

## Die dunkle Seite der Achtsamkeit

geschrieben von [Paul Lenda, Redakteur für Wake Up World](#), übersetzt von Antares



Achtsamkeit. In den letzten Jahren ist es zu einem Modewort geworden und jeder, von der Fussballmutter bis zum Silicon-Valley-Manager, macht das jetzt. Es mag so erscheinen, als ob dies grossartig ist. Im Grunde genommen ist es doch so, je mehr Menschen die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, desto besser, oder etwa nicht?

Meditation ist eine absolut ungewöhnliche Praxis, die vielleicht sogar als eine Art von Allheilmittel erscheint. Jedoch gibt es eine Schattenseite in der Weise, wie Meditation heute von einigen Menschen genutzt wird, insbesondere in der Unternehmenswelt. Ob du es glaubst oder nicht, Achtsamkeit ist in gewisser Weise zu einer Waffe geworden, die als Werkzeug benutzt wird, um das Paradigma von passiven und gehorsamen Arbeitern zu verstärken, die den Gewinn der Unternehmen vermehren.

Es gibt enorme Mengen an Herzenergie und Spiritualität, die ganz natürlich aus der Meditation hervorgehen. Wie bei vielen Dingen in der heutigen reduktionistischen, materialistischen Kultur wurden ihr allerdings *diese* Qualitäten von der unersättlichen Maschinerie demontiert, die sich auf der endlosen Jagd nach grösseren Gewinnspannen und höherer Produktivität wähnt.

Oftmals als Achtsamkeits- oder Unternehmensmeditation bezeichnet, erreicht diese neue Version der Meditation in der Tat ein paar Dinge, es sind jedoch die Ergebnisse, die dazu führen, dass die Menschen eher noch mehr von ihrer Souveränität abgeben, anstatt sie zurückzufordern.

Dank einer täglichen meditativen Praxis kannst du einen Punkt erreichen, an dem du mentale Klarheit und ein Händling bezüglich deiner Gedanken und Emotionen hast. Dies wiederum wirkt sich auf verschiedene Weise positiv auf deinen physischen Körper aus. Alles, von einem niedrigeren Blutdruck bis hin zu einem gesünderen Herzen, ist möglich, wenn du sitzt, deine Augen schliesst und dich mit Achtsamkeit beschäftigst. Du wirst weniger ängstlich sein,

freundlicher werden und über ein besseres Erinnerungsvermögen verfügen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Vielleicht ist der beste Nutzen, den du aus Meditationen ziehen kannst, die Selbstverwirklichung. Du wirst dich nicht länger mit dem Ego-Selbst als deinem wahren Ich identifizieren. Du wirst ein erweitertes Gewahrsein dafür bekommen, dass du ein unendliches Wesen bist, ein Fraktal der Quelle und vollkommen souverän. Du wirst verstehen, die wichtigsten Dinge im Leben findest du nicht in der Erfüllung egoistischer Wünsche, sondern in der Verbreitung von Liebe, der Verringerung des Leidens anderer und der Kultivierung von Frieden. Du wirst wahrscheinlich bereits frühzeitig bemerken, wenn du die meiste Zeit mit etwas verbringst, das nicht deiner Leidenschaft oder deiner Bestimmung entspricht, es dir in den Fingern kribbelt, es durch etwas zu ersetzen, was dir liegt.

Das alles erscheint grossartig, und das ist es auch. Allerdings lehren die Unternehmen und Schulen Achtsamkeit auf eine Art und Weise, die Menschen daran hindert, diese lebensverändernden Erkenntnisse oder erweiterten Bewusstseinszustände zu erlangen. Worin Unternehmen wie all jene, die du sehr gut kennst und die im Silicon Valley und darüber hinaus angesiedelt sind, ihre Angestellten instruieren, ist eine rohe Meditationspraxis, die sie als Rädchen in der Maschine bestehen lässt.

Meditationslehrer, die sich keine Gedanken darüber machen, Teil der Finte zu sein, werden hereingebracht und leiten die Angestellten an, wie sie ihre Gehirne im Wesentlichen neu verdrahten können, um effizientere Arbeitsbienen des Unternehmens zu werden. Sie werden mehr wie Maschinen statt zu selbstbestimmten Wesen.

