

Das Geschäft mit den Meditations-Apps

Nichts tun, rumliegen, den Vögeln lauschen, ein Buch lesen, Angeln gehen – probate Mittel, um der Hektik des Alltags zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen. So war es früher.

Der moderne Mensch wählt jedoch einen anderen Weg:

Calm, Headspace, 7Mind und Co. sind [Meditations-Apps](#), mit denen er heute meditiert, zu sich findet und neue Kräfte tankt. **Warum?** Weil er im Grunde gar keine Zeit hat, nichts zu tun und die Tage auf diese Weise verstreichen zu lassen. Dazu kommt der permanente Drang zur [Selbstoptimierung](#), vom [Facebook](#)-Auftritt bis zur Tiefschlafphase muss alles penibel analysiert und verbessert werden. Und da wir ohnehin so viel am [Smartphone](#) hängen, kann auch gleich die morgendliche Yoga-Session über entsprechende Apps abgewickelt werden.

Gesundheit, ein boomendes Geschäft

Alles, was auch nur im Entferntesten mit deiner Gesundheit zu tun hat, kann heute ein potentielles Geschäftsmodell sein. Und lukrativ obendrein. Start-Ups machen sich jahrhundertealte Traditionen zu eigen und verpacken sie modern und ansprechend in einer App. Wie gut das funktioniert, zeigt beispielsweise das Meditations-Unternehmen „[Calm](#)“. Wer sich die gleichnamige App herunterlädt, bekommt ein umfangreiches Programm an Meditationsübungen angeboten, die es dir erlauben im Alltag zurück zu dir zu finden und Ruhe einkehren zu lassen. Musikstücke liefern dir **Entspannungsmusik**, **Gute-Nacht-Geschichten** (unter anderem vorgelesen vom Schauspieler Matthew McConaughey oder der Sängerin Leona Lewis) helfen dir, besser einzuschlafen. Das Angebot an Kursen und Programmen innerhalb der App ist groß und nur wenig davon ist kostenlos.

So I have this app called Calm which i use for my anxiety and helps with my insomnia. Randomly, todays sleep story is being read out by Matthew McConaughey: pic.twitter.com/1ApXhwUb54

– Nikita Gill is on hiatus (@nktgill) [November 23, 2018](#)

Nur wer zahlt, ist ganz entspannt

Wenn du aus dem Vollen schöpfen und hunderte von Angeboten wahrnehmen willst, musst du tief in die Tasche greifen. **Bei Calm kostet das Jahresabo rund 70 Euro.** Dafür bekommst du Anti-Stress-Programme für jede Situation. Vom 15-minütigen Meeresrauschen gegen störende Druckergeräusche im Office, bis hin zur kurzen Atemübung für Zwischendurch, wenn der [Chef](#) nervt und du zur Beruhigung auf die Toilette flüchtest. Was man sich früher in Büchern angelesen hat, gibt es heute in einer App. **Du musst auch nicht mehr [nach Indien reisen](#), um Erleuchtung zu finden und Achtsamkeit zu erlernen.** Räucherstäbchen und weite Seidenhosen gehören ebenfalls der Vergangenheit an. **Stattdessen meditierst du in der S-Bahn auf dem Weg zur Arbeit,** mit dem Smartphone in der Hand und den Kopfhörern im Ohr.

Well-Being als Geldanlage

Doch nicht nur die vielen Millionen Nutzer glauben an den Mehrwert solcher Apps. **Auch Anleger sehen darin großes Potential.** Laut Crunchbase haben [Investoren](#) aktuell beispielsweise rund 143 Millionen US-Dollar für Calm eingesammelt. Das Konkurrenzunternehmen **Headspace** ist ähnlich erfolgreich. Seit 2012 wirbt es damit, dass die User „ein gesünderes, glücklicheres und entspannteres Leben“ führen können, wenn sie sich für die gleichnamige App entscheiden. Im Google Play Store wurde Headspace bisher über 10 Millionen Mal heruntergeladen. **Der Marktwert des Unternehmens wird aktuell auf gut 320 Millionen US-Dollar geschätzt.** Calm wurde sogar

schon 50 Millionen Mal heruntergeladen. In-App-Käufe reichen von knapp sieben bis 130 Euro bei Headspace, Calm setzt das Preissegment zwischen 0,77 Cent und stolzen 350 Euro an. Beide versprechen ihren Usern einen besseren Umgang mit Stress, Ängste bewältigen zu können, sowie „Kurz-Meditationen für volle Terminkalender“ und „SOS-Übungen für plötzliche Krisen“.

Sogar Krankenkassen unterstützen Apps

Die Apps, darunter auch **7Mind**, die in Deutschland besonders erfolgreich ist, sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen und erfahren eine breite Akzeptanz. Die geht soweit, dass sogar Krankenkassen bereit sind, Kosten für Jahresgebühren und In-App-Käufe zu übernehmen. Die Barmer-Krankenkasse **bezuschusst** **interessierte Versicherungsnehmer** beispielsweise mit dem Argument, Meditationsübungen würden das Wohlbefinden von Innen heraus fördern und stressbedingten Krankheiten vorbeugen. Wirft man einen Blick auf das Feedback der Nutzer in den Sozialen Medien, so finden sich fast durchwegs positive Meinungen zu den Apps. Das Stresslevel hätte seit dem täglichen Gebrauch abgenommen, Ängste seien genommen worden, man habe zu sich selbst zurückgefunden.

I cannot recommend [@Headspace](#) highly enough. After recently being diagnosed as having depression and anxiety this app along with 1-1 talking therapy has really helped me. Even if you don't have any mental health issues, 10 minutes mindfulness does you the world of good ☐

– Rhi (@DaytonDevil) [June 20, 2019](#)