

Mindfulness to go

Achtsamkeit hat den Mainstream erreicht: Was zunächst nur Yogis und Veganern vorbehalten schien – ein Lebensstil, der auf den Grundsätzen von Nachhaltigkeit und Mindfulness basiert –, wird nun mit neuen Produkten massenkompatibel gemacht. Schliesslich können wir alle in Zeiten der Pandemie ein wenig Psychotrost sehr gut gebrauchen. Da wäre zum Beispiel ein Verkaufsautomat, der in der City von Sydney aufgestellt wurde und weder Schokolade noch Kaffee ausspuckt, sondern kleine Pakete «unverkäuflicher Waren» enthält. Diese «Intangible Goods» wurden von zwei Künstlern in Zusammenarbeit mit Psychologen entwickelt und sollen «Mental und Emotional Wellbeing» transportieren. Zum Preis von 1,50 Dollar lassen sich hier Gedichte, Bilder, ein kleines Notizbuch und andere Aufmerksamkeiten aus dem Automaten ziehen.

Ähnlich das Angebot der amerikanischen «Calm Box»: Für rund 35 Dollar verbirgt sich dahinter eine monatliche Zusammenstellung schöner Achtsamkeits-Produkte – ein Stofftier, ein Kosmetikprodukt, ein Tee usw., die im Abo ins Haus geschickt werden. Gestresste New Yorker können ihre Sehnsucht nach Mindfulness darüber hinaus in den «Betime»-Bussen ausleben: mobilen Meditationsstationen mit wechselnden Einsatzgebieten. Eine App zeigt den genauen Standort, etwa für eine Meditation in der Mittagspause, an. Derzeit allerdings findet dieses Angebot nur online statt: Die Betime Meditation Kits enthalten eine Meditationsunterlage, ein Aromatherapie-Spray sowie eine Kursanleitung.

Das Londoner Start-up BfB Labs macht zudem mit einer Gaming-Plattform für «positive Gedanken und Mental Health für junge Menschen» von sich reden. Im Angebot ist etwa ein Spiel, das dabei helfen soll, die eigenen Gefühle besser einordnen zu können. Die einfachste Art, Achtsamkeit zu kaufen, stellt aber die «Chill Pill» dar: Gleich mehrere Hersteller von Lifestyle-Pharmazeutika haben unter eben diesem Namen Beruhigungs- und Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt gebracht.

Corinna Mühlhausen