

Mehr als ein Hype



Das Zukunftsinstitut, einer der einflussreichsten Thinktanks der europäischen Trendforschung, hat Achtsamkeit als „Megatrend“ ausgerufen. Wir sprachen mit den Zukunftsforschern Matthias Horx und Oona Horx-Strathern.

Das Zukunftsinstitut gibt am Ende jedes Jahres einen „Zukunftsreport“ heraus, der die Trends des darauffolgenden Jahres auslotet. In einer Mischung aus Erfahrungswerten, Auswertungen vergangener Trends, bewährter Analysetools und einem untrüglichen Gespür für das, was in der Luft liegt, erfassen Matthias Horx und seine Ehefrau Oona Horx-Strathern, welche Themen die Gesellschaft in der nächsten Zeit beschäftigen und verändern werden.

Im „Zukunftsreport“ für das Jahr 2016 hatte Matthias Horx den „Megatrend Achtsamkeit“ benannt. Für ihn ist Achtsamkeit ein Schlüsselbegriff der kommenden Jahre – auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Ursachen dafür sieht er u.a. in der Überforderung der Menschen durch die globale Vernetzung und die Überreizung durch digitale Medien. Das „Bindungswesen Mensch“ leidet darunter, dass echter Kontakt immer mehr durch Klicks, Freunde immer mehr durch Facebook-Friends ersetzt werden. Horx schreibt: „Achtsamkeit heißt: In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir lernen, uns auf neue Weise auf uns selbst zu besinnen.“

In dieser Besinnung und der Erkenntnis, dass wir mit unserem Geist die Welt konstruieren, sieht er eine enorme Sprengkraft. Wenn wir uns durch Achtsamkeit unserer Selbst-Wirksamkeit bewusst werden, dann macht uns das zu freieren Individuen. Die Tatsache, dass Achtsamkeit im kürzlich erschienenen „Zukunftsreport 2017“ wieder auftaucht, zeigt, wie groß die Bedeutung ist, die man dem Begriff beimisst. Im aktuellen Report nimmt Horx u.a. auch das Thema Mindful Business genauer unter die Lupe und beschreibt Achtsamkeit als mentale Gegenbewegung zu populistischer Angstkultur.

Wir haben Matthias Horx und Oona Horx-Strathern zum Interview gebeten und aufschlussreiche Antworten erhalten.

moment by moment: Können Sie kurz erklären, was Sie unter Megatrend verstehen? Warum wird Achtsamkeit aus Ihrer Sicht zum Megatrend?

Matthias Horx: Megatrends, das sind die Grundpfeiler unserer Arbeit in der Trend- und Zukunftsforschung. Wir beschreiben damit epochale Veränderungen, die uns alle betreffen, mit dem Ziel, komplexe Veränderungen greifbar und begreifbar zu machen. Sie fungieren als ‚Drifts‘ – also Wandlungskatalysatoren – in komplexen Gesellschaften und arbeitsteiligen Ökonomien. Grundsätzlich gilt, Megatrends geben eine Richtung vor, aber kein Ergebnis, denn die Zukunft ist ein offener, gestaltbarer Prozess. Meistens haben Megatrends ihre Wurzeln

in sozialen und ökonomischen Prozessen, manchmal kommen sie aber auch, wie die Achtsamkeit, aus dem kulturellen Sektor, aus einem mentalen Bedürfnis.

Oona Horx-Strathern: Achtsamkeit ist ein vergleichsweise junges Phänomen – der Gegentrend zur permanenten Reizüberflutung, medial gemachten Aufregung und Steigerung der Aufmerksamkeitsressourcen. Immer öfter hinterfragen wir die generelle Art und Weise, wie wir mit uns und der Welt umgehen. Was zu einer grundsätzlichen Veränderung der Wahrnehmung unserer Umgebung führt und bereits in den unterschiedlichsten Lebensbereichen seine Entsprechung findet.

Wird der Hype sich halten?

