREND ACHTSAMKEIT?**

[Matthias Horx über einen Begriff, der in den kommenden Jahren zentral sein wird: Achtsamkeit. Auszüge aus seiner Einleitung aus dem Zukunftsreport 2016 (12/2015)]

Welche Trends empfinden wir derzeit als besonders wichtig? Welche fundamentalen Entwicklungen erwarten wir? Was sind die wichtigsten Themen für die kommenden Jahre?

Googeln Sie „Mindfulness“, erhalten Sie 34 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, es gibt Mindful-Apps, Buchreihen und Studios. In viele große Unternehmen drängen Achtsamkeits-Trainer.

Achtsamkeit ist auf dem besten Weg, den Begriff der Wellness abzulösen. Er wird auch langfristig das derzeitige Lieblingsnebelwort Nachhaltigkeit ersetzen. Anders als Wellness und Nachhaltigkeit ist Achtsamkeit nicht so einfach korrumpierbar. Achtsamkeit ist 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 Treppenwitz klingt. Die Gesellschaft, so scheint es, verfällt täglich in Hysterie. 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.

Die Welt hat sich auf eine seltsame Weise entzündet. Nicht so sehr, weil es „immer mehr“ Kriege und Konflikte gibt. Sondern weil unsere Wahrnehmung

sich verändert hat. Wir sind auf einer gewissen Wahrnehmungsebene empfindlicher geworden.

Das Internet zerstört – oder überreizt – unseren Sinn für Nah und Fern, für Bindung und Ent-Bindung, für das Wichtige und das Verrückte. Unsere informellen 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. Wir werden Opfer von Gefühlen mit ansteckender Wirkung.

Überfordert werden wir auch kommunikativ. Menschen sind von der Evolution dazu geprägt, in überschaubaren Korridoren zu leben, in Stämmen mit maximal 80 Mitgliedern. In einer solchen sozialen Größe können wir authentisch kommunizieren, stabile und verbindende Beziehungen aufbauen. Die Globalisierung, die Konnektivität aller Lebens- und Wirtschaftsbeziehungen scheint unser Beziehungsgefüge ständig zu zerreißen. Wer tausend Freunde auf Facebook hat, ist in Wirklichkeit bitter allein. Wer jederzeit 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 wollen mit den Alten und Kranken nichts zu tun haben, deshalb gaukeln wir uns vor, Pflegearbeit robotronisch delegieren zu können. Wir wollen mit unserem Körper nichts wirklich zu tun haben, deshalb glauben wir, ständig seine „Daten“ messen zu müssen.

Achtsamkeit heißt: In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir lernen, uns auf neue Weise auf uns selbst zu besinnen. Uns vergewissern, um leben zu können. Und gleichzeitig birgt der Begriff der Achtsamkeit die tiefere Erkenntnis, dass die Welt gar nicht wirklich überfüllt, überreizt, überkomplex ist.

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 Kultur der reifen Individualität in einer „Connected“-Welt. Gewissermaßen ein Upgrade unserer mentalen Software. Der Begriff ist ohne das Wort Selbst-Wirksamkeit nicht zu



HSH+S SERVICES

verstehen: Achtsamkeit schaut nach innen, ohne das Außen zu vernachlässigen. Nein, wir müssen nicht alles glauben, was uns jeden Tag, jede Minute um die Ohren fliegt.

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 bejahen. Scheitern zu lernen, aber auch aus dem Scheitern zu lernen. Ziele selbst-bewusst zu setzen, anstatt immer nur einem „Ziel“ hinterherzujagen.

Natürlich hat Achtsamkeit etwas mit Spiritualität zu tun. Der Boom von Yoga-Techniken hat sicherlich den Boden bereitet: Meditation ist, in welcher Form auch immer, eine Grundtechnik der Achtsamkeit. Aber es geht nicht um jene „magische Spiritualität“, wie sie heute in jedem esoterischen Billigladen feilgeboten wird. Achtsamkeit entwickelt sich in den Schnittmengen von Kognitionspsychologie, Systemwissen

und Spiritualität. Anders als im klassischen Buddhismus ist das Ziel nicht die Auflösung des Ich. Sondern die Wiederentdeckung des Selbst.

Ist Achtsamkeit ein Geschäftsfeld, ein lukratives „Business“ für die Zukunft? So einfach ist es eben nicht. Die vielen Gurus, Berater, Trittbrettfahrer werden schon ihr Geld verdienen. Aber das Achtsamkeits-Prinzip bedeutet für das Business gleichzeitig einen Paradigmenwechsel von fundamentalen Ausmaßen. Von der Personalabteilung, die auf andere Weise mit Menschen umgehen muss, über die Frage, welche Rohstoffe für einen Produktionsprozess verwendet werden, bis zum Mindset der Führung. Die erstaunliche anarchische Empathie, die in Deutschland angesichts der Flüchtlingswelle entstand, ist bereits Vorbote dessen, wie Achtsamkeit die Gesellschaft beeinflussen kann.

Achtsame Menschen wissen, dass Krisen Impulse des Neuen sind, dass Empathie uns guttut. Acht-

samkeit lehrt uns, in den Problemen die Lösungen zu sehen. Achtsame Menschen lernen, ihre Angst zu moderieren. ADHS-Kinder sind womöglich nicht der Beweis für teuflische neuronale Veränderungen im Hirn von Kindern, sondern schlichtweg Nicht-angepasste einer sitzenden Schulwelt. Wenn wir das Zappeln nicht als Problem, sondern als Lösung sehen, wird ein ganz anderes Phänomen daraus.

Von der Achtsamkeit führen viele Linien in die Trends - im Zukunftsreport 2016 beschrieben!

Jedes der Themen steht, auf seine Weise, für eine neue Kultur der Achtsamkeit. Wer ihr Prinzip einmal verstanden hat, erkennt, wie die Zukunft tickt. Oder besser: atmet.

Ein großartiges
2016 wünscht

Herzlich Ihr
Matthias Horx



Abdruck und Weitergabe in Abstimmung mit dem Urheber und unter Angabe des Urhebers erlaubt.
Pressekontakt und weitere Informationen/Abbildungen:

HSH+S Management und Personalberatung GmbH
Frau Irina Schaadt | Postfach 2014 | D 67210 Frankenthal
+49 6233 1256 720 | e-Mail: irsc (at) hshs.net

© 20.8.2016, HSH+S, Frankenthal, D