Während oberflächlich betrachtet die Lehrer vielleicht sogar suggerieren, die von ihnen gelehrten Achtsamkeitspraktiken würden ihr Glück steigern und ihre emotionale Intelligenz erhöhen, ist der wahre Grund jedoch, weswegen sie eine abgespeckte Version von Achtsamkeit lehren, jener, um die Produktivität in die Höhe zu treiben und die Mitarbeiter manipulieren zu wollen, damit sie härter arbeiten und mehr in weniger Zeit erledigen.

Burnouts zu verhindern und die Produktivität zu steigern sind zu Brennpunkten dieser neuen Sorte von Achtsamkeitsmeditationen geworden, ebenso wie der Stressabbau. Nichts davon ist notwendigerweise per se „schlecht“. Jedoch ist das Problem der Gesamtkontext, in dem sie eingesetzt werden, zusammen mit dem stark limitierten Ansatz der Meditation.

Die amerikanischen Unternehmen sehen, dass ihre überarbeiteten Mitarbeiter ihnen jährlich 500 Milliarden Dollar kosten, wobei diese Zahl stetig ansteigt. Das ist ein ziemlich grosser Brocken Geld für diese Unternehmen, die ihre Aktionäre bei Laune halten müssen, wobei jene jedes Jahr endlos mehr Geld machen. Sie setzten ihre besten Leute auf den Fall an und fanden ein wenig über eine kleine Sache namens Achtsamkeitsmeditation heraus. Sie lernten aus wissenschaftlichen Studien, dass dies Stress reduzieren könne, und zwar gut. Unternehmen wie der Versicherungsriese Aetna führten eigene Studien durch und entdeckten, Mitarbeiter, die an einem Achtsamkeitstraining teilnahmen, fügten etwa eine Stunde zusätzliche Produktivität zu ihrer Arbeitswoche hinzu. Für Aetna bedeutete das einen zusätzlichen Gewinn von 3.000 Dollar pro Jahr und Person.

Bei derartigen Ergebnissen wären seelenlose Konzerne doch verrückt, wenn sie die Achtsamkeit nicht als Werkzeug nutzen würden, um gestresste und ausgebrannte Menschen zu

manipulieren und noch mehr aus ihnen herauszuholen, oder?

### **Das Beste aus der Achtsamkeit herausholen**

Während sie es als „Säkularisierung“ (Verweltlichung) der Meditation bezeichnen, ist es jedoch mehr eine Methode des Mind Control, der Gedankenkontrolle, die von gefährlichen „Sekten“ verwendet wird, die sicherstellen wollen, dass ihre Anhänger das tun würden, was ihnen gesagt wird, und es auch gut umsetzen.

Verstehe mich nicht falsch. Ich denke, Meditation sollte unbedingt überall und für jeden gelehrt werden. Das gilt auch für die meisten Firmensituationen. Wenn sie jedoch gelehrt werden soll, dann eben auch in einer Art und Weise, die den Menschen jenseits der ganz oberflächlichen Wirkebene Nutzen bringt. Es sollte wahrlich ihr Bewusstsein erweitern und ihnen helfen, zum Kern dessen zu gelangen, was sie wirklich sind, selbst wenn das bedeutet, dass einige von ihnen diesen speziellen Firmenarbeitsplatz verlassen.

Ich glaube, es mag Menschen geben, die wirklich mit Leidenschaft in einem solchen Umfeld arbeiten. Viele andere tun das jedoch nicht und sind in der Hauptsache dort, um ihren Gehaltsscheck zu bekommen und ihr Leben zu finanzieren. Diese Menschen befinden sich nicht in wahrer Übereinstimmung mit dieser Art von Arbeitsumgebung und könnten sich selbst und der Menschheit viel mehr nutzen, wenn sie ihrer Leidenschaft und ihrer Bestimmung nachgehen würden.

Achtsamkeit kann eine tiefgreifende Praxis sein, die zu radikalen Veränderungen im Inneren und Äusseren führt. Wir sollten daher vorantreiben, dass diese Meditationstechnik in vollem Umfang praktiziert wird, ganz gleich, was dabei herauskommt. Jeder Mensch verdient es, sich selbst zu verwirklichen und sein Leben in vollkommener Übereinstimmung mit sich selbst zu leben. Unternehmensstil-artige Achtsamkeit wird das nicht tun, doch wahre Achtsamkeitsmeditation schon.