Matthias Horx: Wir halten das Thema Achtsamkeit keineswegs für einen kurzweiligen Trend, sondern für eine tiefgreifende Veränderung innerhalb der Gesellschaft, welche bereits verschiedene Lebensbereiche erfasst hat. Denken Sie nur an die großen Player in der Wirtschaft. Entschleunigungs-Seminare für das Top-Management sind keine Seltenheit mehr. Yoga- und Entspannungskurse sollen Mitarbeitern helfen, sich im beruflichen Alltag neu zu fokussieren. Aber auch im privaten Umfeld wird Achtsamkeit gelebt, z.B. in Form des dänischen Lebensstils ‚Hygge‘. Gemeint ist damit, sich aus dem hektischen Alltag zurückzuziehen, um sich in eine schützende und gleichzeitig in eine positive Umgebung zu begeben.

Was kommt aus Ihrer Erfahrung nach solch einem Hype?

Oona Horx-Strathern: Wir sind der Überzeugung, dass jeder Trend auch zu einem Gegentrend führt, d.h., die Rekursion ist ein natürlicher Prozess, wenn Sie so wollen. Als Beispiel hat der Megatrend ‚Individualisierung‘ den Trend der ‚Wir-Kultur‘ forciert und inkorporiert. Ähnlich verhält es sich beim Thema Achtsamkeit, welches ein Gegentrend zu einer scheinbar nur mehr auf ‚überkomplex‘ ausgerichteten Welt zu sein scheint.

Glauben Sie an einen Paradigmenwechsel?

Matthias Horx: Ich denke, das ist keine Frage des Glaubens, sondern dass es eine Notwendigkeit in unserer Gesellschaft dafür gibt. Nicht umsonst wurde ‚postfaktisch‘ zum Wort des Jahres 2016 erklärt. Achtsamkeit entsteht, wenn man loslässt und einige Schritte zurücktritt, um sich selbst und die Welt zu beobachten. Im Gegensatz zu emotional aufgeladenen, populistischen Wirkungsweisen zielt Achtsamkeit darauf ab, Wissen wieder an Kompetenz, Information an Vermögen, Kommunikation an Verstehen zu koppeln.

Oona Horx-Strathern: Achtsamkeit ist auch ein Gegentrend zu jener mentalen Grundhaltung der Negativität, die wir in einer witzigen Sprachschöpfung ‚Awfulizing‘ nennen, von englisch *awful*, was ‚furchtbar‘, ‚schrecklich‘ bedeutet: Das Schlechtmachen von allem, das ewige Jammern, der epidemische Pessimismus hat unsere Gesellschaft heute wie ein Virus ergriffen und fördert hysterische Strömungen und den Populismus. Achtsamkeit ist die Hinwendung zu einer gelassenen, konstruktiven Lebensgrundhaltung, die die eigene Verantwortung für das Leben und die Zukunft bejaht.

Welche Bedürfnisse stecken dahinter?

Matthias Horx: In unserer digitalisierten Welt, die durch Datenverkehr und Geschwindigkeit geprägt ist, wächst zugleich das Bedürfnis nach Menschlichkeit und Beständigkeit sowie nach Konnektivität zu Menschen statt Technologie. Die Sehnsucht nach Entschleunigung ermöglicht in der Übersetzung, eine Wahrhaftigkeit und ein Leben im Hier und Jetzt führen zu können. Achtsamkeit heißt, dass wir lernen, uns in einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt auf neue Weise auf uns selbst zu besinnen.

Was hat Achtsamkeit mit Freiheit zu tun?

Oona Horx-Strathern: Mit bewusster Aufmerksamkeit können wir Themen in unserer Wahrnehmung heben oder durch eine gewollte Distanz einen Mindshift in unserem Denken erzeugen. D.h., durch das Lenken von Aufmerksamkeit in unserem Bewusstsein kann Achtsamkeit sozusagen als Gatekeeper fungieren. Das gibt uns letztendlich Freiheit im Denken und grenzt uns von der täglichen Informationsflut ab, welche zunehmend als Stress empfunden wird. Diese Sichtweise verdeutlicht das enorme Potenzial, welches das fast unscheinbare Wort ‚Achtsamkeit‘ in sich trägt.

Matthias Horx gilt heute als einflussreichster Trend- und Zukunftsforscher im deutschsprachigen Raum. Der Gründer des Zukunftsinstituts ist profilierter Redner zu sozialen, technologischen, ökonomischen und politischen Trends.

Oona Horx-Strathern ist erfahrene Trendberaterin für große Unternehmen und liefert wertvolle Inspirationen – ebenso charmant wie visionär.